



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE  
CHIMBOTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA**

**RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO  
Y LA CALIDAD DE SUEÑO, DURANTE LA PANDEMIA  
COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE  
LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA -  
ULADECH CATOLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE  
CIRUJANO DENTISTA**

**AUTOR**

**ZAVALETA VERGARAY, YANELY ANTUANE  
ORCID: 0000-0002-7052-2539**

**ASESOR**

**ANGELES GARCÍA, KAREN MILENA  
ORCID: 0000-0002-2441-6882**

**CHIMBOTE-PERÚ  
2023**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA**

**ACTA N° 0096-113-2023 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **10:00** horas del día **23** de **Agosto** del **2023** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ODONTOLOGÍA**, conformado por:

**ROJAS BARRIOS JOSE LUIS** Presidente  
**REYES VARGAS AUGUSTO ENRIQUE** Miembro  
**SUAREZ NATIVIDAD DANIEL ALAIN** Miembro  
**Mgtr. ANGELES GARCIA KAREN MILENA** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA CALIDAD DE SUEÑO, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA - ULADECH CATOLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021**

**Presentada Por :**

(0110152014) **ZVALETA VERGARAY YANELY ANTUANE**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el **TITULO PROFESIONAL** de **Cirujano Dentista**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

**ROJAS BARRIOS JOSE LUIS**  
Presidente

**REYES VARGAS AUGUSTO ENRIQUE**  
Miembro

**SUAREZ NATIVIDAD DANIEL ALAIN**  
Miembro

**Mgtr. ANGELES GARCIA KAREN MILENA**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA CALIDAD DE SUEÑO, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA - ULADECH CATÓLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021 Del (de la) estudiante ZAVALETA VERGARAY YANELY ANTUANE, asesorado por ANGELES GARCIA KAREN MILENA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 12 de Diciembre del 2023



  
Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **DEDICATORIA**

Dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de mis anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Es un orgullo y un privilegio ser su hija, son los mejores padres.

A mis hermanas por siempre estar presente, acompañándome y por el apoyo moral, que me brindan a lo largo de esta etapa de mi vida.

A mis abuelos, que ya no están a mi lado, pero su amor prevalece siempre en mi corazón, y sé que donde estén me están guiando, bendiciendo y están contentos por cada uno de mis logros.

A todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial mis docentes que compartieron sus conocimientos.

## AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de investigación va dirigido principalmente a Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas.

A mis padres por ser mi pilar fundamental, mi mayor inspiración y haberte apoyado incondicionalmente, que a través de su amor, paciencia, buenos valores, ayudan a trazar mi camino.

A mis hermanas por todos sus consejos brindados y las incontables veces que me brindaron su apoyo en todas las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida.

Agradezco a mis docentes que gracias a sus conocimientos y ayuda culmino este proyecto con éxito.

*Zavaleta Vergaray Yanelly Antuane*

## Índice General

<b>Caratula.....</b>	<b>I</b>
<b>Jurado.....</b>	<b>II</b>
<b>Reporte de turnitin.....</b>	<b>III</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>IV</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>V</b>
<b>Índice general.....</b>	<b>VI</b>
<b>Lista de tablas.....</b>	<b>VIII</b>
<b>Lista de Figuras.....</b>	<b>IX</b>
<b>Resumen (español).....</b>	<b>X</b>
<b>Abstract (ingles).....</b>	<b>XI</b>
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
2.1. Antecedentes.....	4
2.2. Bases teóricas.....	11
2.3. Hipótesis.....	21
<b>III. METODOLOGIA.....</b>	<b>22</b>
3.1. Nivel, tipo y diseño de investigación.....	22
3.2. Población y muestra.....	23
3.3. Variables. Definición y operacionalización .....	26
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de información.....	27
3.5. Método de análisis de datos.....	29
3.5 Aspectos éticos.....	30
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>32</b>
<b>V. DISCUSIÓN.....</b>	<b>37</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>41</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>42</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>43</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>48</b>
Anexo 01 Matriz de consistencia.....	48

Anexo 02 Instrumento de recolección de información.....	50
Anexo 03 Validez del instrumento.....	58
Anexo 04 Confiabilidad del instrumento.....	68
Anexo 05 Formato de Consentimiento informado.....	69
Anexo 06 Documento de aprobación para la recolección de la información.....	70
Anexo 07 Evidencias de ejecución (Declaración jurada, base de datos).....	73

## **LISTA DE TABLAS**

**TABLA 1:** Relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021..... 32

**TABLA 2:** Nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021..... 33

**TABLA 3:** Calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021 ..... 34

**TABLA 4:** Nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo..... 35

**TABLA 5:** Calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo..... 36



## LISTA DE FIGURAS

**Figura 1:** Relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021..... 32

**Figura 2:** Nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021..... 33

**Figura 3:** Calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021..... 34

**Figura 4:** Nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo..... 35

**Figura 5:** Calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo..... 36

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021. **Metodología:** Fue de tipo cuantitativo, prospectivo, transversal, analítico, de nivel relacional, y diseño no experimental co-relacional. La población estuvo conformada por 74 estudiantes y su muestra estuvo comprendida por 64 estudiantes. Se realizó dos cuestionarios desarrollados de manera virtual por la plataforma del google forms, los cuales son Índice de calidad de sueño de Pittsburgh e Inventario de estrés académico SISCO. **Resultados:** Se observó una significancia estadística  $p = 0,025$ . Según la relación entre estrés académico y calidad de sueño, del 73,44 % (47) con estrés académico moderado, el 31,25 % (20) manifiestan alteraciones moderadas respecto a la calidad de sueño. **Conclusión:** Se determinó que existe relación entre estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes.

**Palabras clave:** calidad de sueño, covid-19, estrés académico

## ABSTRAC

**Objective:** To determine the relationship between the level of academic stress and the quality of sleep, during the covid-19 pandemic, in students of the VII and VIII cycle of the Professional School of Dentistry - Uladech Católica, Chimbote, year 2021. **Methodology:** It was quantitative, prospective, cross-sectional, analytical, relational level, and co-relational non-experimental design. The population consisted of 74 students and its sample was comprised of 64 students. Two questionnaires developed virtually by the google forms platform were carried out, which are the Pittsburgh Sleep Quality Index and the SISCO Academic Stress Inventory. **Results:** Statistical significance  $p = 0.025$  was observed. According to the relationship between academic stress and sleep quality, of the 73.44% (47) with moderate academic stress, 31.25% (20) show moderate alterations regarding sleep quality. **Conclusion:** It was determined that there is a relationship between academic stress and sleep quality in students.

**Keywords:** sleep quality, covid-19, academic stress

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción del problema:

Se sabe que la pandemia por COVID-19 ha generado varios cambios en el estilo de vida diario de las personas. Uno de ellos es el aislamiento en el hogar, que genera una serie de problemas para la salud mental de las personas, en especial de los universitarios que continúan con sus actividades académicas en casa. En algunos casos, el aumento de la carga académica en el ámbito residencial provoca miedo, ansiedad, estrés, lo que conduce a la falta de sueño; por lo tanto, tienen que hacer cambios en el comportamiento, habilidades de estudio, relaciones, adaptarse a horarios, nuevos entornos, etc.

La calidad del sueño es un factor esencial del desarrollo físico y mental de una persona, por lo que en el caso de la privación del sueño se pueden ver comprometidos diversos procesos cognitivos como: atención, concentración y estado de ánimo. Por lo tanto, deben mantenerse para garantizar el bienestar en vigilia, asociado con el crecimiento profesional y / o académico.

Los seres humanos tenemos patrones de sueño y de vigilia que pueden alterarse por una serie de razones, la más importante de ellas es el estrés bidireccional, es decir, el estrés puede provocar un sueño deficiente y, por tanto, seguir mostrando estrés.

Por lo tanto, se planeó estudiar esta relación en un entorno educativo donde estas variables se integran y el estrés se manifiesta como estrés de aprendizaje. Según Barazza<sup>1</sup> (México; 2020) en su investigación, afirmó que “el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, en el que se convierten los estudiantes y, por tanto, el estrés provocado por estas necesidades de aprendizaje provoca un desequilibrio. Estas necesidades crean problemas cuando los estudiantes se quedan dormidos para completar muchas actividades y caen en estrés académico.

Diversos estudios psicológicos en este campo han demostrado que la mala calidad del sueño puede provocar somnolencia, falta de concentración, mala memoria y síntomas de estrés, todo lo cual puede ser el punto de partida para el estrés académico, que puede perjudicar la vida académica de un estudiante.

Cladellas R<sup>2</sup> (Barcelona; 2011), demuestra que dormir menos o no dormir lo suficiente afecta las habilidades de rendimiento académico. Por lo tanto, varias La privación severa del sueño también afecta las habilidades de aprendizaje, la memoria y la motivación.

Debido al cierre de la universidad por la pandemia COVID-19, los estudiantes tienen que sentarse cerca de computadoras y teléfonos móviles por largos períodos de tiempo ya que

el aprendizaje es un método virtual, que también es uno de los aspectos negativos debido a que afecta el sueño; porque estimula el cerebro e impide el sueño reparador.

Por todo lo anterior, es imperativo que los jóvenes universitarios se capaciten o concienticen sobre la importancia de tener un sueño de calidad todos los días, y cómo evitarlo, a través de charlas de expertos y actividades sociales sobre el tema. Prepararse para el estrés es muy importante para evitar futuros daños y trastornos en la salud mental y porque constituye un aspecto clínico.

Dado que el estrés es una condición que afecta a un gran porcentaje de los estudiantes de odontología, si no se previene a tiempo, puede causar agotamiento emocional, falta de confianza, bajo rendimiento académico y más. Por lo tanto, cabe señalar que esta práctica amenaza la salud de los estudiantes de odontología.<sup>3</sup>

En este sentido, el presente proyecto plantea la siguiente interrogante para este estudio de investigación: ¿Existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021?

De igual manera se plantea los siguientes problemas específicos:

1. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021?
2. ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes del vii y viii ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021?
3. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo?
4. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según ciclo?
5. ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo?
6. ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según ciclo?

La investigación ha sido probada en base al desarrollo de aportes teóricos, prácticos y metodológicos. Para las contribuciones teóricas a este informe, proporciono un marco para comprender la relación entre los niveles de estrés académico y la calidad del sueño; como parte del marco conceptual, tiene como objetivo revelar variables de investigación relacionadas con la literatura científica y empírica que contribuyeron al desarrollo de este proyecto de tesis. Una aportación práctica ayudaría no sólo a resolver esta relación, sino

también a ayudar a explicar de forma más coherente el significado de salud mental. Las contribuciones metodológicas incluyen el uso de dos cuestionarios: el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el Inventario de Estrés del Estudio SISCO; Esta herramienta proporciona una excelente ayuda en la recopilación de datos para la investigación.

El objetivo central de esta investigación es determinar la relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021: y como objetivos específicos se formuló:

1. Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.
2. Determinar la calidad de sueño en estudiantes del vii y viii ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.
3. Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo.
4. Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según ciclo.
5. Determinar la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo.
6. Determinar la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según ciclo.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedente Internacionales

**Clavijo D., Rocha K., Molano E.<sup>4</sup> (Colombia - 2020).** En su estudio “Calidad de sueño en relación con el uso nocturno de redes sociales en estudiantes de v a x semestre de la facultad de Odontología, de la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá, durante el año 2020” **Objetivo:** Relacionar la calidad de sueño con la cantidad de horas nocturnas dedicadas a las redes sociales, en estudiantes de la Facultad De Odontología, de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá, durante el año 2020. **Muestra:** La población está conformada por los estudiantes de V a X semestre de la facultad de odontología de la Universidad Cooperativa de Colombia. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional. **Método:** Se adoptó el cuestionario índice de calidad de sueño Pittsburg validado por Eslava y col (26), en conjunto con unas preguntas de valoración de uso de redes sociales, de manera que contó con las variables del estudio para recolectar la información requerida. Los datos fueron diligenciados en una base de datos de Microsoft Excel®. **Resultados:** La muestra encuestada fue de  $n = 49$  estudiantes, de los cuales 42 (85.7%) eran mujeres. La edad fue de  $24.2 (\pm 4.7)$  años, con un rango de 19 a 40 años; la mayoría eran de los semestres VII y IX, (71%) distribuidos en diferentes clínicas de niños, adultos y cirugía o mantenimiento. **Conclusión:** No se evidenció relación alguna entre el uso nocturno de redes sociales y la calidad del sueño de los estudiantes que participaron, de manera que los puntajes más altos del PSIQ pueden ser atribuidos posiblemente a factores como: múltiples responsabilidades, estrés, ansiedad y entre otros.

**Barraza A., Gonzales L., Garza A., Cázares F.<sup>5</sup> (Mexico - 2019).** En su estudio “El estrés académico en alumnos de odontología” **Objetivo:** establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de odontología y determinar su relación. **Muestra:** 93 alumnos de la Universidad de Monterrey. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** a través de la aplicación del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico a una muestra de 93 alumnos de la Universidad

de Monterrey. **Resultados:** Los principales indican que los estresores que se presentan con mayor frecuencia son: “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” y “Tiempo limitado para hacer el trabajo”, y que de las diferentes variables estudiadas solamente la actividad física presenta una correlación negativa de carácter significativo con el estrés académico. **Conclusión:** Existe la necesidad de explorar variables intervinientes que pudieran mediar la relación de estas variables con el estrés académico por lo que se considera importante buscar algunas variables contextuales como lo serían las características institucionales que pudieran ser mediadoras en esta relación y así mejorar el desempeño académico de los estudiantes de odontología.

**Macbani P., Ruvalcaba J., Vásquez P., Ramírez A., González K., Arredondo K., Monroy k., Tandehuitl N., García M., Trejo A.** <sup>6</sup> (Mexico - 2018). En su estudio “Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitanos Hidalgo [CEUMH]” **Objetivo:** Describir el estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de odontología en el Centro Universitario Metropolitanos Hidalgo (CEUMH). **Muestra:** 69 estudiantes de odontología, distribuidos de forma estratificada por año de estudios. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** La medición de la variable estrés académico se realizó a través del cuestionario “Inventario SISCO” validado, que evalúa: estresores académicos, manifestaciones de estrés, y estrategias de afrontamiento. La variable desempeño académico se midió a través de la nota promedio del estudiante al término del cuatrimestre anterior concluido. **Resultados:** El 93% refirió presentar estrés con una intensidad de 3.5, sobre una escala de 1 a 5. Los estresores fueron: sobre carga de tareas y trabajos y exámenes. Las principales reacciones físicas que presentan los alumnos fueron trastornos en el sueño [22%]. Y consumo de alimentos; aumento o reducción del consumo de alimentos. Las estrategias de afrontamiento fueron; elaboración de un plan y ejecución de tareas con un 41% y habilidad asertiva defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros, con un 34%. El rendimiento académico promedio fue de 8.17, en una población de 46 alumnos de distintos cuatrimestres. El nivel de estrés de los estudiantes es alto con un nivel de 4 en una escala de 1 a 5. **Conclusión:** El estrés es un factor determinante en las actividades escolares. Entre las estrategias de



afrontamiento se deben implementar sesiones de asesorías y desarrollo de proyectos de investigación. Aunque inciden en que son estresores, un profesional de la salud sin perfil científico se convertiría en un profesional no positivo para el desarrollo de esta área académica. Lo anterior requiere de procesos de evaluación continua que permitan la retroalimentación.

**Díaz A. <sup>7</sup> (Colombia - 2018).** En su estudio “Percepción de estrés académico en estudiantes de odontología” **Objetivo:** identificar los parámetros que conlleva el nivel de estrés académico en los estudiantes de odontología ante nuevas prácticas teóricas y clínicas. **Muestra:** se realizó una encuesta donde se evaluó la percepción de estrés de los estudiantes ante nuevas actividades y procedimientos a desarrollar, se hizo la selección de la población teniendo en cuenta unos criterios de inclusión para llevar a cabo el estudio sin ningún contratiempo con 150 estudiantes, finalmente se llevó a cabo el análisis de las encuestas. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** Para el procesamiento y análisis de la información se utilizó el programa stata x® licencia no: 1990540768 y posteriormente se agrupó en tablas evaluando el nivel de percepción y estrés presentado en los estudiantes. **Resultados:** la muestra estuvo integrada por un total de 150 estudiantes de pregrado de la facultad de odontología de la Universidad De Cartagena, con una participación del 30.6% de estudiantes de 4-5 semestre y 69.4% de estudiantes que pertenecen al componente de clínicas de 6-9 semestre, se evidenció respecto a los factores estresores del componente básico y clínico que el 46.6% de la población encuestada manifiesta que “algunas veces” ha tenido dificultad para aprender la teoría y al pasar a la práctica carece de conocimientos requeridos en la preclínica y clínica, además otros de los factores estresantes que se evidenció fue “casi siempre” la falta de tiempo para llevar a cabo la práctica de procedimientos nuevos con un 44.66%. **Conclusión:** Se logró observar que el estrés ante procedimientos nuevos se puede asociar a varios factores principalmente la falta de tiempo para estudio y practica de ciertas actividades odontológicas que más adelante repercutirán en la práctica clínica diaria, por otro lado, se puede observar largas jornadas de horarios durante la semana y el estrés que conlleva esto y factores socioeconómicos.

### 2.1.2. Antecedentes Nacionales

**Julca E.**<sup>8</sup> (Huancayo – Perú, 2020). En su estudio “Nivel de estrés en estudiantes de preclínica y clínica de la Escuela Profesional de Odontología - UPLA, filial Lima – 2018.” **Objetivo:** Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de preclínica (5to ciclo) y clínica (9no ciclo) en la Escuela Profesional de odontología de la Universidad Peruana Los Andes, filial Lima **Muestra:** 81 estudiantes de la Escuela Profesional de odontología de la UPLA, Lima, 41 estudiantes de 5to ciclo y 40 estudiantes de 9no ciclo, mayores de edad, previo consentimiento informado. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** para medir el nivel de estrés entre los estudiantes se utilizó el cuestionario “Dental Environment Stress” (Creado por Garbee y coll. (1980) validado al español por Fonseca J. et al.2 (2012); también utilizada en el estudio de Terán E.3 (2013) en la UPC. Perú, que consta de 30 preguntas y los valores fueron: “No estresante”, “Algo estresante”, “Bastante estresante” y “Muy estresante”; y Mejía y Ortiz (2015)<sup>4</sup> se usaron 4 dimensiones en este cuestionario (carga de trabajo académico, factores clínicos, factores administrativos y factores personales), se utilizó la encuesta en ambos ciclos (5to y 9no); luego se realizó la estadística descriptiva con ayuda del programa Microsoft Excel 2010 y el paquete estadístico SPSS Versión 24.0. **Resultados:** Los estudiantes de clínica presentan mayor nivel de estrés que los de preclínica. Los factores estresantes con más influencia en el estrés de los estudiantes son: Carga de trabajo y personal, los de menor influencia son: Factores clínicos y administrativos; en ambos sexos prevalece más el ítem “algo estresante” en cada una de las respuestas; la edad es proporcional al estrés percibido por los estudiantes de Odontología de la UPLA, es decir, a mayor edad, menor estrés. Se recomienda realizar el estudio en una población mayor, agrupando preclínica y clínica. **Conclusión:** Los estudiantes de clínica presentan mayor nivel de estrés que los de preclínica.

**Bautista H.**<sup>9</sup> (Juliaca – Perú, 2020). En su estudio “Relación entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes de la escuela profesional de medicina humana de la universidad andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca; junio – agosto 2019.” **Objetivo:** relacionar el estrés académico y la calidad de sueño en estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UANCV de Juliaca. **Muestra:** se tomó como muestra adecuada y representativa a 266 alumnos de todos los años académicos. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** se les solicito que

llenaran el Inventario SISCO I para identificar el estrés académico, la escala Pittsburg la cual evalúa la calidad del sueño y una encuesta sobre características sociodemográficas. Los resultados se analizaron con la prueba del chi cuadrado con una significación  $< 0.05$ . **Resultados:** El nivel de estrés académico y la calidad de sueño tienen relación en estudiantes de Medicina Humana, al comparar ambas variables se obtuvo p. **Conclusión:** el nivel de estrés académico y la calidad de sueño tienen relación en alumnos de Medicina Humana, lo cual prueba la hipótesis planteada en la investigación.

**Ancco P.**<sup>10</sup> (Puno – Perú, 2019). En su estudio “calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la clínica Odontológica de la escuela profesional de Odontología de la una Puno - 2018” **Objetivo:** Determinar la calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la clínica Odontológica de la UNA Puno – 2018. **Muestra:** se realizó un estudio de tipo relacional con diseño no experimental de corte transversal con una muestra de 116 estudiantes. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** Se utilizó como instrumento el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP), y el Rendimiento Académico fue recabado del cuadro de méritos del semestre académico 2018 II. **Resultados:** en cuanto a la calidad de sueño el 51.7% merece atención médica y el 26.7% merece atención y tratamiento médico; en lo referente a la edad el grupo de estudiantes de 27-30 y los de 23-26 años merece atención médica (60%, 58.2% respectivamente), mientras que un 39.3% de 19-22 años merece atención y tratamiento médico. El sexo masculino en un 58.2% merece atención médica a comparación del femenino (45.9%). El rendimiento académico fue regular (39.6%). El grupo de estudiantes de 19-22 años tuvieron un rendimiento académico bueno (57.1%), los estudiantes mayores de 30 años tuvieron un rendimiento académico regular (66.7%), y los de 27-30 años tuvieron un rendimiento académico deficiente (40%), los estudiantes del sexo masculino tuvieron un rendimiento académico entre regular y deficiente (40% y 43.6% respectivamente), mientras que las mujeres obtuvieron un rendimiento académico bueno y regular (42.6% y 39.3% respectivamente). La prueba estadística de Spearman nos indica  $r = -0.212$ , siendo estadísticamente significativo ( $p = 0.022$ ). **Conclusión:** los estudiantes de 23 a 30 años merecen atención médica, siendo los varones los más afectados; el rendimiento académico fue regular. Se halló una correlación baja entre calidad de sueño y rendimiento académico.

**Paz M.**<sup>11</sup> (Cusco – Perú, 2019). En su estudio “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de odontología de la universidad nacional de san Antonio abad del Cusco-2018” **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco2018. **Muestra:** una población de 117 estudiantes, de séptimo a decimo semestre quedando constituida por 89 estudiantes con el muestreo estratificado, **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** se utilizó los promedios ponderados y para la variable estrés se utilizó la técnica de encuesta para aplicar el cuestionario DES30 que mide el estrés en entorno dental. **Resultados:** han reportado que los estudiantes que presentan mayores niveles de estrés tienen menor rendimiento académico y viceversa, las mujeres son las que presentan más estrés que los varones. **Conclusión:** La relación entre el estrés y el rendimiento académico es una correlación negativa de -0,3 de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de rho de Spearman, siendo inversamente proporcional.

**Ojeda J., Padilla E.**<sup>12</sup> (Arequipa – Perú, 2018). En su estudio “Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios” **Objetivo:** determinar si existe relación entre calidad de sueño y los niveles de estrés académico en estudiantes entre VIII y X semestre de las facultades de Medicina Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería de la Universidad Católica de Santa María. **Muestra:** 226 estudiantes entre VIII y X semestre de las facultades de Medicina Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería de la Universidad Católica de Santa María. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** La técnica empleada fue la encuesta y se utilizaron dos instrumentos, el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. **Resultados:** muestran que el 43.4% de los estudiantes padecen una calidad de sueño con alteraciones leves y el 82.7% de dichos estudiantes estrés académico moderado. No existe relación estadísticamente significativa para las variables de edad, género, sin embargo, la facultad de Medicina presentó mayor nivel de estrés y los estudiantes de la facultad de Obstetricia y Puericultura mayores alteraciones en su calidad de sueño. En cuanto a la actividad laboral, el nivel de estrés no muestra relación significativa, en cambio la calidad de sueño se ve alterada en mayor proporción para los estudiantes que trabajan. **Conclusión:** Se estableció que existe relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en los estudiantes de las facultades de Medicina

Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería de la Universidad Católica de Santa María.

**Becerra A.**<sup>13</sup> (Lima – Perú, 2018). En su estudio “Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios” **Objetivo:** Analizar las relaciones entre la calidad de sueño con el estrés académico y bienestar en estudiantes de 7 facultades de carreras de Letras y 3 facultades de carreras de Ciencias de una universidad privada de Lima. **Muestra:** 224 estudiantes de 7 facultades de carreras de Letras y 3 facultades de carreras de Ciencias de una universidad privada de Lima. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** Se utilizaron para la medición el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP), el Inventario SISCO de Estrés Académico y las escalas de bienestar: SPANE y Florecimiento. Se encontró que el ICSP correlacionó de manera significativa con todas las dimensiones de la escala de estrés académico: estrés académico percibido ( $r = .32$ ,  $p < .01$ ), afectos negativos ( $r = .37$ ,  $p < .01$ ), florecimiento ( $r = -.25$ ,  $p < .01$ ). Cabe señalar que a mayores puntajes en el ICSP, existe peor calidad de sueño. **Resultados:** se encontró que el 67 % de los estudiantes reportan mala calidad de sueño; el 85.7% de los participantes refiere un nivel de preocupación o nerviosismo en una intensidad media hasta alta; y existe una mayor presencia de afecto positivo que negativo. **Conclusión:** Se hallaron diferencias según sexo en todas las variables psicológicas a nivel general como en sus subescalas a excepción de estresores y florecimiento. Por otro lado, los alumnos de mayor edad y que trabajan presentan más síntomas físicos de estrés académico; los que estudian carreras de Letras y nacieron en Lima presentan más síntomas comportamentales de estrés académico; y los aquellos que se encuentran finalizando la carrera presentan mayor nivel de florecimiento en comparación con los que están iniciando.

**Picasso M., Amado C., Lescano S.**<sup>14</sup> (Lima – Perú, 2016). En su estudio “Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios” **Objetivo:** Determinar el nivel de estrés académico e Inteligencia Emocional (IE), y la relación entre ambas variables en estudiantes de odontología. **Muestra:** La muestra estuvo conformada por 82 alumnos de V ciclo de la Universidad de San Martín de Porres. **Tipo de Estudio:** Descriptivo- Correlacional **Método:** El estrés académico fue medido mediante el Inventario SISCO, y la IE mediante el

instrumento TMMS-24. La relación entre las variables se determinó mediante las pruebas ANOVA y Kruskal-Wallis. **Resultados:** El 93,9% de los estudiantes refirió haber presentado momentos estrés durante el transcurso del semestre. La mayor parte de la muestra presentó una percepción deficiente de sus emociones (71,9%), mientras que el 41,5% y el 28% deben mejorar respecto a la comprensión y la regulación de las mismas, respectivamente. Al analizarse la relación entre la frecuencia de los agentes estresores, los síntomas asociados al estrés y las estrategias de afrontamiento con las dimensiones de la IE, solo se encontró relación entre los síntomas y la comprensión de las emociones. **Conclusión:** La mayoría de los estudiantes refirió haber presentado momentos de estrés durante el transcurso del semestre. Asimismo, la mayoría presentó una percepción deficiente de sus emociones, y un alto porcentaje debía mejorar respecto a la comprensión y la regulación de las mismas. Se encontró que los estudiantes que presentaron una comprensión —excelente— de sus emociones presentaron una menor frecuencia de síntomas asociados al estrés.

## 2.2. Bases Teóricas:

### 2.2.1. ESTRÉS

El estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica. Por definición, el estrés es cualquier experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. A veces, un poco de estrés viene bien porque da el empuje y la energía que se necesitan para sobrellevar ciertas situaciones, como tomar un examen o cumplir con algún plazo en el trabajo. Sin embargo, una cantidad excesiva de estrés puede tener consecuencias sobre la salud y afectar adversamente el sistema inmunitario, cardiovascular, neuroendocrino y nervioso central.<sup>15</sup>

La palabra estrés se agregó a los libros de psicología como resultado de los estudios de Walter Cannon<sup>15</sup>, en 1932 este autor se interesó por la adaptación fisiológica de los organismos y su entorno físico. El autor garantiza que la armonía puede romperse si las imperfecciones o limitaciones del entorno se mantienen más allá de la resistencia del organismo.

### 2.2.1.1 Tipos de estrés

Según su permanencia, podemos clasificar el estrés en tres tipos<sup>15</sup>:

**2.2.1.1.1. Estrés agudo:** El estrés por penetración es una respuesta a un evento traumático específico que puede ocurrir en cualquier momento de nuestra existencia. <sup>15</sup> El término expedición o reunión importante puede crearnos este ejemplo estresante. Por lo general, no causan daños significativos relacionados porque son efímeros, alentadores y divertidos, pero al mismo tiempo agotadores. Entre sus síntomas más comunes:

- Los **malestares musculares** como el dolor de espalda, de cabeza, la tensión muscular o de mandíbula; o problemas estomacales. <sup>15</sup>
- La **agonía emocional**, Consisten en una mezcla de sentimientos característicos del estrés: irritabilidad, depresión y ansiedad. <sup>15</sup>

**2.2.1.1.2. La sobreexcitación transitoria de la presión sanguínea,** puede causar latidos cardíacos irregulares, sudoración excesiva, dificultad para respirar, mareos o migrañas. <sup>15</sup>

**2.2.1.1.3. Estrés agudo episódico:** Ocurre cuando los episodios de estrés agudo ocurren con más frecuencia. Suele ocurrir en personas que tienen muchas responsabilidades o cargas, que no pueden manejar tantas exigencias y muchas veces reaccionan con irritabilidad o ansiedad o de una forma muy emocional e incontrolable, un control, situación que poco a poco las pesa. <sup>15</sup>

A menudo se trata de personas muy nerviosas, siempre apuradas y cansadas, que a menudo sufren de fuertes dolores de cabeza, migrañas, dolor en el pecho, presión arterial alta o incluso enfermedades cardíacas. Su tratamiento requiere una intervención especializada y puede durar varios meses. <sup>15</sup>

**2.2.1.1.4. Estrés crónico:** Es el tipo de estrés más devastador para nuestra mente y cuerpo, se da en personas que se ven sumergidas en problemas las cuales no ven soluciones. Sus vidas se ven restringidas por mucho tiempo a algo que no les hace felices. Este tipo de estrés se origina de traumas pasados que se ven reflejados en nuestra personalidad. <sup>15</sup>

Puede tener **consecuencias críticas** como el suicidio, la violencia o problemas graves de salud, entre otros, por ello es fundamental que

sea tratado por profesionales especializados e incluso con medicación.<sup>15</sup>

### **2.2.1.2. Fases del estrés**

Se distinguen 3 fases del estrés:

#### **2.2.1.2.1. Fase de alarma o huida**

El cuerpo se regula a sí mismo para producir más energía, mientras sigue los cambios químicos.<sup>16</sup>

El cerebro envía señales que activan hormonas que, a través de una reacción en cadena, causan diversas consecuencias en el cuerpo, como tensión muscular, aumento de la sensibilidad, aumento de la frecuencia y aumento de la intensidad. Frecuencia cardíaca, aumento del flujo sanguíneo y aumento de los niveles de insulina para el cuerpo para metabolizar más energía.<sup>16</sup>

#### **2.2.1.2.2. Fase de adaptación o resistencia**

Aquí es cuando el estado de alarma se mantiene sin parar.

El cuerpo está tratando de volver a la normalidad, pero esto pone a las hormonas en alerta.<sup>16</sup>

#### **2.2.1.2.3. Fase de agotamiento**

Ocurre cuando el estrés se vuelve crónico y dura un período de tiempo diferente en cada persona. Esta etapa revela debilidad, falta de descanso, sentimientos de ansiedad y ganas de escapar. En las condiciones adecuadas, y a corto plazo, los cambios que se producen son beneficiosos, como un incendio o un ataque de un animal. Algunas personas desarrollan habilidades en situaciones peligrosas que nunca esperaban. Los síntomas de la fatiga deberían desaparecer cuando finalice el ejercicio.<sup>16</sup>

### **2.2.1.3. Agentes causales del estrés**

En el Whole Living Journal<sup>17</sup> Se publicó un estudio en el que revelaron las principales causas del estrés.

- **Factores económicos.** El dinero es necesario para vivir, por lo que si no tiene suficientes ingresos, esto puede ser un gran problema.<sup>17</sup>
- **Sobrecarga de trabajo.** En estas situaciones, es mejor hablar con su jefe. Y si eres el jefe, aprende a delegar.<sup>17</sup>



- **Falta de satisfacción laboral.** Sentirse cómodo en el trabajo y poder hacer lo que amas es algo que cada vez menos empleados pueden hacer, lamentablemente. <sup>17</sup>
- **Relaciones personales.** Todos necesitamos encajar en la sociedad, y cuando las cosas no van bien para quienes nos rodean, naturalmente nos afecta. <sup>17</sup>
- **Atención a la familia.** El primer núcleo con el que nos enfrentamos en la vida a menudo nos acompaña hasta el final. Es natural querer servirlos adecuadamente. Especialmente cuando los abuelos o los padres son mayores y quieres recompensarlos por todo lo que han hecho por ti. <sup>17</sup>
- **No tener tiempo libre.** ¿Quién no podría tener tiempo libre para divertirse y no preocuparse? Realmente lo necesitas o te volverás loco.
- **Desorden y confusión.** Sentirse confundido es un sentimiento que todas las personas viven alguna vez, e incluso tener “desordenada” la cabeza es más común de lo que creemos. Loque ocurre es que pocas personas lo comparten. <sup>17</sup>

#### 2.2.1.4. Estrés académico

Orlandini<sup>18</sup> (1999), que tradicionalmente considera el estrés como estrés excesivo, señala que “desde el jardín de infancia hasta el posgrado, cuando una persona está en la fase de aprendizaje, experimentará estrés. Esto se llama estrés académico y ocurre tanto en el aprendizaje individual como en el aula”. Con un espíritu similar, Caldera, Pulido y Martínez<sup>20</sup> (2007) definen el estrés académico como el estrés provocado por las exigencias del entorno educativo. Por lo tanto, tanto los estudiantes como los profesores pueden enfrentarse a este problema. Sin embargo, nos centraremos en el estrés de estudio de los estudiantes universitarios. Por otro lado, existe un enfoque psicológico para las tensiones académicas, que enfatiza los factores psicosociales que pueden causar esto, y consideró la incomodidad que los estudiantes representan al representante. Por factores físicos, emocionales o judiciales o factores ambientales, puede ser un Presión significativa en la capacidad personal de encontrar el contexto de la escuela en los resultados del aprendizaje, la capacidad de metap para aprender a aprender problemas de resolución, perder familiares, verificar el presente, tener relaciones sexuales con compañeros de clase y maestros, buscar reconocimiento e identidad, capacidad para combinar una teoría de componentes de Una realidad específica.

Finalmente, esto se indica en la definición de tensiones académicas, derivadas del modelo cognitivo del Sistema <sup>19</sup>, uno de los autores de América Latina, introdujo datos de investigación y el concepto más del propietario. Título relacionado con nosotros: El estrés de aprendizaje es un sistema, un sistema adaptativo y generalmente psicológico, representado por A) cuando los estudiantes sufren del contexto de la escuela, en algunos requisitos que al evaluar a los estudiantes se consideran como factores de estrés (entrada); b) cuando estos factores de estrés causan desequilibrio del sistema (situaciones estresantes), manifestadas en muchos síntomas (índice desequilibrado); Y c) cuando este desequilibrio hace que los estudiantes realicen (retiren dinero) para restaurar el saldo del sistema.

#### **2.2.1.5. Fisiología del estrés**

Fisiológicamente, hay tres sistemas involucrados en el estrés: endocrino, nervioso e inmunológico. <sup>19</sup>

El estrés activa toda una serie de elementos del cerebro. <sup>19</sup>

La respuesta neural activa el hipotálamo, provocando una respuesta hormonal y estimulando la glándula pituitaria para que secrete ACTH (corticotropina), que a su vez activa las glándulas suprarrenales. <sup>19</sup>

- La parte interna o médula de la glándula suprarrenal secreta epinefrina (epinefrina) y norepinefrina (norepinefrina)<sup>19</sup>.
- La parte externa o corteza secreta corticosteroides (aldosterona) y glucocorticoides (cortisol). <sup>19</sup>
- La adrenalina y la norepinefrina (catecolaminas) producen energía a corto plazo. <sup>19</sup>
- Los glucocorticoides (cortisol) aumentan en situaciones de duda. <sup>19</sup>
- Los mineralocorticoides (aldosterona y corticosterona) causan vasoconstricción. <sup>19</sup>

El hipotálamo también actúa sobre el sistema nervioso autónomo, activando la respuesta inmediata al estrés y activando los nervios sensoriales y las glándulas suprarrenales. <sup>19</sup>

Las glándulas suprarrenales se encuentran bajo una doble acción: desde el sistema nervioso autónomo y la ACTH secretada por la glándula pituitaria. Las respuestas hormonales provocan una variedad de cambios en varios órganos debido al aumento de los niveles de catecolaminas. <sup>19</sup>

#### **2.2.1.6. Síntomas de estrés**

A nivel cognitivo se puede decir que una persona está estresada porque se siente insegura y distraída. Es normal sentir que tu memoria está dañada porque el estrés afecta tus neuronas. Además, las personas tienen dificultad para tomar decisiones y no saben cómo resolver sus problemas.<sup>20</sup>

A nivel fisiológico, el estrés provoca síntomas como dolores de cabeza, tensión muscular, alteraciones del sueño, fatiga, enfermedades de la piel, etc. Una persona siente molestias, pero después de contactar a un médico, los resultados vuelven a la normalidad.<sup>20</sup>

A nivel motor, la persona tiende a reaccionar de formas inusuales, como comer o llorar mucho. Fumar más de lo habitual y beber alcohol. Aparecen tics neuróticos.<sup>20</sup>

A nivel emocional, la persona experimenta depresión o ansiedad, miedo, estrés, confusión y cambios de humor. Piensa en el fracaso, en la autocrítica excesiva que afecta su concentración y capacidad de decisión. Muestra un comportamiento extraño, como reír nerviosamente, ser grosero con los demás, comenzar a consumir alcohol y drogas, llorar, rechinar los dientes, etc.

#### **2.2.1.7. Tratamiento**

Para luchar con el estrés se recomiendan ejercicios de respiración. El objetivo es que cuando nos agobian situaciones de estrés ejerzamos un control voluntario sobre la respiración como un calmante.<sup>21</sup>

Otras acciones son las siguientes:

- Hacer ejercicios físicos y de distracción.
- Eludir momentos que causen estrés.
- Organizar las actividades diarias.
- Tener una dieta saludable.
- Reír 2 veces al día (permite la liberación de endorfinas).
- Estar estable emocionalmente.
- Relajarse por medio de los juegos de mesas.

Hay terapias preparadas para terminar con el estrés y la angustia, según las recomendaciones de la OMS<sup>21</sup> referente a la escasez de manipular los "métodos tradicionales y complementarios" para optimizar la sanidad del poblado. Su edificación se caracteriza por una vasta red de interacciones, punto como para suscitar la sanidad, como para advertir la molestia y fundar nuevos procesos en la circulación del fastidio

que ella produce hacia la rehabilitación de la tranquilidad. Entre ellas podemos hallar una gran diversidad a manipular de convenio a gustos y necesidades de cada humano, solo por indicar algunas esta la: risoterapia, aromaterapia y auriculoterapia.

### **2.2.2. SUEÑO**

El sueño es un estado de reposo, caracterizado por una baja actividad fisiológica, que tiene un papel directo en el mantenimiento de la homeostasis del organismo. Es un factor fundamental para la salud, conservando la energía, que puede verse afectada por diversos factores, entre ellos la enfermedad.<sup>22</sup>

#### **2.2.2.1. Tipo de sueño**

El tiempo total de sueño de una persona (TTS) está dividido en varios tipos: sueño de ondas lentas y sueño REM (presencia de movimientos oculares rápidos).<sup>23</sup>

**Sueño de ondas lentas:** Guyton y Hall<sup>23</sup> (2016), refieren que “es un sueño reparador que se relaciona al descenso del tono muscular periférico y funciones vegetativas del cuerpo. Los sueños ocurridos en este tipo de sueño se asocian a no recordar lo ocurrido en los mismos, debido a que no se fijan en la memoria de la persona. Al acceder a descansar completamente la persona, esta no percibe estímulos leves, solo fuertes. En caso de despertar la persona se encontrará en un estado de confusión”.

**Movimientos oculares rápidos (REM):** Según Guyton y Hall (2016)<sup>23</sup>, “es un tipo de sueño no reparador, que se manifiesta en episodios cada 90 minutos en los adultos. Se presenta breve o ausente en estado de somnolencia de las personas, sin embargo su duración crece cuando la persona descansa. En este se da lugar los sueños y los movimientos de los músculos del cuerpo, especialmente los ojos con movimientos rápidos, de allí el nombre de este tipo de sueño, por otra parte las personas no son conscientes de su entorno”.

#### **2.2.2.2. Fases del sueño**

El sueño es un estado de reposo caracterizado por una baja actividad fisiológica y tiene un efecto directo sobre el mantenimiento de la homeostasis corporal. Es un factor importante que afecta la salud, la conservación de energía y puede verse afectado por una serie de factores, incluidas las enfermedades; Carrillo, Ramírez y Magaña<sup>24</sup> (2013), refieren lo siguiente:

Sueño No MOR, de duración aproximada entre 70 y 100 minutos, compuesta por:

- Fase 1, Caracterizado por un estado de somnolencia o sueño ligero en el que uno puede despertarse fácilmente de la pérdida muscular con un breve temblor,

la actividad eléctrica en el EEG es de bajo voltaje con algunas ondas agudas.

24

- Fase 2, Durante este período, la actividad eléctrica recibe el nombre de huso durante el sueño y se observa un complejo K, que disminuye la temperatura corporal, así como la frecuencia cardíaca y respiratoria.<sup>24</sup>
- Fases 3 y 4, Son etapas de sueño lento, caracterizadas por un sueño profundo, con actividad eléctrica de baja frecuencia. sueño paradójico Puede durar de 5 a 30 minutos, y se produce la fase R, movimientos oculares rápidos, disminución del tono muscular, latidos cardíacos y respiraciones irregulares, así como una erección del pene y el clítoris. Durante esta etapa, los sueños que recordamos aparecen cuando nos despertamos. Puede durar de 5 a 30 minutos y durante la noche tenemos de 4 a 6 ciclos de sueño MOR.<sup>24</sup>

Sueño MOR puede durar de 5 a 30 minutos, y se produce la fase R, movimientos oculares rápidos, disminución del tono muscular, latidos cardíacos y respiración irregular, así como una erección del pene y el clítoris. Durante esta etapa, los sueños que recordamos aparecen cuando nos despertamos. Puede durar de 5 a 30 minutos y durante la noche tenemos de 4 a 6 ciclos de sueño MOR.<sup>24</sup>

### **2.2.2.3. Calidad del sueño**

Según Luna, Robles y Agüero<sup>25</sup> (2012), “la calidad de sueño es la relación del sueño única de cada persona con el ciclo de sueño-vigilia, esto quiere decir que no solo importa que tan bien una persona duerma, también es de mucha consideración el estado de vigilia, el buen funcionamiento diurno, es decir mantener un adecuado nivel de atención para el desarrollo de actividades, mientras que una mala calidad de sueño es causada principalmente por la privación del sueño ,atribuida a trastornos, ansiedad, problemas físicos, etc.”

El trastorno denominado insomnio representa el de más presentación de todas las alteraciones del sueño. El insomnio constituye la presencia persistente de dificultad para conciliar o preservar el sueño, levantarse temprano o un sueño pobre y que repara poco; para hacer un correcto diagnóstico de esta patología como es el insomnio, es esencial que tales dificultades generen en el individuo al menos algunas de las siguientes dificultades diurnas: la fatiga o la sensación de malestar general, los problemas en la atención, los problemas para concentrarse o para retener con la memoria, cambios en el desempeño social y laboral, trastornos del

estado de ánimo o del comportamiento, ganas de dormir de día, falta de energía , la auto-motivación o iniciativa de ideas, predisposición a equivocarse mientras se desenvuelve en el ambiente laboral o para manejar, somatopatías como rigidez muscular o dolor de cabeza, y preocupación, obsesión o fobias respecto al sueño.

25

#### **2.2.2.4. Funciones del sueño**

Siendo una necesidad fisiológica dormir, los seres humanos pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo, por lo que es importante reconocer que el descanso que le brindamos a nuestro cuerpo parte del hecho de soñar.<sup>26</sup>

García (s.f.)<sup>26</sup>, indica que la principal función del sueño es reparar el organismo para poder seguir la vida en condiciones óptimas. Es una función fisiológica, pero en el sueño aparecen materiales cognitivos de difícil interpretación y con un alto contenido emocional, a los que muchas veces se les da muy diversas interpretaciones.

La función psicológica que más consenso ha despertado ha sido cómo el sueño REM consolida nuestra memoria, de esta manera la recuperación de nuestros recuerdos es más efectiva después de un buen sueño. Este autor propone que la función primaria del sueño REM es puramente fisiológica y consiste en proporcionar al cerebro una estimulación que necesita para recuperarse del sueño profundo.<sup>26</sup>

#### **2.2.2.5. Trastorno del sueño<sup>27</sup>**

Según la Asociación Mundial de Medicina del Sueño<sup>27</sup> (WASM, por sus siglas en inglés), "Los problemas de sueño son una "epidemia mundial" que amenaza la salud y la calidad de vida de más del 45% de la población mundial."

##### **Trastornos del sueño-vigilia.**

**Trastorno por insomnio.** Los síntomas incluyen dificultad para conciliar el sueño, despertarse temprano en la mañana e incapacidad para conciliar el sueño. Un rasgo característico es la alteración del sueño que se produce a pesar de la buena calidad del sueño durante al menos 3 noches a la semana durante al menos 3 meses.<sup>27</sup>

**Trastorno de hipersomnia.** Las personas informan somnolencia excesiva (somnolencia) a pesar de haber dormido al menos 7 horas de su período de sueño principal con uno o más de los siguientes síntomas: Somnolencia o insomnio repetidos durante el mismo día. Episodios importantes de sueño prolongado que duran más de 9 horas por día que no son reparadores (es decir, inquietos).<sup>27</sup>

**Narcolepsia.** Se caracteriza por una intensa necesidad de dormir, abandono del sueño o siestas en el mismo día, debe ocurrir al menos 3 veces por semana durante al menos tres meses. También está la presencia de episodios recurrentes de sueño y/o "cataplejía", un trastorno neurológico que implica la pérdida de movimiento debido a una estimulación intensa.<sup>27</sup>

#### **Parasomnias.**

**Trastornos del sueño-despertar sin movimientos oculares rápidos.** Despertar incompleto del sueño con sonambulismo (despertar y sonambulismo) o terrores nocturnos (gritos repentinos de sobresalto, pupilas dilatadas, taquicardia, dificultad para respirar y sudoración) Sin memoria de los sueños, sin memoria de lo sucedido, olvido.<sup>27</sup>

**Trastorno por pesadilla.** Caracterizado por sueños disfóricos persistentes en los que la vida del individuo está amenazada, recordados con vigilancia al despertar.<sup>27</sup>

**Trastorno comportamental del sueño en fase REM.** Se despierta durante el sueño, vocaliza o realiza movimientos corporales complejos. Ocurre 90 minutos después del inicio del sueño REM, cuando una persona se despierta y orientada.<sup>27</sup>

**Síndrome de las piernas inquietas.** Incapacidad para detener el impulso de mover las piernas debido a molestias en las piernas, que se caracteriza por manifestaciones en la tarde o noche. Más molestias cuando la persona está quieta y cree que se sentirá mejor moviéndose.<sup>27</sup>

**Trastorno del sueño inducido por sustancias/medicación. Alteración.** Somnolencia intensa por abstinencia o ingesta de drogas o sustancias. Puede estar acompañada de insomnio, somnolencia diurna o alguna forma de insomnio y puede conducir a problemas sociales, laborales y clínicos significativos.<sup>27</sup>

### 2.3. Hipótesis

#### **Hipótesis de Investigación (H<sub>i</sub>):**

El nivel de estrés académico tiene relación con la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.

#### **Hipótesis Estadísticas:**

##### **Hipótesis Nula:**

No existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.

$$H_0 = \mu_e \leq \mu_c$$

##### **Hipótesis Alterna:**

Existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.

$$H_a = \mu_e > \mu_c$$



### III. METODOLOGIA

#### 3.1 Nivel, Tipo y Diseño de Investigación

##### **Nivel de investigación:**

El presente informe de investigación es de nivel relacional.

Según Hernández<sup>28</sup> en este tipo de estudio se busca entender la relación o asociación entre dos variables, sin establecer algún tipo de causalidad entre ella.

##### **Tipo de investigación:**

- ✓ De acuerdo al paradigma de la investigación: cuantitativo.

Según el autor Hernández R, Fernández C, Baptista M.<sup>28</sup> nos dice lo siguiente:

Los estudios que utilizan este enfoque confían en la medición numérica, el conteo, y en uso de estadística para establecer indicadores exactos.

- ✓ De acuerdo a la intervención del investigador: observacional.

Según el autor Supo J.<sup>29</sup> nos dice lo siguiente: No existe intervención del investigador: los datos reflejan la evolución natural de los eventos, ajena a la voluntad del investigador.

- ✓ De acuerdo a la planificación de la toma de datos: prospectivo

Según el autor Supo J.<sup>29</sup> nos dice lo siguiente: La planificación de la toma de datos nos indica que dicho proyecto de investigación será realizado a futuro ya que no se basa para realizarse de datos pasados en la elaboración, sino será realizado el procedimiento potencialmente portador de futuro.

- ✓ De acuerdo al número de ocasiones en que mide la variable: transversal

Según el autor Hernández R, Fernández C, Baptista M. <sup>28</sup> nos dice lo siguiente:

Porque va analizar los datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido y también es la que permanece constante en todo el estudio.

- ✓ De acuerdo al número de variables de interés: analítico

Según el autor Supo J. <sup>29</sup> nos dice lo siguiente: El análisis estadístico por lo menos es bivariado; porque plantea y pone a prueba hipótesis, su nivel más básico establece la asociación entre factores.

### **Diseño de la investigación:**

El diseño de este trabajo es No experimental (correlacional)

Según el autor Hernández R, Fernández C, Baptista M. <sup>28</sup> nos dice lo siguiente: es un tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables. Entiende y evalúa la relación estadística entre ellas sin influencia de ninguna variable extraña.

## **3.2 Población y Muestra**

### **3.2.1. Población:**

Estuvo conformada por 74 en estudiantes del 7mo y 8vo ciclo de la escuela profesional de odontología - ULADECH Católica, Distrito de Chimbote, Provincia del Santa, Departamento de Áncash, año 2021.

**Criterios de selección:**

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes matriculados en los ciclos de 7mo y 8vo ciclo, durante el semestre 2021-I.
- Estudiantes de ambos géneros.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no aceptaron formar parte de la investigación.
- Estudiantes que no se encuentran matriculados en el semestre 2021-I.
- Estudiantes que no se encuentran con la disponibilidad de tiempo.

**4.2.2. Muestra:**

- a) Tamaño muestral: Para determinar el tamaño muestral se utilizó la fórmula de población finita, considerando un margen de error del 5% sobre el total de la muestra y con un 95% de confianza sobre las estimaciones.

Formula de población finita:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2} * P * Q}{e^2(N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * P * Q}$$

**Donde:**

n =	Tamaño de muestra
N = 74	Total de la población
P =0.5	Probabilidad de éxito logrado 0.50
Z =1.96	Coefficiente de confiabilidad al 95%
e = 0.5	Error en la estimación (5 %).

Reemplazando en la ecuación:

$$n = \frac{74 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.0025*(74-1)+1.96^2*0.5*0.5}$$

$$n = 64 \text{ estudiantes}$$

- b) Técnica de muestreo: No probabilística, por conveniencia dada a la proximidad de las unidades de análisis del investigador.

### 3.3. Variable, Definición y Operacionalidad.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADORES	VALOR
ESTRÉS ACADÉMICO	El estrés académico es definido como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. <sup>30</sup>	Cualitativa	Ordinal	Inventario SISCO de estrés académico nivel - estrés	<b>Estrés leve (1):</b> 0 - 33 puntos <b>Estrés moderado (2):</b> 34 - 66 puntos <b>Estrés profundo (3):</b> 67 - 100 puntos
CALIDAD DE SUEÑO	Es el conjunto de características del acto de dormir que valora la latencia, duración, eficiencia, existencia de perturbaciones del sueño, la necesidad de medicación para dormir y la disfunción diurna. <sup>31</sup>	Cualitativa	Ordinal	Índice de Pittsburgh	<b>Buena calidad de sueño (BS):</b> ≤ 5 <b>Mala calidad de sueño (MS):</b> > 5
CO - VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADORES	VALOR
Sexo	Características sexuales y fenotípicas	Cuantitativa	Nominal	Fenotípico	Masculino Femenino
Ciclo Académico	-----	Cualitativa	Nominal	Ficha de matricula	VII ciclo VIII ciclo

### 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información

#### 3.4.1. Técnicas:

La técnica que se empleó para la recolección de los datos fue una encuesta para ambas variables. El investigador fue la única persona involucrada en el estudio, que realizó la recolección de datos. (ANEXO 2 Y 3)

#### 3.4.2. Instrumentos

**Índice de calidad de sueño de Pittsburgh:** Cuenta con 19 ítems que se organizan en 7 componentes: calidad del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. Estos componentes se puntúan del 0 (no señala problema al respecto) al 3 (señala graves problemas). Para obtener el puntaje total se sumarán los puntajes de los 7 componentes mencionados obteniendo un resultado que oscila de 0 a 21 puntos. Si el puntajes es  $>5$  corresponde a una calidad de sueño sin alteraciones, de ser 5 a 7 se considera una calidad de sueño con alteraciones leves, de 8 a 14 una calidad de sueño con alteraciones moderadas y de 15 a más una calidad de sueño con alteraciones alteraciones graves. (ANEXO 2)

**Inventario de estrés académico SISCO:** En un principio el inventario constaba de 41 ítems que luego de un proceso de validez se optó por eliminar 10 ítems, obteniendo la versión definitiva de 31 ítems. La prueba se organiza por un escalamiento tipo Likert (1 representa poco y 5 mucho) sobre el nivel de estrés académico percibido. A continuación responderá un escalamiento de tipo Likert con valores categoriales de “nunca”, “rara vez”, “algunas veces”,

“casi siempre” y “siempre” sobre la frecuencia de las demandas y los estímulos, reconocer los síntomas y finalmente las estrategias de afrontamiento utilizadas por el estudiante. Donde el puntaje total se clasifica en: estrés leve: 0 - 33 puntos, estrés moderado: 34 – 66 puntos y estrés profundo: 67 - 100 puntos. (ANEXO 3)

Las preguntas de ambas encuestas se pasó a un formato online por google forms (Formulario de encuestas) que luego fueron enviadas de manera online y en tiempo real a los estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión.

**Procedimiento:**

Para realizar la presente investigación, se realizó las respectivas coordinaciones con el rector de la universidad a quien se le enviara la carta de autorización y el docente a cargo del curso para que nos dé el pase a ejecutar este proyecto de investigación que consistió en enviar las encuestas de forma online mediante un link a los 74 estudiantes matriculados de la carrera profesional de odontología, 2021.

Se procedió a enviar el link el cual contenía el consentimiento informado virtualmente explicando que es importante que brinde su consentimiento de forma voluntaria para poder participar de este estudio de investigación.

También se envió el link del cuestionario virtualmente por cualquier medio que nos hayan proporcionado que fue por Messenger, WhatsApp a los 74 estudiantes que han sido seleccionados para que respondan las preguntas de la encuesta formulada.

### **3.5. Método de Análisis de Datos:**

Los datos que se recolectaron en el cuestionario fueron vaciados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2016, donde se elaboró las tablas de frecuencia y gráficos de barras según la naturaleza de las variables, empleando la estadística descriptiva.

Se usó el análisis estadístico Chi cuadrado para evaluar la independencia de variables, la correlación entre las variables, indicando relación o no relación entre las variables estudiadas.

El análisis de resultados se realizó acorde los objetivos, la contrastación se realizó con los antecedentes; luego se elaboró las conclusiones y recomendaciones.

### **3.6. Aspectos Éticos:**

El presente estudio siguió los lineamientos que actualmente establece el **Reglamento de Integridad Científica en la investigación vs. 001**, aprobado por el Consejo Universitario con resolución **N°0304-2023-CU-ULADECH - Católica**, a fecha 31 de marzo de 2023; dicho documento establece que:

- a. Se debe conservar la confidencialidad de la información obtenida de los intervinientes de la investigación.<sup>32</sup>
- b. Se debe actuar y realizar todas las actividades con rigurosidad científica, honestidad y responsabilidad.<sup>32</sup>
- c. Se debe reconocer la autoría intelectual de otros investigadores en sus publicaciones.<sup>32</sup>
- d. Se debe proteger la integridad física, social y psicológica de las personas y seres vivos participantes en la investigación.<sup>32</sup>



Es necesario finalizar con lo establecido por la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial<sup>33</sup>, cuyo documento establece que:

1. La investigación debe incluir información sobre financiación, patrocinadores, afiliaciones institucionales, posibles conflictos de interés e incentivos para las personas del estudio.<sup>33</sup>
2. Debe tomarse toda clase de precauciones con el fin de proteger la intimidad de la persona que participa en la investigación y la confidencialidad de su información personal, estos datos sólo deben utilizarse para fines netamente científicos.<sup>33</sup>
3. Todo estudio de investigación con seres humanos y en base a ellos, debe ser inscrito en una base de datos disponible al público.<sup>33</sup>

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados

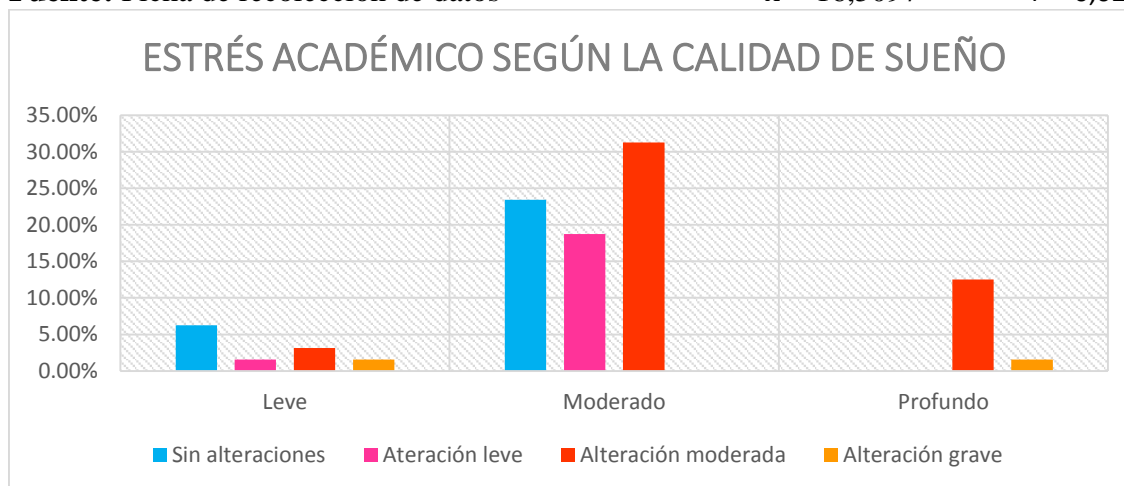
**Tabla 1:** Relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.

Estrés académico	Calidad de sueño								Total	
	Sin alteraciones		Alteración leve		Alteración moderada		Alteración grave			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Leve	4	6,25	1	1,56	2	3,13	1	1,56	8	12,50
Moderado	15	23,44	12	18,75	20	31,25	0	0	47	73,44
Profundo	0	0	0	0	8	12,50	1	1,56	9	14,06
<b>Total</b>	19	29,69	13	20,31	30	46,88	2	3,12	64	100

**Fuente:** Ficha de recolección de datos

$$x^2 = 16,5097$$

$$P = 0,025$$



**Fuente:** Datos obtenidos de la tabla 1.

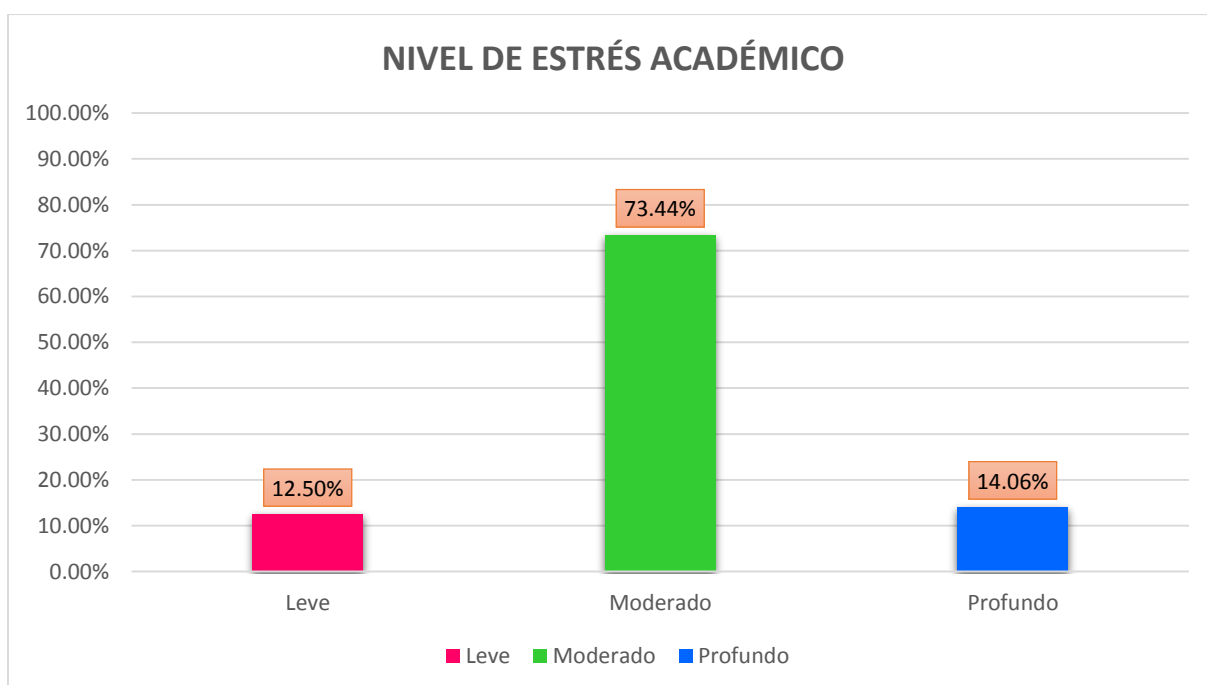
**Figura 1:** Relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021

**INTERPRETACIÓN:** Se observa que, al aplicar la prueba Chi Cuadrado, se halló un coeficiente  $x^2 = 16,5097$  y un valor  $P = 0,025 < 0,05$ ; lo que demuestra que si existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021. Asimismo, se observa que del 73,44 % (47) con estrés académico moderado, el 31,25 % (20) con alteración moderada en la calidad de sueño, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 2:** Nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021

Nivel de estrés académico	f	%
Leve	8	12,50
Moderado	47	73,44
Profundo	9	14,06
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Fuente: Ficha de recolección de datos



**Fuente:** Datos obtenidos de la tabla 2.

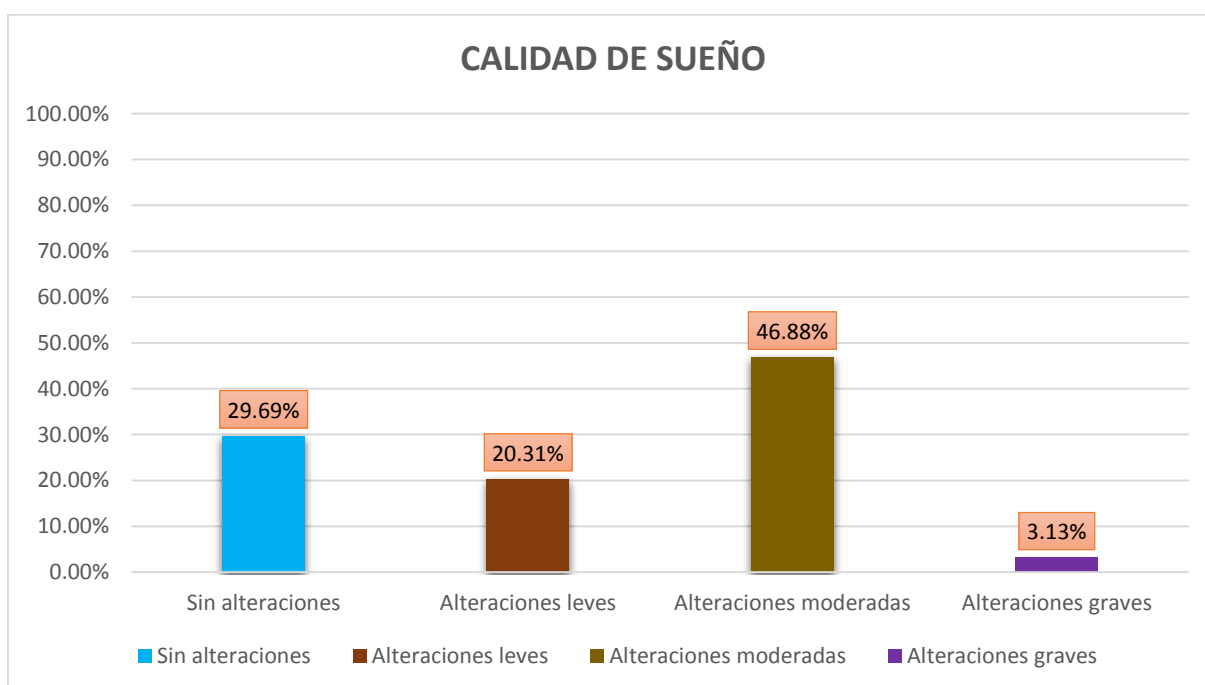
**Figura 2:** Nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021

**INTERPRETACIÓN:** Se observa que, predominó el nivel moderado con 73,44 % (47), seguido con una gran diferencia el nivel profundo con 14,06 % (9), y finalmente se puede apreciar que existe una mínima diferencia respecto al nivel leve con 14,06 % (8).

**Tabla 3:** Calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.

Calidad de sueño	f	%
Sin alteraciones	19	29,69
Alteraciones leves	13	20,31
Alteraciones moderadas	30	46,88
Alteraciones graves	2	3,13
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Fuente: Ficha de recolección de datos



**Fuente:** Datos obtenidos de la tabla 3.

**Figura 3:** Calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.

**INTERPRETACIÓN:** Se observa que, predominó el 46,88 % (30) con alteraciones moderadas, seguido del 29,69 % (19) sin alteraciones, el 20,31 % (13) con alteraciones leves y finalmente el 3,13 % (2) con alteraciones graves.

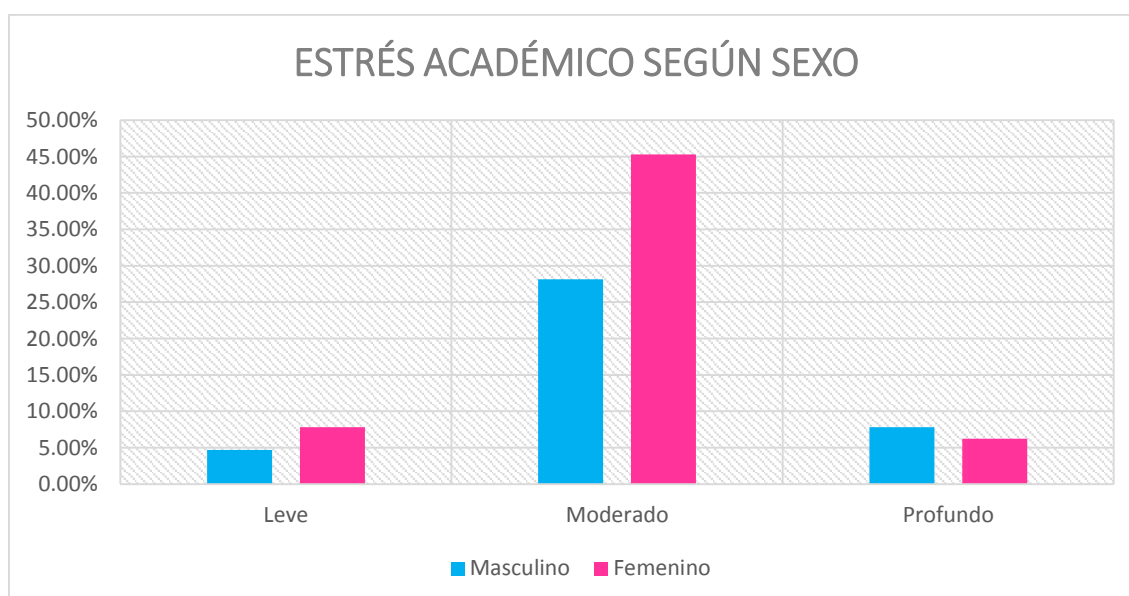
**Tabla 4:** Nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según género.

Estrés académico	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
Leve	3	4,69	5	7,81	8	12,50
Moderado	18	28,13	29	45,31	47	73,44
Profundo	5	7,81	4	6,25	9	14,06
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>40,63</b>	<b>38</b>	<b>59,37</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Fuente: Ficha de recolección de datos

$\chi^2 = 0,9697$

$P = 0,75$



**Fuente:** Datos obtenidos de la tabla 4.

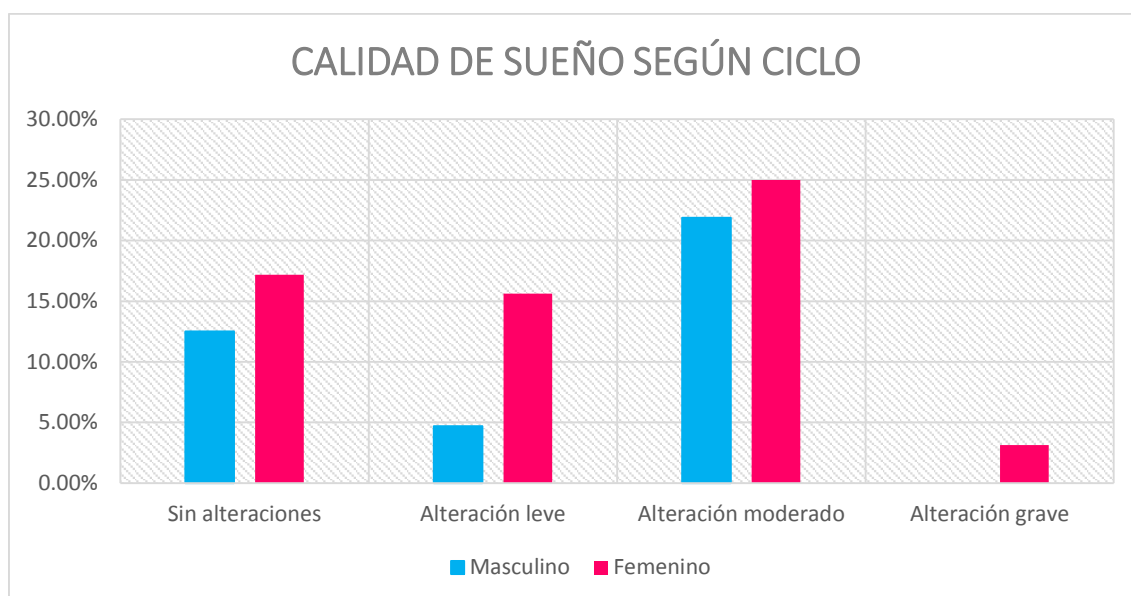
**Figura 4:** Nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según género.

**INTERPRETACIÓN:** Se observa que, al aplicar la prueba Chi Cuadrado, se halló un coeficiente  $\chi^2 = 0,9697$  y un valor  $P = 0,75 > 0,05$ ; lo que demuestra que no existe relación significativa entre el sexo de los estudiantes y el estrés académico, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021. Asimismo, se observa que del 73,44 % (47) con estrés académico moderado, el 28,13 % (18) pertenecen al sexo masculino y el 45,31 % (29) al sexo femenino, por lo tanto, se puede apreciar que el género femenino posee mayor porcentaje de estrés académico moderado por sobre los de género masculino.

**Tabla 5:** Calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según género.

Calidad de sueño	Ciclo				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
Sin alteraciones	8	12,50	11	17,19	19	29,69
Alteración leve	3	4,69	10	15,63	13	20,31
Alteración moderada	14	21,88	16	25	30	46,88
Alteración grave	0	0	2	3,13	2	3,13
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>39,06</b>	<b>39</b>	<b>60,94</b>	<b>64</b>	<b>100</b>

Fuente: Ficha de recolección de datos  $\chi^2=3.4803$   $P=0,25$



**Fuente:** Datos obtenidos de la tabla 5.

**Figura 5:** Calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según género.

**INTERPRETACIÓN:** Se observa que, al aplicar la prueba Chi Cuadrado, se halló un coeficiente  $\chi^2=3,4803$  y un valor  $P=0,25 > 0,05$ ; lo que demuestra que el sexo de los estudiantes no se asoció en la calidad de sueño, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021. Asimismo, del 46,88 % (30) con alteración moderado, el 21,88% (14) pertenecen al género masculino y el 25% (16) al género femenino, por lo tanto, se puede apreciar que el género femenino posee mayor porcentaje en la alteración moderada en la calidad de sueño por sobre los de género masculino.

#### IV. DISCUSIÓN

De acuerdo al objetivo general se obtuvo que, al aplicar la prueba Chi Cuadrado, se halló un coeficiente  $\chi^2 = 16,5097$  y un valor  $P = 0.025 < 0,05$ ; lo que demuestra que si existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021. Asimismo, se observa que del 73,44 % (47) con estrés académico moderado, el 31,25 % (20) con alteración moderada en la calidad de sueño, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Mientras que datos similares hallaron Bautista H. (Juliaca, Perú - 2020)<sup>9</sup>, en sus resultados que los estudiantes 32 (12%) presentaron nivel de estrés leve, 194 (73%) estrés moderado y 40 (15%) estrés profundo, de los estudiantes con nivel de estrés académico leve, moderado y profundo el 6%, 31%, y 65% respectivamente, presentaron alteración de grado II en la calidad de sueño, los estudiantes que presentan un nivel profundo de estrés también presentan mayor alteración de la calidad de sueño. Concluyo que si existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño. Al igual que Ojeda A., Padilla E. (Arequipa, Perú – 2018)<sup>12</sup> en la que se puede apreciar que el 44,4% de los estudiantes con estrés académico leve se ven afectados con una calidad de sueño con alteraciones leves, el 43,3% de los estudiantes con un estrés académico moderado poseen una calidad de sueño con alteraciones leves con una mayor tendencia a alteraciones moderadas con 44,4% y finalmente el 50% de estudiantes con estrés académico severo tienen una calidad de sueño con alteraciones moderadas. Se observó que existe relación estadística significativa por lo que a mayor estrés menores alteraciones en la calidad de sueño tendrá el estudiante. Los resultados hallados en la investigación se semejan con la mayoría de los hallazgos en los antecedentes, lo cual permite establecer que si existe relación entre estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes. Esto podría ser posible debido a múltiples factores como la variabilidad de los horarios, exámenes e incluso el no haber desarrollado de forma adecuado estrategias de afrontamiento ante eventos estresantes, por lo que se consume, muchas veces, sustancias altas en cafeína, alcohol u otras drogas para mantenerse despierto o conciliar el sueño. Por tanto, las deficiencias en la organización del tiempo podrían generar la acumulación de trabajo y el desvelo para intentar cumplir con las fechas de entrega o evaluación en un estado de tensión ante la posibilidad de fracaso.

En la investigación se evaluó el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica; predominando el nivel moderado con 73,44 % (47), seguido con una gran diferencia el nivel profundo con 14,06 % (9), y finalmente se puede apreciar que existe una mínima diferencia respecto al nivel leve con 14,06 % (8), lo cual nos indica que en su mayoría el estrés académico es moderado. Datos similares encontraron Ojeda A., Padilla E. (Arequipa, Perú – 2018)<sup>8</sup> en la que se puede apreciar que el 54,4% de los estudiantes percibe el estrés académico como mediano y el 82,7% de estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico representando así a la mayoría de estudiantes. Al igual que Paz M. (Cusco – Perú, 2019)<sup>9</sup> donde halló que el 59,55% presentaron un nivel de estrés moderado, seguido del nivel bajo de estrés con 22,47% y mientras que con un 17,98% de los encuestados perciben un nivel alto de estrés. De igual forma halló datos similares Bautista H. (Juliaca, Perú - 2020)<sup>7</sup>, donde indica que los estudiantes 32 (12%) presentaron nivel de estrés leve, 194 (73%) estrés moderado y 40 (15%) estrés profundo. Los resultados obtenidos en el estudio son muy similares a los presentados en los antecedentes, en cuanto al estrés académico en estudiantes de odontología. Esto se debe a que los estudiantes de odontología a lo largo del ciclo académico van experimentando distintos niveles de estrés, por motivos de calificaciones programadas, trabajos y finalización de su record.

La investigación logró determinar la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, predominando el 46,88 % (30) con alteraciones moderadas, seguido del 29,69 % (19) sin alteraciones, el 20,31 % (13) con alteraciones leves y finalmente el 3,13 % (2) con alteraciones graves. . Datos semejantes halló Ojeda J., Padilla E. (Arequipa – Perú, 2018)<sup>8</sup> que la categoría que predominó más fue con alteraciones leves con un 43,4%, sin embargo se puede apreciar que existe una diferencia mínima respecto a los estudiantes con alteraciones moderadas representada por el 42%. Solo el 14,6% tiene una calidad de sueño sin alteraciones. De igual forma Becerra A. (Lima – Perú, 2018)<sup>10</sup> encontró que un gran porcentaje de los participantes reportó mala calidad de sueño (67%). Información similar describe Ancco P. (Puno, Perú – 2019)<sup>11</sup> al comparar la calidad de sueño en los estudiantes de la clínica que el 78,4% presentan alteraciones de la calidad de sueño (51,7% merece atención médica y el 26,7% además necesita tratamiento médico). Solo el 21,6% no reportaron problemas de sueño. Los resultados obtenidos en el estudio son muy similares a los presentados en los antecedentes, en cuanto a la calidad de sueño en estudiantes de



odontología. Esto se debería a que los estudiantes de odontología quien en su labor cotidiana anda preocupado, estresado y con una responsabilidad que asumió consigo mismo de aprobar el curso; eso sumado con la carga académica donde la exigencia, responsabilidad y competitividad es alta y por ende demandan mayor tiempo de estudio y otras actividades le produce un episodio de mala calidad de sueño.

Los resultados permitieron determinar que al aplicar la prueba Chi Cuadrado, se halló un coeficiente  $\chi^2 = 0,9697$  y un valor  $P = 0,75 > 0,05$ ; lo que demuestra que no existe relación significativa entre el sexo de los estudiantes y el estrés académico, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021. Asimismo, se observa que del 73,44 % (47) con estrés académico moderado, el 28,13 % (18) pertenecen al sexo masculino y el 45,31 % (29) al sexo femenino, por lo tanto, se puede apreciar que el género femenino posee mayor porcentaje de estrés académico moderado por sobre los de género masculino. Datos semejantes halló Becerra A. (Lima – Perú, 2018)<sup>10</sup> reporta que las mujeres presentan mayor nivel de estrés académico y mayor presencia de síntomas en comparación a los hombres. Concluye que el sexo no influye en su nivel de estrés. De igual forma obtuvo Paz M. (Cusco – Perú, 2019)<sup>9</sup> fue de un 23,4% de nivel alto de estrés en el sexo femenino comparado con un 11,9% de estrés alto en el sexo masculino. El estrés bajo fue de 27,7% en el sexo femenino comparado con el 16,7% en el sexo masculino. En el cual indica que su género no influye con su nivel de estrés. Información semejante obtuvo Ojeda J., Padilla E. (Arequipa – Perú, 2018)<sup>8</sup> respecto a los estudiantes de género masculino, el 75.4% en su mayoría manifiestan estrés académico moderado, en cambio el 85.2% de género femenino presentan estrés moderado. Concluye que no existe relación entre su género y la calidad de estrés. De los datos obtenidos podemos decir que no existe relación significativa entre el sexo y el estrés académico. Esto puede deberse a que mientras el sistema límbico se activa en situaciones estresantes en las mujeres, la corteza prefrontal se activa principalmente en los hombres. Esto sugiere que las mujeres son más sensibles a los estímulos amenazantes porque se activan partes del cerebro que están estrechamente relacionadas con las emociones. También se encontró que las mujeres son más conscientes de las estrategias para hacer frente a los eventos estresantes, pero menos capaces de implementarlas, ya que tienden a elegir estrategias que generalmente son inapropiadas.

La investigación logro determinar que al aplicar la prueba Chi Cuadrado, se halló un coeficiente  $\chi^2=3,4803$  y un valor  $P=0,25 > 0,05$ ; lo que demuestra que el sexo de los estudiantes no se asoció en la calidad de sueño, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021. Asimismo, del 46,88 % (30) con alteración moderado, el 21,88% (14) pertenecen al género masculino y el 25% (16) al género femenino, por lo tanto, se puede apreciar que el género femenino posee mayor porcentaje de alteración moderada en la calidad de sueño por sobre los de género masculino. Datos similares hallo Ancco P. (Puno, Perú – 2019)<sup>11</sup>, donde la calidad de sueño lo sufre más el sexo masculino con un 80% (58.2% merece atención médica y 21.8 merece atención y tratamiento médico) a comparación del sexo femenino con un 77.1% (45.9% merece atención médica y 31.2 % merece atención y tratamiento médico), concluyendo que no existe relación entre la calidad de sueño y su género. Al igual que Ojeda A., Padilla E. (Arequipa, Perú – 2018)<sup>8</sup> indica que el 42.1% de los estudiantes de género masculino poseen calidad de sueño con alteraciones moderadas que coincide con la calidad de sueño con alteraciones leves, el 43,8% representa el mayor porcentaje de estudiantes de género femenino con una calidad de sueño con alteraciones leves, concluye que el género no influye en la calidad de sueño. Datos diferentes encontró Bautista H. (Juliaca, Perú - 2020)<sup>7</sup> de los estudiantes de sexo masculino el 60% y 31% presentaron alteración de la calidad del sueño grado I y II respectivamente; en cambio, de los alumnos de sexo femenino el 63% y 36% presentaron alteración de grado I y II respectivamente. Concluyendo de esta manera que existe relación significativa con el sexo del individuo y la alteración en la calidad de su sueño. Del resultado obtenido en el estudio podemos decir que el sexo no influye en la calidad de sueño.

## **VI. CONCLUSIONES:**

1. En cuanto a la relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, se concluye que si existe relación entre estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes. Esto se debe a una variedad de factores, como los horarios, exámenes o incluso estrategias de afrontamiento inadecuadas frente al estrés, razón por la cual la cafeína, el alcohol u otras drogas altas a menudo se usan para mantenerse despierto.
2. Con respecto al nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, se concluye que los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico. Esto es debido a que los estudiantes durante el ciclo académico experimentan distintos niveles de estrés, calificaciones, trabajos y finalización de su record.
3. En relación a la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, se concluye que los estudiantes presentan alteraciones moderadas en la calidad de sueño. Esto es debido a la preocupación, estrés y la carga académica donde la exigencia y responsabilidad es alta, por ende demanda mayor tiempo de estudio lo cual conlleva a una mala calidad de sueño.
4. Con referencia al nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, según género; se concluye que el género femenino posee mayor porcentaje de estrés académico moderado por sobre los de género masculino. A su vez se determinó que no existe relación significativa entre el sexo de los estudiantes y el estrés académico. Esto se debe a que las mujeres son más sensibles ante estímulos amenazantes, pues se activa el sistema límbico que está ligada a las emociones.
5. En cuanto a la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, según género; se concluye que el género femenino posee mayor porcentaje en la alteración moderada en la calidad de sueño. A su vez se determinó que el sexo de los estudiantes no influye en la calidad de sueño.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Al Director de la Escuela Profesional de Odontología, se sugiere que promueva la atención psicopedagógica para identificar los casos de estrés académico y alteraciones en la calidad de sueño, para dar el tratamiento que corresponde y así prevenir problemas futuros que afecten en el rendimiento y funcionamiento de los estudiantes, para obtener un profesional con una calidad de vida lo más óptima posible.
- Se sugiere impulsar actividades educativas, sensibilización e identificación de problemas académicos como es el estrés y alteraciones en la calidad de sueño, con el objetivo de mejorar las estrategias y el rendimiento de estudio; a su vez estimular de esta manera la promoción a la salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barraza, A. (2019). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
  2. Cladellas R. Dormir menos de nueve horas afecta al rendimiento escolar. [tesis]. Barcelona: Universidad autónoma de Barcelona, Barcelona; 2011. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/233550310\\_Efectos\\_de\\_las\\_horas\\_y\\_los\\_habitos\\_de\\_sueno\\_en\\_el\\_rendimiento\\_academico\\_de\\_ninos\\_de\\_6\\_y\\_7\\_anos\\_un\\_estudio\\_preliminarEffects\\_of\\_sleeping\\_hours\\_and\\_sleeping\\_habits\\_on\\_the\\_academic\\_performance\\_of\\_six-](https://www.researchgate.net/publication/233550310_Efectos_de_las_horas_y_los_habitos_de_sueno_en_el_rendimiento_academico_de_ninos_de_6_y_7_anos_un_estudio_preliminarEffects_of_sleeping_hours_and_sleeping_habits_on_the_academic_performance_of_six-)
  3. Bedoya SA, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *RevEstomatol Herediana* 2006; 16(1): 15 – 20. Disponible en: <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/reh/v16n1/a04v16n1.pdf>.
  4. Clavijo D., Rocha K., Molano E. Calidad de sueño en relación con el uso nocturno de las redes sociales en estudiantes de v a x semestre de la facultad de odontología, de la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá, durante el año 2020. (Tesis para optar el título de odontólogo). Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia; 2020. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/20037>
  5. Barraza A., Gonzales L., Garza A., Cázares F. El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*. 2019; 6 (1): 12 – 26. Disponible en: <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>
  6. Macbani P., Ruvalcaba J., Vásquez P., Ramírez A., González K., Arredondo K., Monroy k., Tandehuitl N., García M., Trejo A. Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]. *Revista Journal*. 2018; 3 (7): 522-530. Disponible en: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2512>
- Díaz A. Percepción del estrés en estudiantes de odontología ante procedimientos nuevos. *Universidad de Cartagena*. 2018; 8 – 43. Disponible en: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/8527/informe%20final%20PERCEPCI%C3%93N%20DEL%20ESTR%C3%89S%20EN%20EST>

[UDIANTES%20DE%20ODONTOLOG%C3%8DA%20ANTE%20PROCEDIMIENTOS%20NUEVOS....pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

8. Julca E. Nivel de estrés en estudiantes de preclínica y clínica de la Escuela Profesional de Odontología - UPLA, filial Lima – 2018. (Tesis para optar el título profesional de Cirujano Dentista). Universidad Peruana Los Andes. 2020. Disponible en:  
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1341/TESIS%20FINAL%20%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Bautista H. Relación entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes de la escuela profesional de medicina humana de la universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca; junio – Agosto 2019. (Tesis para optar el título profesional de Médico Cirujano). 2020. Disponible en:  
<http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/4807>
10. Ancco P. Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la clínica odontológica de la escuela profesional de odontología de la una Puno – 2018. (Tesis para optar el título profesional de Cirujano Dentista). Universidad Nacional del Altiplano. 2019. Disponible en:  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11960/Ancco\\_Ticahuanca\\_Percy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11960/Ancco_Ticahuanca_Percy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Paz M. Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional de San Antonio ABAD del Cusco-2018. (Tesis para optar el título profesional de Cirujano Dentista). Universidad Nacional de San Antonio ABAD del Cusco-2018. Disponible en:  
[http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/3668/253T20190048\\_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/3668/253T20190048_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
12. Ojeda J., Padilla E. Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios. (Tesis para optar el título profesional de Psicología). Universidad Católica de Santa María. 2018. Disponible en:  
<https://1library.co/document/zlgmj9gy-calidad-sueno-estres-academico-estudiantes-universitarios.html>

13. Becerra A. Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios. (Tesis para optar el título profesional de Psicología). Universidad Católica del Perú. 2018. Disponible en: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12664/Becerra\\_Rodriguez\\_Relaciones\\_calidad\\_sue%C3%B1o1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12664/Becerra_Rodriguez_Relaciones_calidad_sue%C3%B1o1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Piccaso M., Amado C., Lescano S. Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios. Universidad de San Martín de Porres. 2016; 13(2):155-164. Disponible en: <https://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2016/02/1020-3490-1-PB.pdf>
15. García C., Ángeles M., OROSCO, L. Relación de inteligencia emocional con estilos de enfrentamiento que utilizan estudiantes universitarios. [Tesis pre grado]. UNAM. México. 2004. Pag.19. Disponible en: [https://repositorio.unam.mx/contenidos/relacion-de-la-inteligencia-emocional-con-los-estilos-de-enfrentamiento-que-utilizan-los-estudiantes-universitario-132615?c=Eeqnzw&d=false&q=\\*&i=1&v=1&t=search\\_0&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/relacion-de-la-inteligencia-emocional-con-los-estilos-de-enfrentamiento-que-utilizan-los-estudiantes-universitario-132615?c=Eeqnzw&d=false&q=*&i=1&v=1&t=search_0&as=0)
16. Andrea C., Diario Femenino. [En línea] 2014 [Citado el 05 de Abril de 2021], Disponible en: <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/estres/que-es-el-estres-y-que-tipos-de-estres-existen/>
17. Natalben. Web Conculatas. [En línea] 2017 [Citado el 05 de Abril de 2021], Disponible en: <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/fases-del-estres>
18. Raquel M. Forbes. [En línea] 2014 [Citado el 05 de Abril de 2021], Disponible en: <http://forbes.es/life/5454/cuales-son-las-principales-causas-del-estres/>
19. Barraza, A. & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo [Versión electrónica]. INED, 7, 48-65. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>
20. Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. Educación y Educadores, 2 (10), 11-22. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>

21. ADAMS. Jenni. Estrés un amigo de por vida, Como utilizarlo para convivir con el creativamente. 1 ed. Editorial KIER. 2000. Pag.158. Disponible en:
22. Basco Prado L, Fariñas Rodríguez S, Hidalgo Blanco MÁ. Características del sueño de los pacientes en una unidad de cuidados intensivos. Rev Cub Enferm 2010; 26 (2):0-0. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192010000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000200006)
23. Guyton, A., y Hall, J. (2016). Tratado de fisiología médica (decimotercera edición). España: Elsevier. Disponible en:  
<http://www.untumbes.edu.pe/bmedicina/libros/Libros10/libro125.pdf>
24. Carrillo, P., Ramírez, J., y Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina (México) 56(4), 5-15. Recuperado el 22 de Abril de 2021, de  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422013000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002)
25. Luna, Y., Robles, Y., y Agüero, Y. (2012). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. Anales de Salud Mental, XXIX, 23-30. Disponible en:  
<https://openjournal.insm.gob.pe/index.php/EESM/article/viewFile/49/45>
26. Garcia, J. (sin fecha). Los sueños: psicología y fisiología. Psicoterapeutas.com. Recuperado el 24 de Abril de 2021, de  
<http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/suenyos.htm>
27. Pretty, B. (2016). Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú. Recuperado el 12 de Abril de 2018, de  
[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7703/PRETTY\\_S\\_ARCO\\_BENJAMIN\\_CALIDAD\\_DE\\_SUE%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7703/PRETTY_S_ARCO_BENJAMIN_CALIDAD_DE_SUE%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
28. Hernández R. Fernández C. Baptista M. Metodología de la Investigación Científica 6ª edición. México.Mc Graw Hill. 2014. (Citado el 21 de Abril del 2021) Disponible en:



[https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

29. Supo J. Cómo empezar una tesis, 1 edición, Edit: Bioestadístico del Perú, Arequipa; Perú; 2014. (Citado el 20C de octubre del 2020) Disponible en : <https://asesoresenturismoperu.files.wordpress.com/2016/03/107-josc3a9-supoc3b3mo-empezar-una-tesis.pdf>
30. Barraza, A. (2006a). Un modelo conceptual para el estudio de estrés académico. Revista electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110-129. Disponible en : <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
31. INSM. (2013). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao. Informe General. Canales de Salud Mental, XXIX, 47. Disponible en : <https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf>
32. Reglamento de Integridad Científica. (V001). Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2023.
33. Asociación Médica Mundial (AMM). Declaración de Helsinki de la AMM – Principios Éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. 2017 [Consultado 09 Set 2021]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-laamm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de Consistencia

<b>Título: Relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021</b>				
<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variable</b>	<b>Metodología</b>
<p><b>Problema General:</b> ¿Existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b> ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021? ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes del</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.</p> <p><b>Objetivo Específico:</b> 1. Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional</p>	<p><b>Hipótesis de Investigación:</b> Existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.</p> <p><b>Hipótesis Estadísticas:</b> <b>Ho:</b> No existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño,</p>	<p>Estrés Académico</p> <p>Calidad de Sueño</p> <p><b>Covariable</b></p> <p>Sexo</p> <p>Ciclo Académico</p>	<p>Tipo de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuantitativo</li> <li>• Observacional</li> <li>• Prospectivo</li> <li>• Transversal</li> <li>• Analítico</li> </ul> <p>Nivel de investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacional</li> </ul> <p>Diseño de investigación: El diseño de la presente investigación es de tipo no experimental-correlacional.</p> <p>Población y muestra: La población está conformada por 74 estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.</p>

<p>VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según ciclo?</p> <p>¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según sexo?</p> <p>¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021, según ciclo?</p>	<p>de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.</p> <p>2. Determinar la calidad de sueño en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.</p> <p>3. Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño durante la pandemia covid-19 en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.</p>	<p>durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.</p> <p><b>H1:</b> Existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.</p>		<p>La muestra está conformada por 60 estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.</p> <p>Técnica de instrumento: La técnica que se empleó para la recolección de los datos fue una encuesta para ambas variables</p>
--	---	--	--	---



**RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA CALIDAD DE SUEÑO, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA - ULADECH CATOLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021**

**Autora:** Zavaleta Vergaray, Yanelly Antuane

**I.**

**CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO**

**Instrucciones:** Cabe resaltar que el presente cuestionario es anónimo y la información vertida en él es totalmente confidencial. La sinceridad con la que responda será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manera resultados globales.

**Parte I:** Información personal, por favor marque la casilla correspondiente.

**Género:** Masculino ( ) Femenino ( )

**Ciclo:** VII ( ) VIII ( )

**Parte II:** Cuestionario, lea atentamente y marque con una “X” en la categoría de respuesta según la siguiente escala:

1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si ( ) No ( )

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nervisismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### 3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc						
5. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, proyectos, etc.).						
6. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
7. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as						
8. No entender los temas que se abordan en la clase						

### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
3. Dolores de cabeza o migrañas						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear						
13. Aislamiento de los demás						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos						

##### 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior. Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
2. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
3. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
4. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)						
5. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
6. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa)						

**Fuente:** Barraza Macías A. Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes.

[Online].; 2010 [cited 2019 03 05. Available from:

[http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza\\_validacion.html](http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza_validacion.html)

## **INTERPRETACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO**

Para calificar se toman solo los ítems 3, 4 y 5. A cada reactivo se le asigna los valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.

Se obtiene la media por cada ítem y posteriormente se obtiene la media general.

Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.

Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo:

- Leve: 0 – 33
- Moderado: 34 – 66
- Profundo: 67 – 100

II.

### ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG” (PSQI)

**Instrucciones:** Estimado (a) estudiante, esta encuesta tiene como objetivo conocer algunas características de su sueño durante el último mes. Le pedimos aceptar participar contestando las siguientes preguntas con sinceridad. Conteste TODAS las preguntas. Los resultados solo se usarán con fines de estudio y en ningún caso se identificará a los participantes. No necesita identificarse. Gracias

Lea atentamente y responde las siguientes preguntas:

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?.....
2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? (Apunte el tiempo en minutos)  
.....
3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado por la mañana?.....
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?.....

En cada una de las siguientes preguntas, marque con una “X” en el recuadro que se ajuste más a su caso:

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
a. No poder conciliar el sueño en la primera ½ hora				
b. Despertarse durante la noche o de madrugada				
c. Tener que levantarse para ir al sanitario				
d. No poder respirar bien				
e. Toser o roncar ruidosamente				
f. Sentir frío				
g. Sentir demasiado calor				
h. Tener pesadillas o “malos sueños”				



6. Durante el último mes ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su dormir?

Bastante buena

Mala

Buena

Bastante mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

Ninguna vez en el último mes

Una o dos veces a la semana

Menos de una vez a la semana

Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes

Una o dos veces a la semana

Menos de una vez a la semana

Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema

Algo de problema

Un problema muy ligero

Un gran problema

**Fuente:** Monk TH, Reynolds CF, Kupfer DJ, Buysse DJ. El diario de sueño de Pittsburgh. [Online].; 1994 [cited 2019 02 13. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10607115>

## CALIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG

### Componente 1. Calidad de sueño subjetiva

#### Pregunta 6:

Bastante buena	0
Buena	1
Mala	2
Bastante mala	3

Calificación del componente 1:...

### 1. Componente 2. Latencia de sueño

#### Pregunta 2:

≤ 15 minutos	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
> 60 minutos	3

#### 2. Pregunta 5a:

Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

3. Sume los valores de las Preg. 2 y 5ª

4. Al valor obtenido asigne el valor correspondiente (suma de 2 y 5 a):

1-2	1
3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 2:.....

### Componente 3. Duración del dormir

#### Pregunta 4

> 7 horas	0
6-7 horas	1
5-6 horas	2
< 5 horas	3

Calificación del componente 3:.....

### Componente 4: Eficiencia de sueño habitual

Calcule el N° de horas que se pasó en la cama, con base a las respuestas de las preguntas 3 (hora de levantarse) y pregunta 1 (hora de acostarse)

Calcule la eficiencia de sueño (ES) con la siguiente fórmula: (N° horas de sueño (pregunta 4) ÷ N° horas pasadas en la cama) X 100 = ES (%)

3. A la ES obtenida asigne el valor correspondiente

> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

Calificación del componente 4: .....

### Componente 5: Alteraciones del sueño

1. Examine las preguntas 5b a 5j y asigne a cada una el valor correspondiente

Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

2. Sume los puntos de las preguntas 5b a 5j

3. A la suma anterior, asigne el valor:

0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Calificación del componente 5: .....

### Componente 6: uso de medicamentos para dormir

Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1

**Componente 7:** Disfunción diurna Pregunta 8:

Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

**Pregunta 9:**

Ningún problema	0
Problema muy ligero	1
Algo de problema	2
Un gran problema	3

3. Sume los valores de la pregunta 8 y 9

4. A la suma anterior, asigne el valor:

0	0
1-2	1
3 – 4	2
5 – 6	3

Calificación del componente 7:.....

**Calificación global del ICSP** (sume las calificaciones de los 7 componentes)

Calificación global: .....

≤ 5: Normal

> 5: Patológico (somnolencia excesiva)

Anexo 03. Validez del instrumento

**VALIDEZ DE CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO:**

- Primer juez:

**JUICIO DE EXPERTOS**

Experto: **Carol del Carmen Baca Valencia** Profesión: Psicólogo Cargo: Analista de Atención y Bienestar Familiar Psico Soc. - R. - TUNJUS Región: Junín

**INSTRUCCIONES:**

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento **INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO** Dr. Arturo Barraza Macías respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final. Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías**

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 ESTRESORES	La competencia con los compañeros del grupo	✓		✓		✓		✓		
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	✓		✓		✓		✓		
	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		✓		
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	Problemas con el horario de clases	✓		✓		✓		✓		
	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	No entender los temas que se abordan en la clase	✓		✓		✓		✓		
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	Tiempo limitado para hacer el trabajo Otra _____ (especifique)									

D2 SINTOMAS (REACCIONES)	<b>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</b>										
	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓		✓		✓		✓			
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓		✓		✓		✓			
	Dolores de cabeza o migrañas					✓		✓			
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea										
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓		✓		✓		✓			
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓		✓		✓		✓			
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</b>										
	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓		✓		✓		✓			
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓		✓		✓		✓	X	Cambiar por sentimientos de tristeza constante.	
	Ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		✓			
	Problemas de concentración	✓		✓		✓		✓			
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓		✓		✓		✓	X	Cambiar a: Deseos de decir a otros personas o aumento de irritabilidad	
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</b>										
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓		✓		✓		✓			
Aislamiento de los demás escolares	✓		✓		✓		✓				
Desgano para realizar las labores	✓		✓		✓		✓				
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	✓		✓		✓		✓				
Otra _____ (Especifique)											
D3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓		✓		✓		✓			
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓		✓		✓		✓			
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	✓		✓		✓		✓			
	Elogios a sí mismo	✓		✓		✓		✓			
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	✓		✓		✓		✓	X	No todos los participantes son católicos por tanto esta debe ser en entono a la espiritualidad según su credo.	

Búsqueda de información sobre la situación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Otra _____ (Especifique)							

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

La claridad en 3 ítems no es de fácil comprensión para la población a quien se aplicara, por ello se sugiere desglosar en manifestaciones los sentimientos de depresión y sentimientos de angustia. La otra observación es en relación la religiosidad que enmarca todo tipo de credo la cual sugiero sea rasgo o consistencia al año de su ingreso.

Huancayo, 26 de Abril del 2021

Ps. Carol del Carmen Baca Valencia  
DNI N°

### CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO: Carol del Carmen Baca Valencia  
 TÍTULO PROFESIONAL: Licenciada en Psicología  
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO): Licenciada  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: Universidad Inca Garcilaso de la Vega  
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO): Magister  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: Universidad Nacional del Centro  
 ESPECIALIDAD: Políticas Sociales con enfoque de género  
 AÑOS DE EXPERIENCIA: 12 años  
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA: Ministerio de Justicia y ODH.  
 CARGO LABORAL/ RESPONSABLE: Docente de Atención y Acompañamiento  
 TRABAJOS PUBLICADOS: -  
 OTROS MERITOS: -

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES: Mejorar la claridad en algunos ítems. Según la población a evaluar.  
 .....  
 .....  
 .....

Huancayo, 26 de Abril del 2021

Ps. Carol del Carmen Baca Valencia  
DNI N° 43494147

• **SEGUNDO JUEZ:**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Experto: **Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA** Profesión: **PSICÓLOGO** Cargo: **PSICOLOGO** Región: **PASCO**

**INSTRUCCIONES:**

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento **INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías**

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 ESTRESORES	La competencia con los compañeros del grupo	✓		✓		✓		✓		
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	✓		✓		✓		✓		
	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		✓		
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	Problemas con el horario de clases	✓		✓		✓		✓		
	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	No entender los temas que se abordan en la clase	✓		✓		✓		✓		
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓		✓		✓		✓		

	Tiempo limitado para hacer el trabajo Otra _____ (especifique)	✓		✓		✓		✓			
D2 SÍNTOMAS (REACCIONES)	<b>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</b>										
		Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓		✓		✓		✓		
		Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓		✓		✓		✓		
		Dolores de cabeza o migrañas	✓		✓		✓		✓		
		Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓		✓		✓		✓		
		Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓		✓		✓		✓		
		Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓		✓		✓		✓		
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</b>										
		Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓		✓		✓		✓		
		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓		✓		✓		✓		
		Ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		✓		
		Problemas de concentración	✓		✓		✓		✓		
		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓		✓		✓		✓		
	<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</b>										
		Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓		✓		✓		✓		
		Aislamiento de los demás escolares	✓		✓		✓		✓		
	Desgano para realizar las labores	✓		✓		✓		✓			
	Aumento o reducción del consumo de alimentos. Otra _____ (Especifique)	✓		✓		✓		✓			

D3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓		✓		✓		✓	
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓		✓		✓		✓	
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	✓		✓		✓		✓	
	Elogios a sí mismo	✓		✓		✓		✓	
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	✓		✓		✓		✓	
	Búsqueda de información sobre la situación	✓		✓		✓		✓	
	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	✓		✓		✓		✓	
	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). Otra _____	✓		✓		✓		✓	
(Especifique)									

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

CONSIDERO SE APLIQUE BATERIAS

  
Lic. Mery Lucy Bautista Dávila  
PSICÓLOGA  
C. Ps. P. N° 21381

Cerro de Pasco, 22 de abril del 2021

Ps. Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA  
DNI N° 04079868

**CRITERIO DE JUECES**

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : MERY LUCY BAUTISTA DÁVILA  
TÍTULO PROFESIONAL : LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
GRADO OBTENIDO (PREGRADO): PSICOLOGIA HUMANA  
CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
GRADO OBTENIDO (POSGRADO): MAESTRIA  
CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO  
ESPECIALIDAD : GESTION EN LOS SERVICIOS DE SALUD  
AÑOS DE EXPERIENCIA : 7 AÑOS  
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : CENTRO DE SALUD MENTAL  
COMUNITARIO  
CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : PSICOLOGA  
TRABAJOS PUBLICADOS : NINGUNO  
OTROS MERITOS : NINGUNO

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Cerro de Pasco, 22 de Abril del 2021

  
Lic. Mery Lucy Bautista Dávila  
PSICÓLOGA  
C. Ps. P. N° 21381  
Ps. Mery Lucy BAUTISTA DÁVILA  
DNI N° 04079868

• **TERCER JUEZ:**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Experto: Federico Renato Villar Yzarra Profesión: Psicólogo Cargo: PSICÓLOGO Región: PAGSO

**INSTRUCCIONES:**

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento **INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO** Dr. Arturo Barraza Macías respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final. Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macías**

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 ESTRESORES	La competencia con los compañeros del grupo	✓		✓		✓		✓		
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	✓		✓		✓		✓		
	La personalidad y el carácter del profesor	✓		✓		✓		✓		
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	Problemas con el horario de clases	✓		✓		✓		✓		
	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	No entender los temas que se abordan en la clase	✓		✓		✓		✓		
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓		✓		✓		✓		
	Tiempo limitado para hacer el trabajo Otra _____ (especifique)	✓		✓		✓		✓		

D2 SÍNTOMAS (REACCIONES)	Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas										
	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓		✓		✓		✓			
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓		✓		✓		✓			
	Dolores de cabeza o migrañas	✓		✓		✓		✓			
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓		✓		✓		✓			
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓		✓		✓		✓			
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓		✓		✓		✓			
	Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas										
	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓		✓		✓		✓			
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓		✓		✓		✓			
	Ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		✓			
	Problemas de concentración	✓		✓		✓		✓			
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓		✓		✓		✓			
	Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales										
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓		✓		✓		✓			
Aislamiento de los demás escolares	✓		✓		✓		✓				
Desgano para realizar las labores	✓		✓		✓		✓				
Aumento o reducción del consumo de alimentos.											
Otra _____ (Especifique)	✓		✓		✓		✓				
D3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓		✓		✓		✓			
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓		✓		✓		✓			
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	✓		✓		✓		✓			
	Elogios a sí mismo	✓		✓		✓		✓			
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	✓		✓		✓		✓			



Búsqueda de información sobre la situación	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Otra (Especifique)							

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cerro de Pasco, 20 de ABRIL del 2021

  
 Ps. Federico Renato Villar Yzarra  
 DNI N° 0 9026245

**CRITERIO DE JUECES**

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : FEDERICO RENATO VILLAR YZARRA  
 TÍTULO PROFESIONAL : LIC. PSICOLOGÍA  
 GRADO OBTENIDO (PREGRADO): BACHILLER EN PSICOLOGÍA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDEMAR  
 GRADO OBTENIDO (POSGRADO): MAESTRÍA PSICOLOGÍA EDUCATIVA  
 CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO  
 ESPECIALIDAD : PSICOLOGÍA EDUCATIVA  
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 20 AÑOS  
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD DANIEL ALCIDES CARRERA - PASCO  
 CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : PSICOLOGO  
 TRABAJOS PUBLICADOS : -  
 OTROS MERITOS : -

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Dr. Arturo Barraza Macias

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cerro de Pasco, 20 de ABRIL del 2021

  
 Ps. Federico Renato Villar Yzarra  
 DNI N° 0 9026245



**SEGUNDO JUEZ:**

**Anexo 3: Ficha de Validación por Jueces Expertos**

**ESCALA DE CALIFICACIÓN**

Estimado (a): *Diana Sofía María Nolasco Chávez*

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta:

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIÓN
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	X		
3. La estructura del instrumento es adecuado.	X		
4. Los ítems del instrumento responde a la operacionalización de la variable.	X		
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
6. Los ítems son claros y entendibles.	X		
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

**SUGERENCIAS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Diana Sofía María Nolasco Chávez*  
Investigadora

.....  
**FIRMA DEL JUEZ EXPERTO (A)**

**TERCER JUEZ:**

**Anexo 3: Ficha de Validación por Jueces Expertos**

**ESCALA DE CALIFICACIÓN**

Estimado (a) *José Miguel Ángel Velasco*

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIÓN
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.	X		
3. La estructura del instrumento es adecuado.	X		
4. Los ítems del instrumento responde a la operacionalización de la variable.	X		
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
6. Los ítems son claros y entendibles.	X		
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

**SUGERENCIAS:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

*[Firma manuscrita]*

**Lc. José Miguel Ángel Velasco**  
**Tecnólogo Médico**  
**C.T.M.P. 7084**

.....  
**FIRMA DEL JUEZ EXPERTO (A)**

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"



**SOLICITO: AUTORIZACION PARA APLICACION DE CUESTIONARIOS: INVENTARIO SISCO I E INDICE PITTSBURG EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UANCV**

**DR. EFRAIN U. CARRASCO GONZALO**

**DIRECTOR DE LA CARRERA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CACÉRES VELÁSQUEZ, JULIACA**

Yo, Heber BAUTISTA GONZALES identificado con DNI N° 42939595 con domicilio en Barrio Afo Bellavista Jr. Huánuco 131 - Puno. Ante usted, con el debido respeto me presento y digo:

Que, mi persona viene realizando el proyecto de tesis titulado, "RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CACÉRES VELÁSQUEZ, JULIACA; JUNIO - AGOSTO 2019", el cual tiene el visto bueno para la ejecución correspondiente, en ese sentido solicito a Ud. AUTORIZACION PARA APLICACION DE CUESTIONARIOS (INVENTARIO SISCO I E INDICE PITTSBURG - ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO) EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CACÉRES VELÁSQUEZ, y de esta manera continuar con el proyecto de investigación.

Por lo expuesto, agradezco a Ud. por anticipación, esperando pronta respuesta.

Juliaca, 02 Julio de 2019

HEBER BAUTISTA GONZALES  
DNI N° 42939595

UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CACÉRES VELÁSQUEZ	
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	
CARRERA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA	
CATEDRA DE MEDICINA INTERNA	
PUNO	
Fecha: 02.07.2019	
Firma: Heber Bautista Gonzales	
OTRO:	<input type="checkbox"/>
ARCOS:	<input checked="" type="checkbox"/>
OTROS:	<input type="checkbox"/>
FDM: _____ FCA: _____	



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CACÉRES VELÁSQUEZ  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA  
DIRECTOR DE LA CARRERA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

Activa  
a Com

#### Anexo 04. Confiabilidad del instrumento

##### **CONFIABILIDAD DE CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO:**

Dimensión	Número de ítems	Coefficiente alfa de Cronbach	Coefficiente alfa de Cronbach estandarizado
Estresores	15	0.9248	0.9256
Síntomas	15	0.9518	0.9522
Estrategias de afrontamiento	17	0.8837	0.8895

La confiabilidad del instrumento se evalúa con el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones del estrés académico. De acuerdo con este coeficiente, las tres dimensiones del estrés académico son confiables, con confiabilidad excelente (0.85 a 1), entre 0.9937 (Estrategias de afrontamiento) y 0.9518 (Síntomas). Con estos resultados, las dimensiones del estrés académico presentan confiabilidad y, por ende, el instrumento del estrés académico es confiable.

**Fuente:** Barraza Macías A. Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. [Online].; 2010 [citado 2021]. Available from:  
[http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza\\_validacion.html](http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza_validacion.html)

##### **CONFIABILIDAD DE CUESTIONARIO DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG” (PSQI)**

**Tabla 3. Fiabilidad de la escala – Alfa de Cronbach**

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
<b>0,660</b>	0,690	7

Nos muestra que el valor Alfa de Cronbach del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PQSI) es de 0,660 (muy buena consistencia interna). De los resultados anteriores se puede inferir que el PQSI es confiable.

**Fuente:** Juana A. Calidad de sueño y la relación con la calidad de vida en los pacientes post covid-19, en un mercado mayorista de la ciudad de Lima, Noviembre - Diciembre, 2020. (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física Y Rehabilitación). Universidad Privada Norbert Wiener. 2021. Disponible en:  
[https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5701/T061\\_15843255\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5701/T061_15843255_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**Anexo 05. Formato de Consentimiento Informado**



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**

**ESCUOLA DE PREGRADO**

**Consentimiento Informado**

Yo..... Con DNI N°.....  
acepto participar en el estudio título “RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA CALIDAD DE SUEÑO, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA - ULADECH CATOLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021”; he sido informado sobre los procedimientos en los que participé y se me explico que es anónimo y la información vertida en él es totalmente confidencial. Además se me informó que los resultados obtenidos permitirán brindar un aporte en el estudio de un producto natural en beneficio de la población peruana.

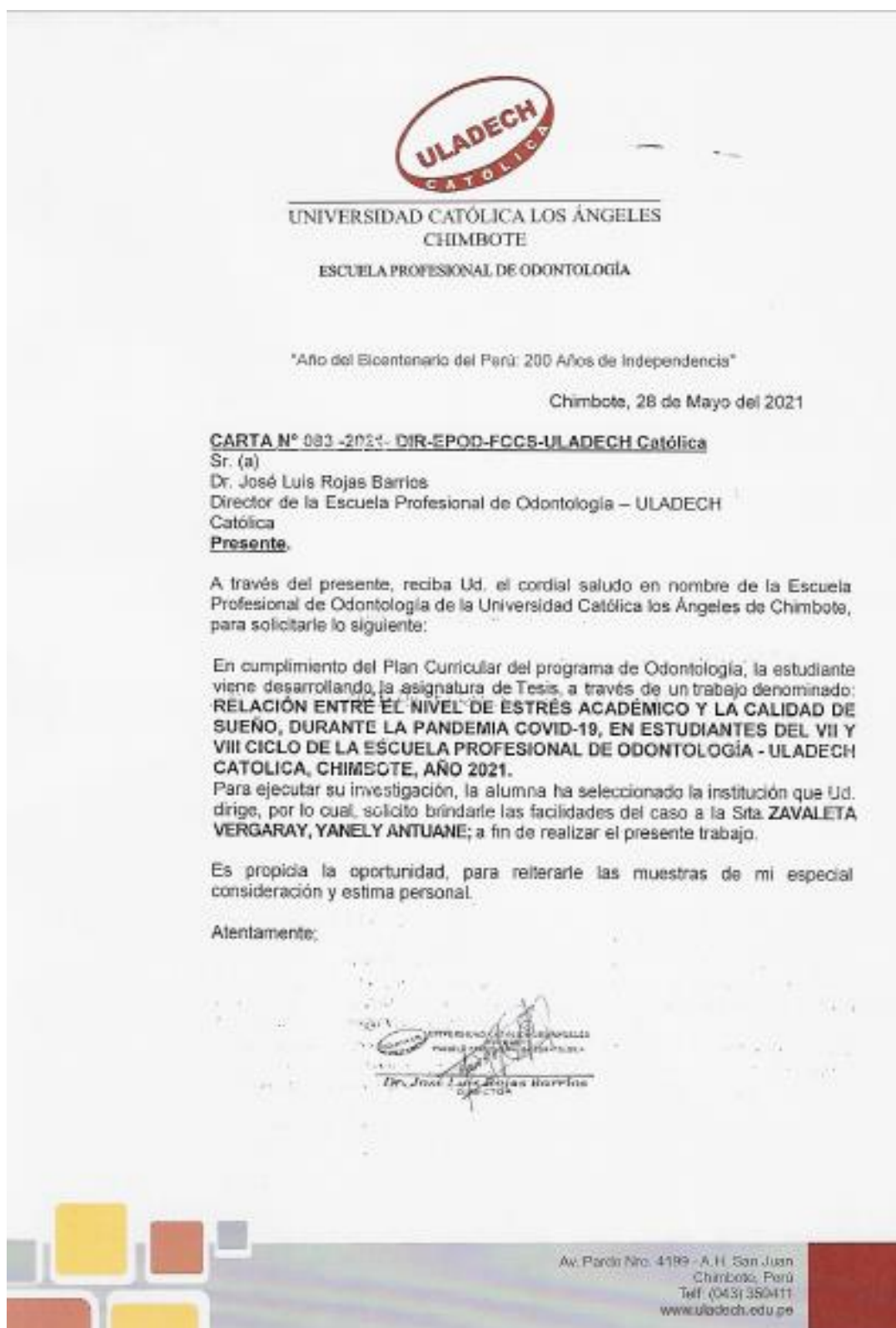
Responsable del Trabajo:

Yanely A. Zavaleta Vergaray

Fecha: .....

-----  
Firma

Anexo 06. Documento de aprobación de institución para la recolección de información





## Anexo 07. Evidencias de ejecución (declaración jurada, base de datos)

### DECLARACIÓN JURADA

Yo, Zavaleta Vergaray Yanelly Antuane, identificado (a) con DNI N° 73376977, con domicilio real en Urb. Antunez de Mayolo Mz. E Lt. 5, Distrito de Chimbote, Provincia de Santa, Departamento de Áncash.

**DECLARO BAJO JURAMENTO,**

En mi condición de bachiller con código de estudiante 0110152014 de la Escuela Profesional de Odontología, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, semestre académico 2023-1.

Que los datos consignados en la tesis titulada: "RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA CALIDAD DE SUEÑO, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA - ULADECH CATOLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021".

Doy fe que esta declaración corresponde a la verdad.

Firma: \_\_\_\_\_



Nombre: **Zavaleta Vergaray Yanelly Antuane**

Documento de Identidad: 73376977

Domicilio: **Urb. Santiago Antunez de Mayolo Mz. E Lt.5**

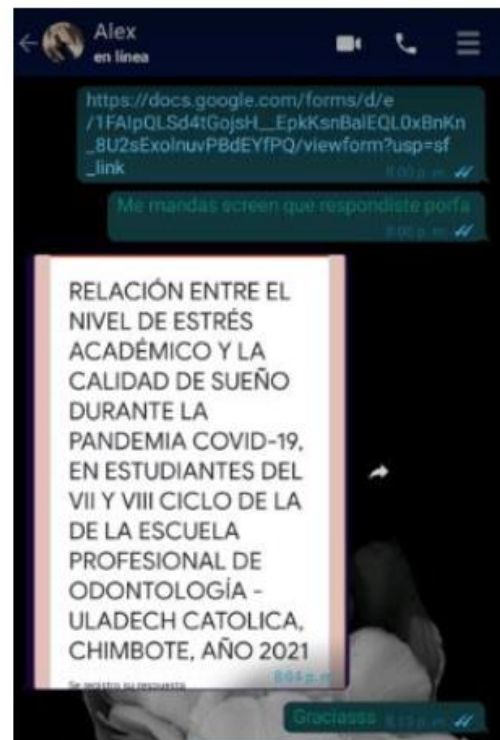
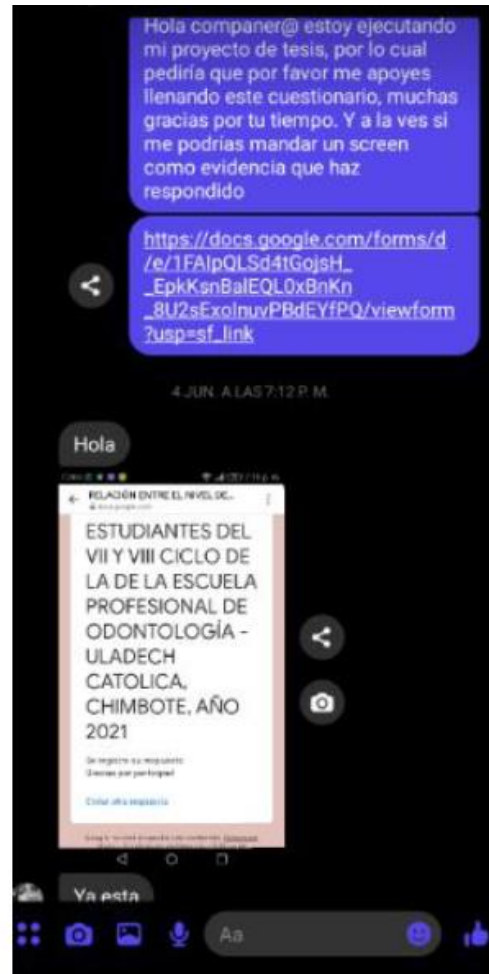
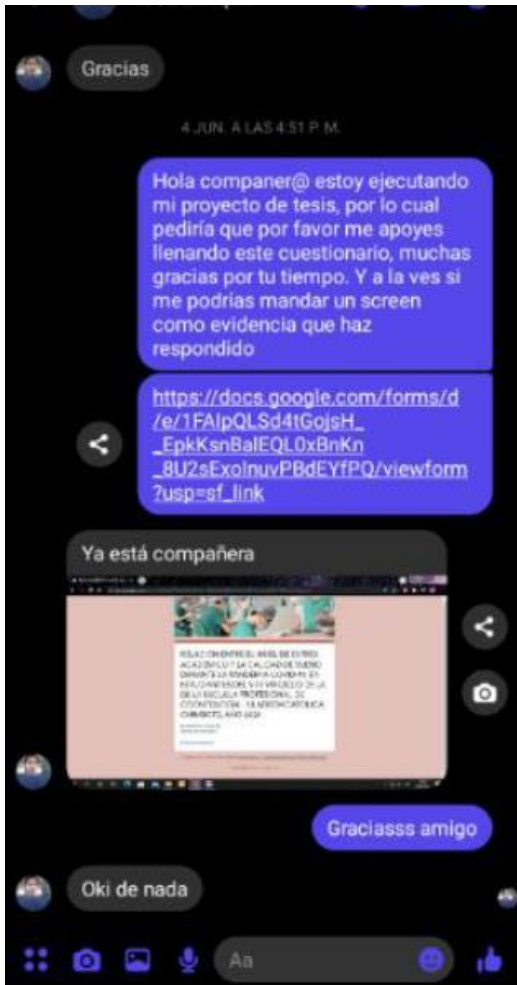
Correo Electrónico: [antuane\\_vany\\_04@hotmail.com](mailto:antuane_vany_04@hotmail.com)

# Base de datos

1	Marca temporal	DECLARACIÓN Y/O AUTORIZACIÓN: Acepto voluntariamente mi participación en este estudio, comprendo en las actividades que participare si ingreso al trabajo de investigación, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en	Género	Ciclo	1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo donde (1) es poco y (5) mucho.	2. Con la idea de obtener precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.	3.Dimension estresores [La competitividad con o entre mis compañeros de clases]	3.Dimension estresores [La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.]	3.Dimension estresores [La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases]	3.Dimension estresores [La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, etc]	3.Dimension estresores [El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as]	3.Dimension estresores [Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)]	3.Dimension estresores [Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as]	3.Dimension estresores [No entender los temas que se abordan en la clase]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Fatiga crónica (cansancio permanente)]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Dolores de cabeza o migrañas]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Problemas de digestión, dolor de estómago o diarreas]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Somnolencia o mayor necesidad de dormir]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.]	4.Dimension síntomas [reacciones] [Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir o pelear]	4.Dim síntomas [reac de le dem]
2	#####	SI ACEPTO	Femenino	VIII	NO	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	#####	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	5	2	2	2	2	2	2	
4	#####	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI	3	1	4	2	3	3	3	3	2	1	0	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
5	#####	SI ACEPTO	Masculino	VIII	SI	5	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	
6	#####	SI ACEPTO	Masculino	VIII	SI	3	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	3	4	4	1	2	2	2	
7	#####	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI	5	3	3	1	1	3	4	4	4	3	4	5	4	3	5	3	3	4	1	1	

Activar Windows

## Evidencias de Ejecución



## **CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS**

Se evaluó con la prueba Chi cuadrado la relación de las variables, lo cual permitió comprobar la hipótesis planteada. El nivel de significancia que se usó en el estudio fue de  $p=0.05$  (IC 95%, margen de error 5%).

### **1. Planteamiento de la hipótesis**

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.

### **2. Nivel de significancia**

-Nivel de confianza = 95%

-Nivel de significancia:  $\alpha=0.05$

### **3. Establecimiento de los criterios de decisión**

Cabe resaltar que la prueba estadística se realiza en base a la hipótesis nula.

- Si  $p > 0.05$ , se acepta H<sub>0</sub>.
- Si  $p < 0.05$ , se rechaza H<sub>0</sub>.

## Pruebas de chi-cuadrado

---

	VALOR	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	16,5097	7	,025
<b>N de casos validos</b>	64		

---

- a. 0 casillas (0,0=%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 7,00

**4. Decisión:** Comparación del Chi-cuadrado calculado con el valor tabular

$$x_{cal}^2 = 16,5097 > x_{tab}^2 = 14,07. \text{ Además, } P = 0,005 < 0,05$$

Entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, por lo tanto, existe relación entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño, durante la pandemia covid-19, en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de Odontología - Uladech Católica, Chimbote, año 2021.

# CONSENTIMIENTO INFORMADO FIRMADO



ANEXO N°05

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE  
ESCULA DE PREGRADO



Consentimiento Informado

Yo Milagros Mercedes Sarumo Caballero Con DNI N°48048926 acepto participar en el estudio título "RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRES ACADEMICO Y LA CALIDAD DE SUENO, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA - ULADECH CATOLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021"; he sido informado sobre los procedimientos en los que participé y se me explico que es anónimo y la información vertida en el es totalmente confidencial. Además se me informó que los resultados obtenidos permitirán brindar un aporte en el estudio de un producto natural en beneficio de la población peruana.

Responsable del Trabajo:

Yanely A. Zavaleta Vergaray

Fecha: 28 de Abril del 2021

Milagros Mercedes Sarumo Caballero  
DNI: 48048926



ANEXO N°05

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE  
ESCULA DE PREGRADO



Consentimiento Informado

Yo Lujan Pasco Hilda Isabel Con DNI N°72185835 acepto participar en el estudio título "RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRES ACADEMICO Y LA CALIDAD DE SUENO, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA - ULADECH CATOLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021"; he sido informado sobre los procedimientos en los que participé y se me explico que es anónimo y la información vertida en el es totalmente confidencial. Además se me informó que los resultados obtenidos permitirán brindar un aporte en el estudio de un producto natural en beneficio de la población peruana.

Responsable del Trabajo:

Yanely A. Zavaleta Vergaray

Fecha: 28 de Abril del 2021

Lujan Pasco Hilda Isabel  
DNI: 72186835



ANEXO N°05

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE  
ESCULA DE PREGRADO



Consentimiento Informado

Yo Zevallos Tambo Catalina Thaisana Con DNI N° 70156677 acepto participar en el estudio título "RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRES ACADEMICO Y LA CALIDAD DE SUENO, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA - ULADECH CATOLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021"; he sido informado sobre los procedimientos en los que participé y se me explico que es anónimo y la información vertida en el es totalmente confidencial. Además se me informó que los resultados obtenidos permitirán brindar un aporte en el estudio de un producto natural en beneficio de la población peruana.

Responsable del Trabajo:

Yanely A. Zavaleta Vergaray

Fecha: 28 de Abril del 2021

Zevallos Tambo, Catalina Thaisana  
DNI: 70156677



ANEXO N°05

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE  
ESCULA DE PREGRADO



Consentimiento Informado

Yo Alexander Del Piero Arenas Rodriguez Con DNI N° 72751172 acepto participar en el estudio título "RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRES ACADEMICO Y LA CALIDAD DE SUENO, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, EN ESTUDIANTES DEL VII Y VIII CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGIA - ULADECH CATOLICA, CHIMBOTE, AÑO 2021"; he sido informado sobre los procedimientos en los que participé y se me explico que es anónimo y la información vertida en el es totalmente confidencial. Además se me informó que los resultados obtenidos permitirán brindar un aporte en el estudio de un producto natural en beneficio de la población peruana.

Responsable del Trabajo:

Yanely A. Zavaleta Vergaray

Fecha: 28 de Abril del 2021

Alexander Arenas Rodriguez  
DNI: 72751172

# INTRUMENTOS LLENADOS

RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA CALIDAD DE SUEÑO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA...

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda La última modificación se realizó hace unos segundos.

100% 123 Predeterminado 10

D1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	Fecha	DECLARACIÓN Y/O AUI	Género	Ciclo	1. Durante el transcurso	2. Con la idea de obtener	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores
2	28/5/2021 19:47:08	SI ACEPTO	Femenino	VIII	NO		1 CASI NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	CASI NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES
3	29/5/2021 22:04:46	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		3 ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES
4	31/5/2021 10:28:34	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		3 CASI NUNCA	CASI SIEMPRE	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES
5	31/5/2021 10:34:31	SI ACEPTO	Masculino	VIII	SI		5 RARA VEZ	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES
6	31/5/2021 10:39:36	SI ACEPTO	Masculino	VIII	SI		3 CASI NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	CASI NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ
7	31/5/2021 10:58:51	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		5 ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
8	31/5/2021 11:32:37	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		5 CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA
9	31/5/2021 15:07:00	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		4 NUNCA	SIEMPRE	NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA
10	4/6/2021 16:58:51	SI ACEPTO	Masculino	VIII	NO		1 NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA
11	4/6/2021 17:07:53	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		1 CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	CASI NUNCA
12	4/6/2021 17:23:27	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		3 CASI NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA
13	4/6/2021 17:30:06	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		3 NUNCA	ALGUNAS VECES	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA
14	4/6/2021 17:36:07	SI ACEPTO	Masculino	VIII	SI		3 NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
15	4/6/2021 17:47:27	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		4 CASI NUNCA	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES
16	4/6/2021 17:50:49	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		5 RARA VEZ	RARA VEZ	CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ
17	4/6/2021 18:27:04	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		4 RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ
18	4/6/2021 18:39:04	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	NUNCA
19	4/6/2021 19:11:16	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		3 ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ
20	4/6/2021 19:58:30	SI ACEPTO	Masculino	VII	NO		1 NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA
21	4/6/2021 20:03:52	SI ACEPTO	Masculino	VIII	SI		3 CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ
22	4/6/2021 22:38:36	SI ACEPTO	Femenino	VIII	NO		2 NUNCA	RARA VEZ	NUNCA	RARA VEZ	NUNCA	RARA VEZ
23	5/6/2021 0:27:19	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		3 RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ
24	5/6/2021 10:39:46	SI ACEPTO	Masculino	VIII	SI		5 CASI NUNCA	RARA VEZ	RARA VEZ	CASI SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI SIEMPRE
25	5/6/2021 12:22:14	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		4 NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA
26	5/6/2021 18:33:09	SI ACEPTO	Femenino	VIII	SI		5 RARA VEZ	CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES
27	6/6/2021 8:27:04	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		1 RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ

Resuestas de formulario 1

RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LA CALIDAD DE SUEÑO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA...

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda La última modificación se realizó hace 3 minutos.

100% 123 Predeterminado 10

D1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	Fecha	DECLARACIÓN Y/O AUI	Género	Ciclo	1. Durante el transcurso	2. Con la idea de obtener	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores	3. Dimensión estresores
39	10/6/2021 16:16:28	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA
40	10/6/2021 16:18:08	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		4 RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES
41	10/6/2021 16:19:05	SI ACEPTO	Masculino	VII	NO		2 NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA	NUNCA
42	10/6/2021 16:21:46	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		4 ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES
43	10/6/2021 16:28:31	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES
44	10/6/2021 16:36:27	SI ACEPTO	Masculino	VII	NO		1 NUNCA	ALGUNAS VECES	NUNCA	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	NUNCA
45	10/6/2021 16:55:51	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 RARA VEZ	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	RARA VEZ
46	10/6/2021 17:17:46	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 CASI SIEMPRE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES
47	10/6/2021 17:22:37	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 RARA VEZ	ALGUNAS VECES	NUNCA	NUNCA	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES
48	10/6/2021 17:29:04	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		3 RARA VEZ	CASI NUNCA	RARA VEZ	CASI NUNCA	RARA VEZ	CASI NUNCA
49	10/6/2021 17:35:14	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		4 CASI NUNCA	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	CASI NUNCA	CASI NUNCA
50	10/6/2021 17:40:44	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES
51	10/6/2021 17:43:23	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		2 CASI NUNCA	RARA VEZ	CASI NUNCA	RARA VEZ	CASI NUNCA	NUNCA
52	10/6/2021 17:52:33	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		2 CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	CASI NUNCA
53	10/6/2021 17:58:03	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		4 ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA
54	10/6/2021 18:03:16	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	RARA VEZ
55	10/6/2021 18:32:27	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA
56	10/6/2021 18:35:59	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		4 RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	ALGUNAS VECES
57	10/6/2021 18:39:22	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		3 RARA VEZ	CASI NUNCA	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	CASI NUNCA
58	10/6/2021 18:43:00	SI ACEPTO	Femenino	VII	NO		1 CASI NUNCA	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ	CASI NUNCA	CASI NUNCA
59	10/6/2021 18:47:14	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		4 ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	CASI NUNCA
60	10/6/2021 18:50:40	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	NUNCA
61	10/6/2021 18:53:41	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		3 ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	RARA VEZ	RARA VEZ
62	10/6/2021 18:56:39	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		3 ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA
63	10/6/2021 19:01:58	SI ACEPTO	Masculino	VII	SI		4 NUNCA	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	NUNCA
64	10/6/2021 19:07:01	SI ACEPTO	Femenino	VII	SI		4 CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	CASI NUNCA

Resuestas de formulario 1

# Turnitn\_informe\_zavaleta

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

0%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo