

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



**Estrategias de afrontamiento y trastornos del sueño en profesionales de
enfermería del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional de Enfermería:
Centro Quirúrgico

Autor:

Cristhian Macedo Tuanama

Allison Xilene Flores Gonzáles

Asesor

Mg. Katherine Mescua Fasanando

Lima, agosto de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Katherine Mescua Fasanando, docente de la Unidad de Posgrado de Salud, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Estrategias de afrontamiento y trastornos del sueño en profesionales de enfermería del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026”** de los autores Cristhian Macedo Tuanama y Allison Xilene Flores Gonzáles tiene un índice de similitud de 19% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima a los 27 días del mes de agosto del año 2026



Mg. Katherine Mescua Fasanando

**Estrategias de afrontamiento y trastornos del sueño en
profesionales de enfermería del centro Quirúrgico del
Hospital II-2 Tarapoto, 2026**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional de Enfermería: Centro Quirúrgico



Mg. Jéssica Ester Ilasaca Ortega
Dictaminador

Lima, 27 de agosto de 2026

Índice

Capítulo I	7
Planteamiento del problema.....	7
Identificación del Problema.....	7
Formulación del Problema	10
Problema general.	10
Problemas específicos.....	10
Objetivos de la Investigación	10
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos.	10
Justificación.....	11
Justificación teórica.	11
Justificación metodológica.	11
Justificación práctica y social.	12
Presuposición filosófica.....	12
Capítulo II	13
Desarrollo de las perspectivas teóricas	13
Antecedentes de la investigación.....	13
Marco conceptual	18
Base Teórica	27
Definición de términos	28
Capítulo III.....	29
Metodología	29

Descripción del lugar de ejecución.....	29
Población y muestra	29
Población.	29
Muestra.	30
Criterios de inclusión y exclusión.....	30
Tipo y diseño de investigación	30
Formulación de hipótesis.....	30
Identificación de variables.....	31
Operacionalización de variables.....	32
Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	34
Instrumento	34
Proceso de recolección de datos	36
Procesamiento y Análisis de datos	36
Consideraciones éticas.....	37
Capítulo IV.....	38
Administración del proyecto de investigación.....	38
Cronograma de ejecución	38
Presupuesto	39
Referencias bibliográficas.....	40
Apéndice	45

Resumen

El presente estudio busca determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo-correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por 50 profesionales de enfermería que laboraron en el servicio de Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto. Debido al tamaño de la población, se realizó un censo, incluyendo a la totalidad de los 50 profesionales que cumplieron con los criterios de selección establecidos. Se utilizaron dos cuestionarios para la recolección de datos. El primero fue el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI-A) de Moos, constituido por 48 ítems y organizado en dos dimensiones: afrontamiento por aproximación y afrontamiento por evitación. El segundo fue el Cuestionario de Trastornos del Sueño de Monterrey, compuesto por 32 reactivos distribuidos en 10 factores: (1) somnolencia excesiva diurna; (2) insomnio intermedio e insomnio final; (3) insomnio inicial; (4) apnea obstructiva; (5) parálisis del dormir, enuresis y bruxismo; (6) sonambulismo y somniloquio; (7) ronquido; (8) piernas inquietas y pesadillas; (9) uso de medicamentos; y (10) parálisis del dormir. Ambos instrumentos fueron validados mediante juicio de expertos, obteniéndose un coeficiente V de Aiken de 1.00. Asimismo, se determinó la confiabilidad de los instrumentos, obteniéndose valores de KR-20 = 0.872 y alfa de Cronbach = 0.839, respectivamente. Para el procesamiento de los resultados, se realizó un análisis descriptivo de las variables y sus dimensiones. Posteriormente, se efectuó el análisis inferencial para contrastar las hipótesis planteadas en el estudio.

Palabras claves: Estrategias de afrontamiento, trastornos del sueño, enfermería, centro quirúrgico.

Capítulo I

Planteamiento del problema

Identificación del Problema

Los profesionales de enfermería que laboran en los servicios de centro quirúrgico desarrollan sus actividades en uno de los entornos hospitalarios de mayor complejidad y exigencia. La naturaleza de los procedimientos quirúrgicos, la necesidad de mantener una vigilancia continua, la responsabilidad sobre la seguridad del paciente y la coordinación permanente con el equipo multidisciplinario exigen elevados niveles de atención, precisión y capacidad de respuesta. Estas condiciones, sumadas a las jornadas prolongadas y a los sistemas de trabajo por turnos, convierten al centro quirúrgico en un escenario con alta exposición a riesgos psicosociales que pueden afectar la salud física y mental del personal de enfermería (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Frente a estas demandas, los enfermeros desarrollan diversas estrategias de afrontamiento orientadas a manejar las situaciones estresantes derivadas de su actividad laboral. Dichas estrategias constituyen recursos cognitivos y conductuales que permiten adaptarse a las exigencias del entorno; sin embargo, cuando son insuficientes o poco adaptativas, pueden favorecer la aparición de agotamiento físico y emocional. La importancia de estas estrategias radica en que influyen directamente en la capacidad del profesional para afrontar las presiones inherentes al trabajo quirúrgico y preservar su bienestar ocupacional (Naciones Unidas, 2024).

Los trastornos del sueño representan una de las principales consecuencias asociadas a las condiciones laborales presentes en los servicios hospitalarios que funcionan bajo sistemas de turnos. La alteración de los ritmos circadianos, las guardias nocturnas y los periodos insuficientes de recuperación afectan la calidad y duración del sueño, favoreciendo la aparición de fatiga,

somnolencia diurna, irritabilidad y disminución de la capacidad de concentración. Estas consecuencias adquieren una especial importancia en el centro quirúrgico, donde el desempeño seguro de las actividades depende de una adecuada capacidad de atención y vigilancia permanente (OMS, 2024).

Un estudio Iraní tuvo como objetivo determinar la relación entre la fatiga mental y la omisión de cuidados de enfermería perioperatorios entre el personal de enfermería de quirófano, los resultados mostraron que el 77,9 % de los participantes reportaron diferentes niveles de fatiga mental, este desgaste cognitivo y mental se encuentra íntimamente ligado a la privación crónica del sueño, lo que demuestra cómo las exigencias del entorno quirúrgico sobrepasan los mecanismos de adaptación biológica del personal (Rahmani et al., 2025).

En el contexto regional, la Organización Panamericana de la Salud ha señalado que la salud mental debe constituir una prioridad para los sistemas sanitarios después de la pandemia por COVID-19, debido al incremento de los problemas psicológicos y emocionales observados en la población y en los trabajadores de salud. Asimismo, destaca la necesidad de fortalecer estrategias de promoción, prevención y protección de la salud mental en los entornos laborales, especialmente en aquellos caracterizados por altos niveles de exigencia y estrés ocupacional como los ambientes quirúrgicos (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023).

En el Perú, algunos estudios evidenciaron que el nivel de estrés en los profesionales de enfermería que laboraban en el Centro Quirúrgico y en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) fue medio. Asimismo, el estrés mantenido de forma crónica puede generar consecuencias en la salud y el bienestar de los profesionales, entre ellas el síndrome de burnout, asociado con agotamiento, despersonalización y alteraciones del sueño. Estas condiciones pueden repercutir

tanto en el bienestar personal del profesional como en la calidad del cuidado brindado al paciente (Calderón Izaguirre et al., 2021).

Asimismo, la Superintendencia Nacional de Salud ha señalado la importancia de fortalecer las acciones orientadas a la protección de la salud ocupacional del personal asistencial, considerando que la sobrecarga laboral y los riesgos psicosociales pueden repercutir negativamente en el bienestar de los trabajadores y en la calidad de la atención brindada a los pacientes, es importante contribuir a la implementación de estrategias de afrontamiento porque juegan un papel fundamental, ya que permiten al individuo manejar las demandas del entorno y reducir el impacto del estrés (Susalud, 2024).

En el Hospital II-2 Tarapoto, específicamente en el servicio de centro quirúrgico, se ha observado que los enfermeros presentan manifestaciones como cansancio persistente, somnolencia diurna, irritabilidad, estrés y dificultades para conciliar o mantener el sueño. A pesar de que algunos profesionales refieren emplear estrategias para afrontar el estrés, estas no siempre resultan efectivas, evidenciándose la persistencia de síntomas relacionados con trastornos del sueño.

Además, la falta de estudios específicos que analicen la relación entre las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño en enfermeros del servicio de centro quirúrgico limita la comprensión integral de esta problemática en el contexto local. Esta brecha de conocimiento dificulta la implementación de intervenciones oportunas y basadas en evidencia que contribuyan a mejorar la salud mental del personal de enfermería.

En consecuencia, resultó necesario desarrollar una investigación orientada a determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, con el propósito de generar evidencia que

contribuya a comprender esta problemática y sirva de base para futuras acciones orientadas al bienestar del personal de salud y a la mejora de la calidad del cuidado.

Formulación del Problema

Problema general.

¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento con los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en el año 2026?

Problemas específicos.

¿Qué tipos de estrategias de afrontamiento predominan en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en 2026?

¿Cuál es la frecuencia e intensidad de los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en 2026?

¿Qué relación existe entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento y el nivel de los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General.

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

Objetivos Específicos.

Identificar las estrategias de afrontamiento, según sus dimensiones, en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

Determinar el nivel de los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

Determinar la relación entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

Justificación

Justificación teórica.

Desde el punto de vista teórico, la investigación se justificará por la necesidad de ampliar el conocimiento existente sobre la relación entre las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto. Asimismo, el estudio permitirá contrastar los fundamentos teóricos relacionados con ambas variables y aportará evidencia en un contexto hospitalario específico. Los resultados contribuirán a fortalecer el conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento y su relación con los trastornos del sueño y podrán constituirse en un referente para futuras investigaciones en profesionales de enfermería.

Justificación metodológica.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación será relevante porque se desarrollará siguiendo los procedimientos del método científico, mediante un enfoque cuantitativo y un diseño metodológico coherente con los objetivos planteados. Asimismo, se emplearán instrumentos de medición con evidencias de validez y confiabilidad, lo que permitirá obtener información sistemática sobre las variables estudiadas. De esta manera, el procedimiento metodológico podrá servir como referente para futuras investigaciones que aborden las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño en profesionales de enfermería.

Justificación práctica y social.

Desde el punto de vista práctico, los resultados de la investigación permitirán generar información relevante sobre las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico. Los hallazgos podrán servir de base para que los responsables del establecimiento de salud planteen acciones orientadas a promover estrategias adecuadas de afrontamiento, favorecer la calidad del sueño y contribuir al bienestar del personal de enfermería. Asimismo, la información obtenida podrá orientar futuras intervenciones destinadas a fortalecer las condiciones de bienestar laboral y favorecer la calidad del cuidado brindado a los pacientes.

Presuposición filosófica

Desde una perspectiva filosófica, el presente estudio se fundamentará en la importancia del cuidado integral de la persona y en el principio de prevención como elemento fundamental para preservar la salud y el bienestar. En este sentido, el descanso constituye una necesidad esencial para el equilibrio físico, mental y emocional del ser humano. Esta perspectiva guarda relación con el principio bíblico expresado en Eclesiastés 4:6: “Más vale un puño lleno con descanso que dos puños llenos con trabajo duro y perseguir el viento”, destacando el valor del descanso frente a las exigencias excesivas del trabajo.

Asimismo, desde una cosmovisión cristiana, el cuidado de la salud implica reconocer el valor integral de la persona y promover prácticas que contribuyan a su bienestar. En los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico, esta perspectiva adquiere relevancia debido a las exigencias propias de su actividad laboral. Por ello, estudiar las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño permitirá comprender estas variables desde una perspectiva que valore tanto el bienestar del profesional como su responsabilidad en el cuidado de los pacientes.

Capítulo II

Desarrollo de las perspectivas teóricas

Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Kowalczyk et al. (2022) realizó un estudio con el propósito de analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés psicológico en profesionales de enfermería durante la pandemia por COVID-19 en China. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, tipo descriptivo y con diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 312 enfermeros que laboraban en hospitales, a quienes se les aplicaron el cuestionario Brief COPE y escalas de estrés y ansiedad. Los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el apoyo social se asociaron con menores niveles de estrés, mientras que las estrategias evitativas se relacionaron con mayores niveles de afectación psicológica. Los autores concluyeron que el tipo de afrontamiento empleado influye directamente en la salud mental del personal de enfermería, destacando la necesidad de promover estrategias adaptativas en el entorno hospitalario.

Frados et al. (2023) llevaron a cabo una investigación titulada *“Resilience and coping strategies among clinical nurses: Implications for mental health”*, con el objetivo de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento, la resiliencia y el bienestar psicológico en enfermeros clínicos en Italia. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y con diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 250 profesionales de enfermería, a quienes se les aplicaron la escala de resiliencia y el cuestionario Brief COPE. Los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento adaptativas, como el afrontamiento activo y la planificación, se asociaron significativamente con mayores niveles de resiliencia y menores niveles de ansiedad.

y depresión, mientras que las estrategias evitativas se relacionaron con un mayor deterioro de la salud mental. Los autores concluyeron que el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento positivas es fundamental para mejorar el bienestar psicológico del personal de enfermería.

Babkair et al. (2024) realizaron un estudio titulado “*Coping strategies and occupational stress among hospital nurses*”, con el objetivo de evaluar las estrategias de afrontamiento y su relación con el estrés laboral en enfermeros hospitalarios en Turquía. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y con diseño transversal. La muestra estuvo compuesta por 198 enfermeros, a quienes se les aplicó el cuestionario COPE junto con una escala de estrés laboral. Los resultados evidenciaron que las estrategias más utilizadas fueron el afrontamiento activo y el apoyo social; sin embargo, un grupo considerable empleaba estrategias evitativas, las cuales se asociaron con niveles más elevados de estrés. Los autores concluyeron que es necesario implementar intervenciones orientadas a fortalecer estrategias de afrontamiento saludables para reducir el impacto del estrés laboral en el personal de enfermería.

Santana et al. (2021) desarrollaron una investigación titulada “*Coping strategies and occupational stress in nursing professionals*”, con el objetivo de analizar las estrategias de afrontamiento frente al estrés ocupacional en profesionales de enfermería en Brasil. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, tipo descriptivo y con diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 280 enfermeros hospitalarios, a quienes se les aplicó el cuestionario Brief COPE y la escala de estrés percibido. Los resultados mostraron que el afrontamiento centrado en el problema y el apoyo emocional se asociaron con menores niveles de estrés, mientras que las estrategias evitativas se relacionaron con mayor agotamiento emocional. Los autores concluyeron que el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas contribuye significativamente a mejorar la salud mental y el desempeño laboral del personal de enfermería.

Antecedentes nacionales

Chipana y Mamani (2021) diseñaron una investigación “Determinación de la relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en las enfermeras”. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo de naturaleza básica, empleando un diseño no experimental de tipo descriptivo-correlacional. La población total fue de 200 enfermeras, de las cuales se seleccionó una muestra representativa de 150 participantes. La recolección de datos se realizó mediante la técnica de encuesta, utilizando dos instrumentos estandarizados: la Escala de Estrés de Enfermería con sus siglas en inglés (N.S.S.) y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Rudolf H. Moos. Los resultados revelaron que la gran mayoría de las enfermeras (el 84.7%) experimentaba un nivel medio de estrés laboral, mientras que el 15.3% reportó un nivel calificado como excesivo. Al examinar las áreas específicas de estrés, se encontró que el nivel medio era prevalente en el ámbito social (87.3%), seguido por el ámbito psicológico (79.3%) y el ambiente físico (67.3%). Se concluyó que existe una relación significativa entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en este grupo profesional. Por lo tanto, se hace imperativo implementar y desarrollar intervenciones que permitan mitigar el estrés en las diversas dimensiones del entorno de trabajo de enfermería.

Laime (2021), en su trabajo de investigación “Estrategia de afrontamiento del estrés y desempeño laboral en enfermeras de un hospital del MINSA, 2021”, tuvo el objetivo de establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el desempeño laboral del personal de enfermería adscrito al área de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) destinada a pacientes COVID-19. Se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de nivel descriptivo-correlacional. La población de estudio fue censal, abarcando la totalidad de las 115 enfermeras que trabajaban en dicha unidad. Para la recolección de datos, se utilizaron dos

cuestionarios, ambos con alta confiabilidad ($\alpha = 0.727$ para las estrategias de afrontamiento y $\alpha = 0.872$ para el desempeño laboral).se encontró que la mayoría de las participantes (91%) eran mujeres, con una concentración de edad entre 31 y 40 años (58%). Además, el 68% eran solteras, el 54% no tenían hijos y el 64% contaban con un único empleo. El estudio concluyó que existe una correlación estadísticamente significativa entre la forma en que las enfermeras manejan el estrés y su nivel de desempeño laboral en la UCIN COVID-19 del hospital."

Guerrero et al. (2022) elaboraron una investigación sobre la "Relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés del personal de enfermería de sala de operaciones de un Hospital Nacional de Lima". El estudio tuvo como objetivo determinar la correlación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés del personal de enfermería en la sala de operaciones. Se utilizó un enfoque cuantitativo y diseño correlacional en una muestra censal de 110 enfermeros. La recolección de datos se hizo mediante cuestionarios validados, el procesamiento de los datos se realizó con el software SPSS versión 26, generando tablas de frecuencia, tablas de contingencia y gráficos descriptivos. Para la contrastación de la hipótesis se utilizó la prueba de correlación Rho de Spearman, estableciendo un nivel de significancia de $p < 0.05$.

Paucar et al. (2022), en su estudio titulado "Relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés laboral en profesionales sanitarios del Centro Quirúrgico, realizado en Huánuco", el estudio se propuso establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento que emplean los profesionales de salud y su nivel de estrés laboral durante el año 2022. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño de tipo descriptivo, relacional, prospectivo y transversal. Se empleó un diseño correlacional para el análisis. La muestra fue de 32 profesionales. Se aplicó la técnica de encuesta con dos instrumentos validados y aprobados

mediante consentimiento informado: la escala de estrategias de afrontamiento COPE-28 y un cuestionario de respuesta al estrés. Los datos se analizaron con el software SPSS versión 25. Los hallazgos mostraron que el 43.8% de los participantes reportó un nivel moderado de estrés, mientras que el 31.3% presentó un nivel severo y el 25.0% un nivel leve. Además, más de la mitad de los profesionales (53.1%) manifestó un nivel medio de afrontamiento.

Pariatanta et al. (2024), mediante un abordaje cuantitativo y transversal, se analizó el descanso de 150 enfermeros de áreas críticas en Lambayeque utilizando el Índice de Pittsburgh. Si bien el 53% reportó una calidad de sueño satisfactoria, los indicadores específicos advierten riesgos: el 86.7% duerme menos de siete horas y el 53.3% tarda más de media hora en conciliar el sueño. Pese a la baja dependencia de fármacos y mínima disfunción diurna, las perturbaciones significativas en la mitad de la muestra subrayan la necesidad de medidas preventivas para proteger la salud del personal en entornos de alta exigencia.

Antecedentes Regionales

Sunción y Maldonado (2021), en un estudio, titulado "Relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-1 Moyobamba", tuvo como propósito central determinar la asociación existente entre el nivel de estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento utilizados por el personal de enfermería de esa unidad específica. La recolección de datos se circunscribió al periodo de julio a diciembre de 2021. Respecto al diseño metodológico, la investigación fue catalogada como básica, de enfoque no experimental, con alcance descriptivo-correlacional y de tipo transversal. La muestra incluyó a un total de 19 profesionales. En cuanto a las características demográficas, la edad promedio se situó en 35 a 21 años, siendo el 63.2% de los participantes de sexo femenino. Los hallazgos indicaron que el 73.7% de la muestra reportó un nivel de estrés calificado como regularmente aceptable. De

forma coherente, el mismo porcentaje (73.7%) empleaba estrategias de afrontamiento en un nivel regular. Si bien la correlación general entre el estrés y el afrontamiento no alcanzó significación estadística, la dimensión 'estructura organizacional' mostró la asociación más notable con las estrategias de afrontamiento ($r = 0.446$, con un valor $p = 0.056$), denotando una correlación positiva de fuerza entre débil y media. Por lo tanto, se estableció una clara tendencia de asociación positiva entre cómo se percibe la estructura organizacional del centro quirúrgico y las estrategias de afrontamiento aplicadas por sus enfermeros.

Marco conceptual

Estrategias de afrontamiento

Según Díaz (2025), las estrategias de afrontamiento se definen como los esfuerzos específicos, tanto cognitivos como conductuales, que una persona emplea para gestionar, atenuar, dominar o tolerar aquellas circunstancias (internas o externas) que generan estrés. En este sentido, estas estrategias son consideradas fundamentales para la regulación emocional y tienen un impacto directo en el bienestar psicológico del individuo.

Bello-Castillo et al. (2021) se argumenta que las estrategias de afrontamiento son, esencialmente, respuestas (ya sean voluntarias o automáticas) que surgen ante el estrés. Estas respuestas pueden manifestarse en las dimensiones cognitiva, emocional o conductual.

Dimensiones

El afrontamiento, desde una perspectiva conceptual, se clasifica en dos grandes categorías: aproximación y evitación. A su vez, estos dos macro grupos se subdividen en otras dos

dimensiones fundamentales que reflejan las distintas estrategias de afrontamiento puestas en práctica, ya sean de índole cognitiva o conductual.

Afrontamiento por Aproximación:

Guerrero et al., (2022) afirma que el afrontamiento de tipo aproximación se caracteriza porque el individuo dirige su foco de atención directamente hacia el agente estresor. Esta estrategia implica analizar exhaustivamente la situación y procurar la guía de terceros con la finalidad de hallar una salida al problema o al estímulo que generó la disonancia cognitiva. En esencia, este enfoque busca intencionadamente la resolución del conflicto para restablecer el equilibrio que ha sido alterado por la presencia de la circunstancia estresante.

Rodríguez (2020) refiere que el afrontamiento por aproximación abarca todas aquellas estrategias, ya sean cognitivas o comportamentales, que dirigen la acción hacia el problema que está generando el malestar (distrés) o hacia las emociones negativas que lo acompañan. Además, estas estrategias permiten la acción adecuada para detectar y aprovechar los cambios en una situación, haciéndola más controlable, y contribuyen a la "ventilación emocional".

Afrontamiento por evitación

Atlas psicólogos (2020) señala que el afrontamiento evitativo consiste en eludir una situación, empleando una serie de estrategias para no tener que enfrentar un problema o circunstancia que resulta abrumadora. La finalidad es actuar de una manera específica para protegerse de un posible daño psicológico. Este tipo de acción es beneficioso en escenarios de peligro inminente (por ejemplo, correr en dirección opuesta a un incendio). Sin embargo, no constituye una estrategia positiva en otros ámbitos de la vida, como el trabajo, pues evitar ciertas acciones para reducir el estrés resultará, a la larga, en un estrés mayor, ya que dichas tareas deben completarse de una u otra forma.

El afrontamiento evitativo es una estrategia que casi todas las personas han puesto en práctica en algún momento y que, por norma general, ha sido considerada negativa. No obstante, en ciertas ocasiones, el uso de la evitación puede ser interpretado como un signo de madurez, prudencia e inteligencia (Delgado, 2020).

Sueño del ser humano

El Sueño y el Ritmo Circadiano

El ciclo biológico de 24 horas, que regula las etapas de vigilia y sueño, se denomina ritmo circadiano. Dado que el sueño constituye un estado fisiológico insustituible para la calidad de vida del ser humano, su rol en los procesos cognitivos, particularmente el aprendizaje, es incuestionable. De hecho, esta necesidad biológica ejerce una función destacada al ser el principal mecanismo para la consolidación de la memoria a largo plazo (NHLBI, 2024).

Trastornos del Sueño y su Impacto

Hoffower (2024) refiere al conjunto de afecciones que obstaculizan la capacidad de una persona para mantener un sueño reparador de manera regular se los cataloga como trastornos del sueño. Estos problemas están volviéndose cada vez más prevalentes en países como Estados Unidos, ya sea que sean consecuencia de una enfermedad subyacente o de un exceso de estrés. Los trastornos relacionados con el sueño tienen la capacidad de impactar significativamente diversas áreas de la vida: pueden deteriorar el desempeño laboral, generar tensión en las relaciones interpersonales e, incluso, restringir la capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas. Es fundamental destacar que el sueño es un componente fisiológico clave que contribuye directamente al bienestar físico y psicológico del individuo. La trascendencia del sueño se hace evidente si consideramos que una persona promedio invierte cerca de un tercio de su existencia durmiendo. Por lo tanto, existe un gran interés en entender con claridad los procesos implicados

en el acto de dormir para, de esa manera, optimizar la calidad de vida de las personas. Del mismo modo, resulta esencial investigar los distintos trastornos que lo afectan, así como determinar su prevalencia, sus orígenes y las opciones terapéuticas más eficaces.

Dimensiones del trastorno del sueño

D1: Somnolencia Excesiva Diurna

La somnolencia diurna excesiva (SDE) se considera clásicamente una consecuencia de la falta de sueño o un síntoma de trastornos del sueño. La evidencia epidemiológica y clínica ha demostrado que los pacientes que presentan SDE junto con trastornos del sueño. Por ejemplo, apnea obstructiva del sueño, presentan un mayor riesgo cardiovascular que los pacientes sin sueño. Si bien esto puede atribuirse simplemente a la presencia de SDE en pacientes con una afección más grave, el tratamiento de los trastornos del sueño no alivia la SDE de forma consistente, lo que indica posibles diferencias etiológicas. Bock et al., (2022).

La somnolencia se considera anormal cuando se presenta en situaciones pasivas y de bajo nivel de actividad, como estar sentado esperando, en el cine, como pasajero en un vehículo o viendo televisión. Cuando una persona se duerme con facilidad o frecuencia en estas circunstancias, se diagnostica como Excesiva Somnolencia Diurna, un síntoma que se estima afecta a cerca del 20% de la población (IFN, 2020).

D2: Insomnio

El insomnio es actualmente uno de los trastornos del sueño más frecuentes entre los trabajadores de la salud y se caracteriza por la percepción subjetiva de un descanso insuficiente o poco reparador, lo cual genera repercusiones negativas durante la vigilia y afecta de manera significativa la calidad de vida y el desempeño laboral. Estudios recientes evidencian que este trastorno se asocia principalmente al trabajo por turnos, la sobrecarga laboral y el estrés crónico,

factores que incrementan el riesgo de alteraciones del sueño en este grupo profesional. Asimismo, se ha identificado una mayor prevalencia de insomnio de moderado a grave en mujeres adultas; no obstante, su incidencia también se encuentra en aumento en varones y en poblaciones más jóvenes. A pesar de que el sueño constituye una necesidad biológica esencial que ocupa aproximadamente un tercio de la vida, persiste un conocimiento limitado sobre su importancia y sobre las consecuencias del insomnio en la salud física y mental de los trabajadores sanitarios (Roncero et al., 2025).

El insomnio se identifica por la dificultad para conciliar, permanecer dormido o alcanzar un sueño de buena calidad, incluso cuando el tiempo y el entorno son adecuados para el descanso. Este trastorno interfiere con las actividades diarias y provoca somnolencia diurna. El insomnio de corto plazo suele ser causado por estrés o cambios en los horarios/entornos y dura días o semanas. El insomnio crónico (de largo plazo) ocurre tres o más noches por semana, persiste por más de tres meses y no puede explicarse completamente por otra condición médica (NIH, 2022).

D3: Insomnio Inicial

Reyes, (2020) señala que las causas mentales como el estrés, la tensión y la preocupación pueden provocar el insomnio inicial. La dificultad para conciliar el sueño puede estar ligada a la ansiedad por las responsabilidades laborales o el trabajo pendiente. Algunas enfermedades mentales y trastornos de ansiedad también se identifican como detonantes del insomnio inicial.

Hernández et al. (2020) menciona que la incapacidad para iniciar o mantener el sueño, el despertar precoz o el sueño no reparador tienen una repercusión significativa en la vigilia del paciente, lo que puede desencadenar múltiples trastornos que comprometen la calidad de vida y la capacidad laboral. Además, los pacientes con este trastorno suelen mostrar alteraciones cognitivas

leves, particularmente en tareas de atención complejas, en la consolidación de la memoria durante el sueño y en ciertos aspectos de las funciones ejecutivas.

D4: Apnea Obstructiva

Anchía-Chavarría et al. (2023) explican que la apnea obstructiva del sueño (AOS) es un trastorno respiratorio del sueño caracterizado por episodios repetidos de bloqueo parcial o total de la vía aérea superior durante el descanso, lo que provoca pausas en la respiración, disminución de los niveles de oxígeno y fragmentación del sueño debido a microdespertares. Esta condición puede evaluarse mediante estudios polisomnográficos y está relacionada con un mayor riesgo de complicaciones cardiovasculares y metabólicas, así como con efectos negativos en la calidad de vida. Aunque los síntomas clásicos incluyen somnolencia diurna excesiva y ronquidos, una proporción significativa de personas con AOS puede no presentar síntomas evidentes, lo que contribuye a que el trastorno a menudo pase desapercibido sin un estudio del sueño adecuado.

La apnea obstructiva del sueño involucra un compromiso anatómico de la vía aérea superior durante el descanso. El sueño desestabiliza la permeabilidad de las vías aéreas, provocando la obstrucción parcial o total de la nasofaringe o bucofaringe. Esta obstrucción causa episodios recurrentes de apnea e hipopnea que resultan en hipoxia (bajos niveles de oxígeno) e hipercapnia, interrumpiendo el sueño normal a través de despertares parciales o completos. El esfuerzo respiratorio contra una vía aérea cerrada genera oscilaciones en la presión intratorácica que afectan negativamente el rendimiento cardíaco, produciendo disfunción endotelial y de neurotransmisores. La interacción de todos estos factores contribuye a una morbilidad y mortalidad significativas (Gottlieb y Punjabi, 2020).

D5: Parálisis del Dormir, Enuresis y Bruxismo (Se agregó el texto faltante sobre Parálisis del Dormir en D10)

La parálisis del sueño se conoce cuando el individuo es incapaz de moverse o hablar justo al quedarse dormido o al despertar. Durante estos episodios, el afectado se mantiene completamente consciente de lo que está sucediendo a su alrededor (BBC, 2023).

Guerri (2023) señala que la enuresis se entiende como la emisión de orina repetida (involuntaria o intencionada) en la cama o la ropa, ya sea de día o de noche. Para el diagnóstico, debe ocurrir al menos dos veces por semana durante un mínimo de tres meses, o causar un malestar clínicamente significativo, en un individuo con una edad cronológica o mental de cinco años o más. Dada la diversidad de posibles causas (neurológicas, anatómicas, aprendizaje incorrecto, etc.), es común recurrir a múltiples métodos de evaluación e intervención para este problema.

D6. Sonambulismo y Somniloquia

Schwab, (2022) refiere que el sonambulismo consiste en sentarse, caminar o ejecutar otros comportamientos complejos mientras se está dormido, generalmente con los ojos abiertos, pero sin mostrar reconocimiento del entorno. Es más frecuente en la infancia tardía y la adolescencia, ocurriendo durante la fase N3 de sueño sin movimientos oculares rápidos (no REM). La privación y la mala higiene del sueño incrementan la probabilidad de estos episodios, y el riesgo es mayor en parientes de primer grado. Los desencadenantes pueden ser factores que causan despertares (cafeína, estimulantes, hábitos que perturban el sueño) o factores que mejoran el sueño N3 (ejercicio excesivo, privación previa). Los pacientes pueden balbucear y a veces sufren lesiones por caídas u obstáculos; generalmente no recuerdan el episodio ni haber soñado.

Torrealba (2020) argumenta que la somniloquia (hablar dormido) se considera un trastorno del sueño que afecta a una pequeña fracción de adultos, aunque su incidencia es mayor en niños y, a menudo, desaparece tras la adolescencia. No se considera un trastorno peligroso ni una enfermedad, sino un fenómeno episódico e inoportuno. Aunque se ha vinculado con los sueños,

aún no se ha discernido si está asociado con una acción cerebral específica. Es común que estas conversaciones ocurran en las primeras horas de la noche, durante la fase de sueño más profundo, y disminuyen a medida que el sueño se vuelve más ligero.

D7: Roncar

Pinheiro (2022) afirma que el ronquido es extremadamente común y afecta recurrentemente a cerca del 40% de la población. Ocurre cuando la respiración se obstruye parcialmente durante el sueño, lo que provoca vibraciones en los tejidos circundantes al paso del aire. El paladar blando es la región que generalmente produce el sonido característico, el cual surge habitualmente durante la inspiración, aunque también puede ocurrir en la espiración. Durante el sueño, los músculos de la orofaringe se relajan y tienden a "caer", reduciendo el calibre de las vías respiratorias. Si bien esta relajación es insuficiente para causar obstrucciones graves en la mayoría, sí lo es en pacientes con algún grado de obstrucción superior, lo que provoca el ronquido.

Álvarez (2019) señala que el ronquido debe ser visto siempre como una señal de alerta, pues indica una dificultad en el paso del aire por la vía aérea superior durante la inspiración. Los roncadores a menudo no son conscientes de su ronquido ni de las apneas que frecuentemente lo acompañan. Es un problema social relevante, ya que las parejas de los roncadores pueden sufrir importantes trastornos del sueño debido a las molestias.

D8: Piernas Inquietas y Pesadillas (Solo Síndrome de Piernas Inquietas)

El síndrome de las piernas inquietas es un trastorno sensitivo-motor caracterizado por una necesidad irresistible de mover las piernas (o, con menor frecuencia, los brazos u otras partes del cuerpo). Esto suele asociarse a parestesias (sensaciones de hormigueo o culebreo) y, ocasionalmente, dolor en las extremidades. Los síntomas se intensifican al estar inactivo o acostado, alcanzando su punto máximo al intentar dormir. Para aliviarlos, los pacientes deben

mover la extremidad (estirla, patear o caminar), lo que resulta en problemas para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes o ambos. El estrés puede exacerbar los síntomas (Schwab, 2022).

Urrestarazu (2023) agrega que este síndrome es un trastorno neurológico definido por una sensación molesta (no dolorosa) en las piernas que obliga al paciente a movilizarlas. Los síntomas se inician o empeoran con el reposo o durante la noche al estar en la cama. Sus causas pueden incluir lesiones de nervios periféricos, disminución de los depósitos de hierro o aumento del ácido úrico en la sangre. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la causa no es evidente y se clasifica como idiopático. En estos casos idiopáticos, existe a menudo un componente genético, pues al menos un tercio de los pacientes tiene antecedentes familiares. Además, se postula que el origen del síndrome podría estar relacionado con un descenso de la dopamina, un neurotransmisor cerebral esencial para la coordinación y ejecución de movimientos.

D9: Uso de Medicamentos

Vorvick (2022) afirma que la mayoría de los medicamentos para dormir de venta libre contienen antihistamínicos, usados comúnmente para tratar las alergias. Aunque estas ayudas no son inherentemente adictivas, el cuerpo se acostumbra rápidamente a ellas, volviéndolas menos eficaces para conciliar el sueño con el tiempo.

Delgado (2019) menciona que estos medicamentos pueden provocar somnolencia o mareos al día siguiente y causar problemas de memoria en adultos mayores. Los sedantes y fármacos para dormir son consumidos por la mayoría de las personas con insomnio. Las benzodiazepinas (como Triazolam, Temazepam) y las no benzodiazepinas (como Zaleplon, Zopiclone), junto con antidepresivos y antihistamínicos, son los tratamientos farmacológicos más comunes. Aunque las personas con insomnio inicial pueden recurrir a estos medicamentos de venta libre, se debe tener

en cuenta que tienen efectos secundarios peligrosos y no se recomienda su uso a largo plazo, ya que también pueden generar dependencia.

D10: Parálisis del Dormir (Definición Adicional)

Davis (2021) refiere que parálisis del sueño se cataloga como una parasomnia, es decir, un evento disruptivo e indeseado asociado al ciclo de descanso. Ocurre específicamente en el intervalo de transición entre el sueño y la vigilia, ya sea justo al conciliar el sueño o durante el despertar matutino. Los episodios se caracterizan por la presencia de alucinaciones visuales, auditivas y sensoriales que, según la literatura especializada, se agrupan consistentemente en tres categorías principales que son:

Intruso: Percepción de sonidos (pasos, perillas), sombras o una sensación de presencia amenazadora en la habitación.

Íncubo: Sensación de presión en el pecho, dificultad para respirar y la creencia de ser asfixiado o atacado por un ser malévolo.

Vestibular: Experiencias extracorporales, como la sensación de girar, caer, flotar o desplazarse sobre el propio cuerpo.

Base Teórica

Alligood (2021), desde la perspectiva de la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem, sostienen que el cuidado de la salud requiere que las personas desarrollen competencias específicas que les permitan asumir de manera activa la responsabilidad sobre su bienestar. Estas capacidades no dependen únicamente del nivel de información que posea el individuo, sino que están profundamente influenciadas por su contexto sociocultural y por la integración de habilidades cognitivas, emocionales y conductuales. En este sentido, los autores enfatizan que la adopción de conductas saludables y la modificación de hábitos perjudiciales demandan el fortalecimiento de la

agencia de autocuidado, entendida como la habilidad para tomar decisiones conscientes, regular la conducta y ejecutar acciones orientadas a la preservación y mejora de la salud.

Definición de términos

Vieira et al., (2024) definen las estrategias de afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas desarrollan de manera consciente para manejar demandas internas o externas que son percibidas como estresantes o que superan sus recursos personales. Estas estrategias pueden orientarse a la resolución del problema o a la regulación emocional, y su efectividad depende de factores individuales, contextuales y socioculturales. En el ámbito de la salud, el uso adecuado de estrategias de afrontamiento contribuye a la adaptación psicológica, al control del estrés y al mantenimiento del bienestar integral frente a situaciones adversas.

Trastorno del Sueño

American Psychiatric Association (2022) define los trastornos del sueño como un conjunto de alteraciones clínicas que afectan la calidad, duración y continuidad del sueño, generando un deterioro significativo en el funcionamiento diurno, la salud física y el bienestar psicológico. Estas alteraciones incluyen, entre otras, el insomnio, la apnea obstructiva del sueño y los trastornos del ritmo circadiano, y se caracterizan por interferir de manera persistente con las actividades cotidianas. Su clasificación diagnóstica se encuentra establecida en el *DSM-5-TR*, el cual constituye una referencia fundamental para la práctica clínica y la investigación en salud.

Enfermería

World Health Organization, (2021) conceptualiza la enfermería como una profesión de la salud orientada al cuidado integral de las personas, familias y comunidades, cuyo propósito es promover, mantener y recuperar la salud, así como prevenir la enfermedad y aliviar el sufrimiento. La enfermería se fundamenta en conocimientos científicos, habilidades técnicas, valores éticos y

competencias humanas, y desempeña un rol esencial en los sistemas de salud a lo largo del ciclo vital. Asimismo, la práctica enfermera integra la atención clínica, la educación para la salud, la investigación y la gestión del cuidado, contribuyendo de manera significativa al bienestar y la calidad de vida de la población.

Capítulo III

Metodología

Descripción del lugar de ejecución

La investigación se llevará a cabo en el Hospital II-2 Tarapoto, ubicado en el departamento de San Martín, Perú. Esta institución inició sus actividades en 1946 y constituye un establecimiento de salud de mediana complejidad que funciona como hospital de referencia para la atención de la población de la región. Asimismo, brinda atención integral especializada mediante Unidades Productoras de Servicios de Salud (UPSS) correspondientes al segundo nivel de atención y desarrolla actividades asistenciales y docentes dirigidas a profesionales de la salud. El estudio se desarrollará específicamente en el Centro Quirúrgico, donde laboran los profesionales de enfermería que conformarán la población de la investigación.

Población y muestra

Población.

La población estuvo conformada por la totalidad de profesionales de enfermería que laboraron en el servicio de Centro Quirúrgico del Hospital MINSA II-2 Tarapoto durante el año 2026, siendo un total de 50 profesionales.

Muestra.

La muestra estuvo constituida por 50 profesionales de enfermería del servicio de Centro Quirúrgico del Hospital MINSA II-2 Tarapoto. Debido a que se incluyó a la totalidad de la población accesible, se realizó un censo.

Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión

Los enfermeros que laboran en el servicio de Centro Quirúrgico que deseen participar.

Los enfermeros que laboran con más de 6 meses de experiencia en el servicio.

Criterios de Exclusión

Enfermeros que no deseen participar en la investigación.

Enfermeros que laboran en Centro Quirúrgico, pero no pertenecen al servicio.

Enfermeros que realizan prácticas o pasantías en el servicio.

Tipo y diseño de investigación

La investigación será de enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal, debido a que se analizará la relación entre las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño sin manipular deliberadamente las variables, recolectándose los datos en un único momento.

Formulación de hipótesis

Hipótesis general:

H₁: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

H₀: Las estrategias de afrontamiento presentan diferencias según sus dimensiones en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

Hipótesis específicas:

H₁: Existe una relación significativa entre el afrontamiento por aproximación y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

H₁: No existe una relación significativa entre el afrontamiento por aproximación y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

H₁: Existe una relación significativa entre el afrontamiento por evitación y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

H_{0.2}: No existe una relación significativa entre el afrontamiento por evitación y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2026.

Identificación de variables

V1: Estrategias de afrontamiento

V2: Trastorno del sueño

Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrategias de afrontamiento	Se refieren a los mecanismos empleados para gestionar, disminuir o contrarrestar las adversidades ambientales, las diversas fuentes de estrés, los conflictos o cualquier otro problema que pueda derivarse de la interacción con el entorno circundante (Díaz, 2025)	Estas estrategias de afrontamiento están representadas por las defensas o respuestas que el individuo utiliza para hacer frente a los problemas, siendo estas clasificadas como efectivas o ineficaces, positivas o negativas. El constructo será evaluado mediante dimensiones que contienen 48 artículos. La medición se realizará a través de una escala de tipo Likert. El resultado final para cada estrategia de afrontamiento será determinado por las siguientes evaluaciones: • Alto: 33 a 48 puntos. • Medio: 17 a 32 puntos. • Bajo: 0 a 16 puntos.	Afrontamiento aproximación	por • Análisis Lógico • Revalorización Positiva • Cognitiva • Búsqueda de orientación y apoyo	Ordinal SÍ = 1 punto NO = 0 punto
			Afrontamiento evitación	por • Resolución de problemas • Evitación • Aceptación /Resignación • Búsqueda de Gratificaciones • Descarga • Emocional Alternativas	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Dependiente	Hay diferentes	Puede afectar tu salud,	Somnolencia excesiva	-Sueño durante el día	Ordinal
Trastorno	trastornos del sueño. A	seguridad y calidad de vida en	diurna	-Siente sueño	
del sueño	menudo, se agrupan en	general. La falta de sueño		-Muchas ganas de dormir	
	categorías que explican	puede afectar tu capacidad	Insomnio intermedio e	-Cansancio	
	por qué suceden o cómo	para conducir con seguridad y	insomnio final	-Frecuencia de somnolencia	
	te afectan. Los	aumentar el riesgo de otros		-Despierto horas antes	
	trastornos del sueño	problemas de salud.	Insomnio Inicial	-Despierto antes de su horario	
	también se pueden	Esto se medirá de acuerdo a		-Dificultad para dormir	
	clasificar de acuerdo	las dimensiones de costa con		-Despierta a mitad de la noche	
	con las conductas, los	10 factores y 32 reactivos.	Apnea obstructiva	-Permanece despierto	
	problemas de los ciclos	Serán evaluadas a través de		-Tarda en quedarse dormido	
	naturales de sueño y	una escala de tipo Likert; cuyo	Parálisis del dormir,	-Dificultades para dormir	
	vigilia, los problemas	resultado final de cada	enuresis y bruxismo	-Insomnio	
	respiratorios, la	estrategia de afrontamiento,	Sonambulismo y	-Sofocación a la hora de dormir	
	dificultad para dormir o	tendrá las valoraciones de: 1 –	somniloquio	-Dificultad para respirar	
	qué tan somnoliento te	5 puntos.	Roncar	-Se siente paralizado	
	sientas durante el día.		Piernas inquietas y	-Se orina en la cama	
	(Dasgupta, 2021)		pesadillas	-Rechinan los dientes	
				-Camina dormido	
				-Sonambulismo	
				-Habla dormido	
				-Ronca mientras duerme	
				-Calambres en piernas	
				-Cosquilleo en piernas	
				-Pesadillas	
				-Medicamentos que quitan el sueño	
				-Medicamentos para dormir	
				-Paralizado al empezar a dormir.	
			Uso de medicamentos		
			Parálisis al dormir		

Técnica e instrumentos de recolección de datos

Técnica

La técnica de recolección de datos comprende un conjunto de procedimientos sistemáticos y organizados que permiten obtener información relacionada con las variables de estudio. En la investigación cuantitativa, estas técnicas posibilitan recopilar datos de manera estructurada y estandarizada mediante instrumentos previamente diseñados, facilitando su posterior procesamiento y análisis estadístico científica (Hernández et al., 2025)

En el presente estudio se empleará la encuesta como técnica de recolección de datos, debido a que permitirá obtener información de los profesionales de enfermería del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto sobre las variables estrategias de afrontamiento y trastornos del sueño. Para ello, se aplicarán dos cuestionarios estructurados, cuyos resultados serán posteriormente codificados y procesados para realizar los análisis descriptivos e inferenciales correspondientes.

Instrumento

Para la recolección de datos se utilizarán dos instrumentos, correspondientes a las variables del estudio: el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento de Moos (CEAM) y el Cuestionario de Trastornos del Sueño de Monterrey (CTSM).

Cuestionario Estrategia de Afrontamiento de MOOS (CEAM). El instrumento utilizado, desarrollado por Mikulic, es una adaptación y traducción del Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos (CRI-A). Este cuestionario se aplicará como una lista de cotejo compuesta por 48 ítems, donde las respuestas se puntúan binariamente: "No" vale 0 y "Sí" vale 1 punto. La estructura del instrumento divide la medición de la siguiente manera:

Las dimensiones del afrontamiento por aproximación se evaluarán con las primeras 24 preguntas. Bajo: 0 a 16 puntos.

Las dimensiones del afrontamiento por evitación se medirán con las 24 preguntas siguientes. Medio: 17 a 32 puntos.

Las estrategias de afrontamiento se interpretarán mediante una escala de Stanones, con las siguientes evaluaciones: Alto: 33 a 48 puntos

Cuestionario del Trastorno de Sueño de Monterrey (CTSM). Este instrumento, diseñado y validado para su propósito específico, posee propiedades psicométricas adecuadas. Su confiabilidad se verifica con un Alfa de Cronbach de 0.910, y su validez convergente se demuestra mediante una evaluación con el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh ($r = 0.55p < 0.005$). Puntuación del Test: La calificación se realiza a través de una escala Likert que incluye las opciones nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre, valoradas del 1 al 5, respectivamente. Esto permite obtener un puntaje bruto que oscila entre 30 y 150, el cual se puede transformar mediante una fórmula a una escala de 0 a 100 para simplificar su comprensión. La evaluación indica que un puntaje más alto se correlaciona con una mayor probabilidad de padecer trastornos del sueño. Por ello, se ha adoptado el siguiente sistema de categorización basado en el porcentaje de respuestas positivas: Ausencia de Trastornos: Hasta un 5 de respuestas positivas. Trastornos Leves: De 5% a 25% de respuestas positivas. Trastornos Moderados: De 25% a 50% de respuestas positivas. Trastornos Severos: Más del 50 de respuestas positivas.

Validez y confiabilidad

Para determinar la validez de contenido, los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento de Moos (CEAM) y el Cuestionario del Trastorno de Sueño de Monterrey (CTSM) fueron sometidos a la revisión de un panel de cinco expertos en la materia. Al calcular el coeficiente V de Aiken, el resultado obtenido fue de 1. Este valor numérico demuestra

la total unanimidad (completa concordancia) entre los jueces, confirmando así que la validez de contenido de ambos cuestionarios es altamente satisfactoria y robusta.

Previo a la aplicación formal, se ejecutó una prueba piloto con la colaboración de diez licenciados en enfermería, lo cual permitió evaluar la confiabilidad de los instrumentos. El procesamiento de los datos se realizó a través del software SPSS. En el caso del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento de Moos (CEAM), que utiliza ítems dicotómicos, se calculó el coeficiente Kuder-Richardson 20 (KR-20). El valor resultante fue de 0.872, una cifra que confirma una excelente consistencia interna. Por su parte, el Cuestionario del Trastorno de Sueño de Monterrey (CTSM) fue sometido a la prueba alfa de Cronbach, obteniendo un coeficiente de 0.839. Este valor, considerado aceptable, respalda en conjunto la solidez y la fiabilidad de ambos instrumentos para ser utilizados dentro del alcance de este estudio.

Proceso de recolección de datos

La recopilación de la información se llevará a cabo tras obtener los permisos institucionales necesarios del Hospital II-2 Tarapoto. La investigadora coordinará previamente con la supervisora de la unidad de especialidad y se comunicará con los profesionales de enfermería para presentar y detallarles los objetivos del estudio. Antes de iniciar la encuesta, se implementará una opción de consentimiento informado obligatorio, que debía ser aceptada para poder continuar con el llenado del cuestionario (como se especifica en el Apéndice D). Una vez que los profesionales completan los instrumentos en su totalidad, la información se remitía automáticamente a la base de datos.

Procesamiento y Análisis de datos

El análisis y la depuración de toda la información se realizará íntegramente utilizando la versión 27 del software IBM SPSS. Para garantizar la máxima fiabilidad, se implementarán directrices metodológicas detalladas que no solo aseguraran un ingreso de datos sumamente

preciso, sino que también permitieran la eliminación inmediata de cualquier registro que presentara datos perdidos o incompletos. Respecto a la presentación de resultados, estos se van a organizar en tablas resumidas, siempre acompañadas de las medidas de dispersión y variabilidad. Finalmente, para la contrastación estadística de la hipótesis, se optará por el coeficiente de R de Pearson para determinar la relación entre ambas variables, pero solo después de haber verificado que se cumplan rigurosamente todos los supuestos estadísticos exigidos.

Consideraciones éticas

La realización de este trabajo de investigación se adhirió estrictamente a los principios éticos de Helsinki, respetando todos los protocolos de investigación establecidos por la institución. Asimismo, se cumplieron los procesos y principios dictados por la comisión de ética que supervisó la investigación. Se salvaguardó estrictamente la privacidad y la confidencialidad de los participantes, quienes concedieron su consentimiento informado de forma virtual. En todo el proceso, se priorizó el respeto a la dignidad, los derechos y el bienestar de cada individuo, adhiriéndose a lo establecido en el artículo 4 de la Ley General de Salud N°26842.

Capítulo IV

Administración del proyecto de investigación

Cronograma de ejecución

Actividades	MESES 2025						
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Revisión bibliografía	X						
Caracterización y delimitación del Problema	X						
Elaboración del Marco teórico	X						
Elaboración de Hipótesis y sistema de variables	X						
Elaboración de la Metodología		X					
Aprobación de proyecto			X				
Recolección de datos			X	X			
Procesamiento y análisis de datos			X	X			
Elaboración informe final							
Sustentación							

Presupuesto

Descripción	Cantidad	Unidad medida	Costo unitario	Costo total
Humanos:				
Estadístico	01	Unidad	S/.900	S/.900
Materiales:				
Papel bond	01	Millar	S/.40	S/.40
Lapiceros	50	Unidades	S/.2	S/.100
Tinta	04	Unidades	S/.10	S/.40
Folder manilo	30	Unidades	S/.0.50	S/.15
Impresión	30	Unidad	S/.5	S/.150
Lápiz	10	Unidad	S/ 1	S/10
Corrector	05	Unidad	S/ 3.50	S/ 17.5
Borrador	05	Unidad	S/ 1	S/ 5
Servicios:				
Fotocopias	1000	Unidades	S/.0.20	S/.100
Internet	60	Horas	S/.1	S/.60
Anillados	05	Unidades	S/.3	S/.15
Impresiones	10	Unidades	S/.7	S/.70
Empastados	10	Unidades	S/.15	S/.150
Movilidad local	10	Unidades	S/.10	S/.100
Refrigerios	04	Unidades	S/.7	S/.28

Referencias bibliográficas

Alligood, M. R. (2021, October). *Nursing Theorists and Their Work - 10th Edition* | Elsevier Shop. Retrieved from <https://shop.elsevier.com/books/nursing-theorists-and-their-work/alligood/978-0-323-75702-7>

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIACION. (2022). *MANUAL DIAGNOSTICO Y ESTADISTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES*. Retrieved from <https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>

Anchía-Chavarría, K., Naranjo-González, E., & Sáenz-Varela, E. (2023). Síndrome de apnea obstructiva del sueño: abordaje clínico integral y desafíos diagnósticos. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de La Salud*, 9(4), 263–268. doi: 10.56239/RHCS.2023.94.686

Atlas psicólogos. (2020, April 11). *Qué es el afrontamiento evitativo*. Retrieved from <https://atlaspsicologostrescantos.com/afrontamiento-evitativo/>

Babkair, L. A., Alaamri, M., Tunsu, A., Alhafaian, A., Alsulami, N. M., Hakami, M. Y., Alshehri, N. A., & Alsulami, W. M. (2024). Stress level and coping strategies among intensive care nurses: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 446. doi: 10.4103/JEHP.JEHP_2136_23

BBC. (2023). *Qué es la misteriosa “parálisis de sueño” (y qué dice la ciencia sobre por qué se produce)* - BBC News Mundo. Retrieved from <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-65374559>

- Bello-Castillo, I., Martínez Camilo, A. L., Peterson Elías, P. M., & Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31–48. doi: 10.22206/CYS.2021.V46I4.PP31-48
- Bock, J., Covassin, N., & Somers, V. (2022). Excessive daytime sleepiness: an emerging marker of cardiovascular risk. *Heart (British Cardiac Society)*, 108(22), 1761–1766. doi: 10.1136/HEARTJNL-2021-319596
- Calderón Izaguirre, G. K., Rivas Díaz, L. H., Calderón Izaguirre, G. K., & Rivas Díaz, L. H. (2021). Factores laborales y nivel de estrés en enfermeras de centro quirúrgico. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(4). Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000400013&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Chipana Chuquicallata, P. E., & Mamani Alvarez, Y. V. (2021). “*ESTRÉS LABORAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LAS ENFERMERAS DEL HOSPITAL CARLOS MONGE MEDRANO, JULIACA – 2021.*”
- Delgado, J. (2020). ▷ *Estrategias de afrontamiento evitativo: Del escapismo a la evitación inteligente* ★ *Rincón de la Psicología*. Retrieved from <https://rinconpsicologia.com/afrontamiento-evitativo-estrategias/>
- Diaz, M. (2025). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO*. Retrieved from <https://mariadiazmedina.com/estrategias-de-afrontamiento/>
- Fradelos, E. C., Papathanasiou, I. V., Dafogianni, C., Misouridou, E., Koutelekos, I., Dousis, E., Vlachou, E., Evangelou, E., Alikari, V., Gerogianni, G., Polikandrioti, M., & Zartaloudi, A. (2023). The Effect of Psychological Resilience and Coping Strategies on Mental Health of

- Nurses. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1425, 23–30. doi: 10.1007/978-3-031-31986-0_3
- Gottlieb, D. J., & Punjabi, N. M. (2020). Diagnosis and Management of Obstructive Sleep Apnea: A Review. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(14), 1380–1400. doi: 10.1001/JAMA.2020.3514
- Guerrero, B., Asesor, A. M., Cardenas De Fernandez, D., & Hilda, M. (2022). *Estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés del personal de enfermería de sala de operaciones de un hospital nacional de Lima, 2022*. Universidad Privada Norbert Wiener. Retrieved from <https://hdl.handle.net/20.500.13053/8298>
- Hernandez, O., Montalván. Olivia, & Betancourt, Y. (n.d.). *Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales*. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242019000200483
- Hernández, S., & Mendoza, C. (2025). *Metodología de La Investigación 7ma Ed - Hernandez Sampieri | PDF*. Retrieved from <https://es.scribd.com/document/905292221/Metodologia-de-La-Investigacion-7ma-Ed-Hernandez-Sampieri-Bibliotecadelfriki-site-1>
- Hoffower, H. (2024). *La ansiedad por el sueño es agotadora: aquí está cómo dejar de preocuparse y conciliar el sueño - Infobae*. Retrieved from <https://www.infobae.com/fortune/2024/09/18/la-ansiedad-por-el-sueno-es-agotadora-aqui-esta-como-dejar-de-preocuparse-y-conciliar-el-sueno/>
- IFN. (2020). *SOMNOLENCIA* . Retrieved from <https://www.ifn.com.ar/articulo.php?articulo=44&origen=2>
- Kowalczyk, K., Shpakou, A., Hermanowicz, J. M., Krajewska-Kułak, E., & Sobolewski, M. (2022). Strategies for Coping With Stress Used by Nurses in Poland and Belarus During the

- COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 867148. doi: 10.3389/FPSYT.2022.867148/TEXT
- Laime Pampa, P. M. (2021). *Estrategia de afrontamiento del estrés y desempeño laboral en enfermeras de un hospital del MINSA, 2021*.
- NHLBI. (2024). *Cómo funciona el sueño - Su ciclo de sueño/vigilia* . Retrieved from <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/ciclo-sueno-vigilia>
- NIH. (2022). *Insomnio - ¿Qué es el insomnio?* . Retrieved from <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/insomnio>
- Pariatanta, E. A., & Gonzales Delgado, L. R. (2024). *FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA Asesora Línea de Investigación Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la comunidad para el desarrollo de la so....* Retrieved from <https://orcid.org/0009-0001-9687-8787>
- Paucar Ramos, F., Roca Salvador, A. J., & Rupay Rojas, T. E. (2022). *Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en profesionales sanitarios del área de Centro Quirúrgico de un Hospital de Huánuco – 2022*. Retrieved from <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/2784c15d-47ee-4ee8-ab81-f12647f9b9c3>
- Rahmani, V., Marsh, V. L., Aliafsari Mamaghani, E., Soleimani, A., Alizadeh, M., Zadi, O., & Aghazadeh, N. (2025). Mental fatigue of operating room nurses and its relationship with missed perioperative nursing care: a descriptive-analytical study. *BMC Research Notes*, 18(1), 302. doi: 10.1186/S13104-025-07380-3
- Reyes, J. (n.d.). *Insomnio problemas del sueño*. Retrieved from <https://julianareyespsicologa.es/tratamientos/insomnio-problemas-del-sueno/>

- Rodriguez, M. (2020). *AFRONTAMIENTO, APOYO SOCIAL, CALIDAD DE VIDA Y ENFERMEDAD*. Retrieved from <https://www.psicothema.com/pi?pii=1148>
- Roncero, C., Bravo-Grande, J., Remón-Gallo, D., Andrés-Olivera, P., Payo-Rodríguez, C., Fernández-Parra, A., Aguilar, L., Peña, M., & González-Sánchez, A. (2025). The Relevance of Insomnia Among Healthcare Workers: A Post-Pandemic COVID-19 Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 14(5), 1663. doi: 10.3390/JCM14051663/S1
- Santana, T. da S., Servo, M. L. S., de Sousa, A. R., Fontoura, E. G., de Góis, R. M. O., & Das Mercês, M. C. (2021). COPING STRATEGIES USED BY HOSPITAL EMERGENCY NURSES. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 30, e20200435. doi: 10.1590/1980-265X-TCE-2020-0435
- Schwab, R. (2022). *Mitos sobre el sueño*. Retrieved from <https://www.merckmanuals.com/professional/news/editorial/2022/08/01/13/56/podcast-sleep-myths-with-dr-richard-schwab>
- Sunción, M., & Maldonado, L. (2021). *Estrés laboral relacionado a las estrategias de afrontamiento del profesional de enfermería que labora en el Centro quirúrgico del Hospital II-1 Moyobamba. Julio-diciembre 2021* [Universidad Nacional de San Martín]. Retrieved from <https://repositorio.unsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/516a820d-77c7-498f-bb19-a5b519277162/content>
- Vieira, J., Santos, -Dos, Felipe, L., Lopes, D., Da, A. I., Gomes, S., Gonçalves, S. P., Maqsood, A., Gul, S., Noureen, N., & Yaswi, A. (2024). Dynamics of Perceived Stress, Stress Appraisal, and Coping Strategies in an Evolving Educational Landscape. *Behavioral Sciences* 2024, Vol. 14, Page 532, 14(7), 532. doi: 10.3390/BS14070532

World Health Organization. (2021). Global strategic directions for nursing and midwifery 2021-2025. *Jama*, 292(24), 30.

Apéndice A: Instrumentos de recolección de datos

INTRUMENTO 01: CUESTIONARIO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS(CEAM)

N.º	Dimensiones	SI	NO
	Dimensión 1: Afrontamiento por aproximación		
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?		
2	¿Se dice cosas a si mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?		
5	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser mas objetivo?		
6	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podian ser peores?		
7	¿Habla con algun colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?		
8	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?		
9	¿Se imagina, una y otra vez, que decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?		
10	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?		
11	¿Habla con algun profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc.)?		
12	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?		
13	¿Trata de prever o de anticiparse a como resultaria todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?		
14	¿Piensa cuanto mejor estaba Ud. comparandose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?		
15	¿Busca la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones dentro de centro quirurgico?		
16	¿Trata de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?		
17	¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación estresante de sala de operaciones?		
18	¿Trata de decirse a si mismo que las cosas mejoraran?		
19	¿Trata de averiguar más sobre esa situación que le produce estrés dentro de sala de operaciones?		
20	¿Trata de aprender como hacer más cosas por si mismo, dentro del servicio?		
21	¿Trata de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos o exigencias que le hacen durante el trabajo en sala de operaciones?		
22	¿Piensa como podrian estas situaciones cambiar desempeño laboral en un sentido positivo?		
23	¿Reza pidiendo ayuda o fuerza?		
24	¿Trata de enfrentar estas situaciones estresantes dentro de sala de operaciones con calma?		

N.º	Dimensiones	SI	NO
	Dimensión 2: Afrontamiento por evitación		
1	¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?		
2	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?		
3	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?		
4	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?		
5	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?		
6	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?		
7	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?		
8	¿Hace algo diferente tratando de tener una nueva forma, de cómo afrontar su estrés?		
9	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?		
10	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?		
11	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?		
12	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?		
13	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?		
14	¿Acepta las situaciones estresantes que experimenta en sala de operaciones, porque piensa que nada se podía hacer?		
15	¿Lee, mira televisión, o realiza alguna otra actividad como forma de distracción?		
16	¿Grita como forma de desahogarse?		
17	¿Desea que esas situaciones dentro de sala de operaciones hubieran desaparecido o pasado?		
18	¿Espera que suceda lo peor, en una situación estresante dentro del servicio?		
19	¿Les dedica más tiempo a actividades recreativas?		
20	¿Llora y descarga sus sentimientos?		
21	¿Trata de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones que le suceden en sala de operaciones?		
22	¿Pierde la esperanza de que alguna vez las cosas volverán a ser como eran antes?		
23	¿Vuelve al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar estas situaciones que experimenta en sala de operaciones?		
24	¿Intenta hacer algo, a pesar de que cree que no funcionara?		

INSTRUMENTO 02: CUESTIONARIO DEL TRASTORNO DE SUEÑO DE MONTERREY (CTSM)

N.º	Dimensiones	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
	Factor 1: Somnolencia excesiva diurna					
1	A pesar de haber dormido durante la noche, siente sueño durante el día					
2	Se siente con sueño durante el día					
3	Se siente cansado, aunque haya dormido suficiente Tiempo					
4	Siente muchas ganas de dormir durante el día					
5	Qué tan seguido ha sentido somnolencia excesiva durante el día					
	Factor 2: Insomnio intermedio e insomnio final					
6	Se despierta dos o tres horas antes de lo acostumbrado y tiene dificultades para volver a dormir					
7	Se despierta antes de su horario habitual y ya no se puede quedar dormido nuevamente					
8	Se despierta durante la noche con dificultades para volver a dormir					
9	Se despierta a mitad de la noche y no consigue volver a Dormir					
	Factor 3: Insomnio Inicial					
10	Al acostarse, permanece despierto una hora o más antes de dormir					
11	Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta					
14	Tiene dificultades para quedarse dormido					
15	Tiene insomnio					
30	Consume medicamentos que le quitan el sueño					
31	Consume medicamentos para conciliar el sueño					
	Factor 10: Parálisis al dormir					
32	Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar a dormir					

Apéndice B: Validez de los instrumentos

VALIDACION DE JUECES EXPERTOS DEL CUESTIONARIO: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS(CEAM)									
S	n	C	Nº de Ítem	JUECES					V DE AIKEN
				1	2	3	4	5	
5	5	2	1	1	1	1	1	1	1
5	5	2	2	1	1	1	1	1	1
5	5	2	3	1	1	1	1	1	1
5	5	2	4	1	1	1	1	1	1
5	5	2	5	1	1	1	1	1	1
5	5	2	6	1	1	1	1	1	1
5	5	2	7	1	1	1	1	1	1
5	5	2	8	1	1	1	1	1	1
5	5	2	9	1	1	1	1	1	1
5	5	2	10	1	1	1	1	1	1
5	5	2	11	1	1	1	1	1	1
5	5	2	12	1	1	1	1	1	1
5	5	2	13	1	1	1	1	1	1
5	5	2	14	1	1	1	1	1	1
5	5	2	15	1	1	1	1	1	1
5	5	2	16	1	1	1	1	1	1
5	5	2	17	1	1	1	1	1	1
5	5	2	18	1	1	1	1	1	1
5	5	2	19	1	1	1	1	1	1
5	5	2	20	1	1	1	1	1	1
5	5	2	21	1	1	1	1	1	1
5	5	2	22	1	1	1	1	1	1
5	5	2	23	1	1	1	1	1	1
5	5	2	24	1	1	1	1	1	1
5	5	2	25	1	1	1	1	1	1
5	5	2	26	1	1	1	1	1	1
5	5	2	27	1	1	1	1	1	1
5	5	2	28	1	1	1	1	1	1
5	5	2	29	1	1	1	1	1	1
5	5	2	30	1	1	1	1	1	1
5	5	2	31	1	1	1	1	1	1
5	5	2	32	1	1	1	1	1	1
5	5	2	33	1	1	1	1	1	1
5	5	2	34	1	1	1	1	1	1
5	5	2	35	1	1	1	1	1	1
5	5	2	36	1	1	1	1	1	1
5	5	2	37	1	1	1	1	1	1
5	5	2	38	1	1	1	1	1	1
5	5	2	39	1	1	1	1	1	1

5	5	2	40	1	1	1	1	1	1
5	5	2	41	1	1	1	1	1	1
5	5	2	42	1	1	1	1	1	1
5	5	2	43	1	1	1	1	1	1
5	5	2	44	1	1	1	1	1	1
5	5	2	45	1	1	1	1	1	1
5	5	2	46	1	1	1	1	1	1
5	5	2	47	1	1	1	1	1	1
5	5	2	48	1	1	1	1	1	1
									V_{PROM} 1.00

VALIDACION DE JUECES EXPERTOS DEL CUESTIONARIO: CUESTIONARIO DEL TRASTORNO DE SUEÑO DE MONTERREY (CTSM)									
S	N	C	N° de Ítem	JUECES					V DE AIKEN
				1	2	3	4	5	
5	5	2	1	1	1	1	1	1	1
5	5	2	2	1	1	1	1	1	1
5	5	2	3	1	1	1	1	1	1
5	5	2	4	1	1	1	1	1	1
5	5	2	5	1	1	1	1	1	1
5	5	2	6	1	1	1	1	1	1
5	5	2	7	1	1	1	1	1	1
5	5	2	8	1	1	1	1	1	1
5	5	2	9	1	1	1	1	1	1
5	5	2	10	1	1	1	1	1	1
5	5	2	11	1	1	1	1	1	1
5	5	2	12	1	1	1	1	1	1
5	5	2	13	1	1	1	1	1	1
5	5	2	14	1	1	1	1	1	1
5	5	2	15	1	1	1	1	1	1
5	5	2	16	1	1	1	1	1	1
5	5	2	17	1	1	1	1	1	1
5	5	2	18	1	1	1	1	1	1
5	5	2	19	1	1	1	1	1	1
5	5	2	20	1	1	1	1	1	1
5	5	2	21	1	1	1	1	1	1
5	5	2	22	1	1	1	1	1	1
5	5	2	23	1	1	1	1	1	1
5	5	2	24	1	1	1	1	1	1
5	5	2	25	1	1	1	1	1	1
5	5	2	26	1	1	1	1	1	1
5	5	2	27	1	1	1	1	1	1
5	5	2	28	1	1	1	1	1	1
5	5	2	29	1	1	1	1	1	1
5	5	2	30	1	1	1	1	1	1
5	5	2	31	1	1	1	1	1	1
5	5	2	32	1	1	1	1	1	1
								V_{PROM}	1.00

Tarapoto, 06 de mayo 2025

Lic. Enf. Segundo Demetrio Casique Diaz
Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-E bellavista
Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Trastorno del sueño de Monterrey.

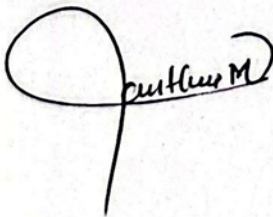
Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.

Firma

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Segundo M.' with a stylized flourish.

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO

(JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 01

Fecha actual: 06 de mayo del 2025

Nombres y Apellidos de Juez: Segundo Demetrio Casique Diaz

Institución donde labora: Hospital II-E Bellavista

Años de experiencia profesional o científica: 13 años


.....
SEGUNDO D. CASIQUE DIAZ
LIC. ENFERMERIA
ESPEC. CENTRO QUIRURGICO
CEPN° 59544 RFE N° 28086

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) Esta de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (X)
0→1

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DEL TRASTORNO DE SUEÑO DE MONTRREY (CTSM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRURGICO DEL HOSPITAL TARAPOTO II-2 TARAPOTO.

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Construido		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 1: Somnolencia excesiva diurna									
1	A pesar de haber dormido durante la noche, siente sueño durante el día	✓		✓		✓		✓		
2	Se siente con sueño durante el día	✓		✓		✓		✓		
3	Se siente cansado, aunque haya dormido suficiente tiempo	✓		✓		✓		✓		
4	Siente muchas ganas de dormir durante el día	✓		✓		✓		✓		
5	Qué tan seguido ha sentido somnolencia excesiva durante el día	✓		✓		✓		✓		
	Factor 2: Insomnio intermedio e insomnio final									
6	Se despierta dos o tres horas antes de lo acostumbrado y tiene dificultades para volver a dormir	✓		✓		✓		✓		
7	Se despierta antes de su horario habitual y ya no se puede quedar dormido nuevamente	✓		✓		✓		✓		
8	Se despierta durante la noche con dificultades para volver a dormir	✓		✓		✓		✓		
9	Se despierta a mitad de la noche y no consigue volver a dormir	✓		✓		✓		✓		
	Factor 3: Insomnio Inicial									
10	Al acostarse, permanece despierto una hora o más antes de dormir	✓		✓		✓		✓		
11	Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta	✓		✓		✓		✓		
14	Tiene dificultades para quedarse dormido	✓		✓		✓		✓		
15	Tiene insomnio	✓		✓		✓		✓		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

(Dimensiones)

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 4: Apnea obstructiva									
16	Se sofoca o se atraganta mientras duerme	✓		✓		✓		✓		
17	Ha sentido que se detiene su respiración mientras duerme	✓		✓		✓		✓		
18	Ha sentido dificultad para respirar en las noches	✓		✓		✓		✓		
	Factor 5: Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo									
19	Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar al despertarse	✓		✓		✓		✓		
20	Se orina en la cama	✓		✓		✓		✓		
21	Rechinan los dientes cuando está dormido	✓		✓		✓		✓		
	Factor 6: Sonambulismo y somniloquio									
22	Le han comentado que camina dormido	✓		✓		✓		✓		
23	Ha presentado sonambulismo	✓		✓		✓		✓		
24	Habla dormido	✓		✓		✓		✓		
	Factor 7: Roncar									
25	Le han comentado que ronca mientras duerme	✓		✓		✓		✓		
26	Ronca	✓		✓		✓		✓		
	Factor 8: Piernas inquietas y pesadillas									
27	Por la noche me duelen las piernas o se me acalambren	✓		✓		✓		✓		
28	Cuando intenta dormir siente dolor o cosquilleo en las piernas	✓		✓		✓		✓		
29	Tiene pesadillas	✓		✓		✓		✓		
		✓		✓		✓		✓		

	Factor 9: Uso de medicamentos																																						
30	Consumo medicamentos que le quitan el sueño																																						
31	Consumo medicamentos para conciliar el sueño																																						
N°	Dimensiones												Claridad ¹				Congruencia ²				Contexto ³				Dominio del ⁴ Constructo				Sugerencias										
	SI				NO				SI				NO				SI				NO				SI					NO									
32	Factor 10: Parálisis al dormir												Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar a dormir																										

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto. (Dimensiones)

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

Apéndice B: Validez de los instrumentos

Tarapoto, 06 de mayo 2025

Lic. Enf. Segundo Demetrio Casique Diaz

Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-E bellavista

Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Estrategias de Afrontamiento de Moos.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.

Firma

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Segundo M.', is written over a horizontal line.

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO (JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 01

Fecha actual: 06 de mayo del 2025

Nombres y Apellidos de Juez: Segundo Demetrio Casique Diaz

Institución donde labora: Hospital II-E Bellavista

Años de experiencia profesional o científica: 13 años


.....CASIQUE.....
SEGUNDO D. CASIQUE DIAZ
LIC. ENFERMERIA
ESPEC. CENTRO QUIRURGICO
CERN° 50544 REF N° 20006
Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) Esta de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (X)
0→1

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS(CEAM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRÚRGICO DEL HOSPITAL 11-2 TARAPOTO

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Afrontamiento por aproximación									
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?	X		X		X		X		
2	¿Se dice cosas a sí mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?	X		X		X		X		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?	X		X		X		X		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?	X		X		X		X		
5	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?	X		X		X		X		
6	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?	X		X		X		X		
7	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		X		
8	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?	X		X		X		X		
9	¿Se imagina, una y otra vez, qué decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?	X		X		X		X		
10	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?	X		X		X		X		
11	¿Habla con algún profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc.)?	X		X		X		X		
12	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?	X		X		X		X		
13	¿Trata de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?	X		X		X		X		
14	¿Piensa cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?	X		X		X		X		

15	¿Busca la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones dentro de centro quirúrgico?	X			X				X		
16	¿Trata de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?	X			f				f		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
17	¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación estresante de sala de operaciones?	X		X		X		X		
18	¿Trata de decirse a sí mismo que las cosas mejoraran?	X		f		f		X		
19	¿Trata de averiguar más sobre esa situación que le produce estrés dentro de sala de operaciones?	X		X		f		X		
20	¿Trata de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo, dentro del servicio?	X		X		X		X		
21	¿Trata de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos o exigencias que le hacen durante el trabajo en sala de operaciones?	X		X		X		X		
22	¿Piensa cómo podrían estas situaciones cambiar desempeño laboral en un sentido positivo?	X		X		X		X		
23	¿Reza pidiendo ayuda o fuerza?	X		X		X		X		
24	¿Trata de enfrentar estas situaciones estresantes dentro de sala de operaciones con calma?	X		X		X		X		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 2: Afrontamiento por evitación									
1	¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?	X		X		X		X		
2	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?	X		X		X		X		
3	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?	X		X		X		X		
4	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?	X		X		X		X		
5	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		X		
6	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?	X		X		X		X		
7	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?	X		X		X		X		
8	¿Hace algo diferente tratando de tener una nueva forma, de cómo afrontar su estrés?	X		X		X		X		
9	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?	X		X		X		X		
10	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?	X		X		X		X		
11	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?	X		X		X		X		
12	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?	X		X		X		X		
13	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?	X		X		X		X		

14	¿Acepta las situaciones estresantes que experimenta en sala de operaciones, porque piensa que nada se podía hacer?	f		x		y		x		
15	¿Lee, mira televisión, o realiza alguna otra actividad como forma de distracción?	f		x		y		x		
16	¿Grita como forma de desahogarse?	x		x		f		x		
17	¿Desea que esas situaciones dentro de sala de operaciones hubieran desaparecido o pasado?	f		x		x		x		
18	¿Espera que suceda lo peor, en una situación estresante dentro del servicio?	x		x		f		x		
19	¿Les dedica más tiempo a actividades recreativas?	x		f		f		x		
20	¿Llora y descarga sus sentimientos?	f		x		y		x		
21	¿Trata de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones que le suceden en sala de operaciones?	f		f		f		x		
22	¿Pierde la esperanza de que alguna vez las cosas volverán a ser como eran antes?	x		x		y		x		
23	¿Vuelve al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar estas situaciones que experimenta en sala de operaciones?	f		x		f		x		
24	¿Intenta hacer algo, a pesar de que cree que no funcionara?	x		x		x		x		

Apéndice B: Validez de los instrumentos

Tarapoto, 06 de mayo 2025

Lic. Enf. Cinthya Katiуска Marin Ramirez

Jefa del Servicio de Centro Quirúrgico

Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-E Bellavista

Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Estrategias de Afrontamiento de Moos.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.

Firma

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO (JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 02

Fecha actual: 16 de mayo del 2025

Nombres y Apellidos de Juez: Cinthya Kathiuska Marín Ramírez.

Institución donde labora: Hospital II E - Bellavista

Años de experiencia profesional o científica: 07 años


Cinthya K. Marín Ramírez
LIC. ENFERMERIA
ESPEC. CENTRO QUIRURGICO
GER. N° 71387 - REE N° 28882
Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) Esta de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (X)
0→1

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS(CEAM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRÚRGICO DEL HOSPITAL 11-2 TARAPOTO

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Afrontamiento por aproximación									
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?	✓		✓		✓		✓		
2	¿Se dice cosas a sí mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?	✓		✓		✓		✓		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?	✓		✓		✓		✓		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?	✓		✓		✓		✓		
5	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?	✓		✓		✓		✓		
6	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podrían ser peores?	✓		✓		✓		✓		
7	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	✓		✓		✓		✓		
8	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?	✓		✓		✓		✓		
9	¿Se imagina, una y otra vez, qué decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?	✓		✓		✓		✓		
10	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?	✓		✓		✓		✓		
11	¿Habla con algún profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc.)?	✓		✓		✓		✓		
12	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?	✓		✓		✓		✓		
13	¿Trata de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?	✓		✓		✓		✓		
14	¿Piensa cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?	✓		✓		✓		✓		

15	¿Busca la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones dentro de centro quirúrgico?	+			+		+		
16	¿Trata de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?	+			+		+		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
17	¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación estresante de sala de operaciones?	+		+		+		+		
18	¿Trata de decirse a sí mismo que las cosas mejoraran?	+		+		+		+		
19	¿Trata de averiguar más sobre esa situación que le produce estrés dentro de sala de operaciones?	+		+		+		+		
20	¿Trata de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo, dentro del servicio?	+		+		+		+		
21	¿Trata de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos o exigencias que le hacen durante el trabajo en sala de operaciones?	+		+		+		+		
22	¿Piensa cómo podrían estas situaciones cambiar desempeño laboral en un sentido positivo?	+		+		+		+		
23	¿Reza pidiendo ayuda o fuerza?	+		+		+		+		
24	¿Trata de enfrentar estas situaciones estresantes dentro de sala de operaciones con calma?	+		+		+		+		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 2: Afrontamiento por evitación									
1	¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?	+		+		+		+		
2	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?	+		+		+		+		
3	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?	+		+		+		+		
4	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?	+		+		+		+		
5	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	+		+		+		+		
6	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?	+		+		+		+		
7	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?	+		+		+		+		
8	¿Hace algo diferente tratando de tener una nueva forma, de cómo afrontar su estrés?	+		+		+		+		
9	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?	+		+		+		+		
10	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?	+		+		+		+		
11	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?	+		+		+		+		
12	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?	+		+		+		+		
13	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?	+		+		+		+		

[illegible]

Tarapoto, 06 de mayo 2025

Lic. Enf. Cinthya Katuska Marin Ramirez
Jefa del Servicio de Centro Quirúrgico
Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-E Bellavista
Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Trastorno del sueño de Monterrey.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.

Firma

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO

(JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 02

Fecha actual: 16 de mayo del 2025

Nombres y Apellidos de Juez: Cinthya Kathiuska Marin Ramirez.

Institución donde labora: Hospital II-E Bellavista

Años de experiencia profesional o científica: 07 años


Cinthya K. Marin Ramirez
LIC. ENFERMERIA
ESPEC. CENTRO QUIRURGICO
CEP: N° 71387 - REE N° 28882

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) Esta de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (☒)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (☒)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (☒)
0→1

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (☒)

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (☒)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (☒)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DEL TRASTORNO DE SUEÑO DE MONTREY (CTSM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRURGICO DEL HOSPITAL TARAPOTO II-2 TARAPOTO.

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 1: Somnolencia excesiva diurna									
1	A pesar de haber dormido durante la noche, siente sueño durante el día	+		+		+		+		
2	Se siente con sueño durante el día	+		+		+		+		
3	Se siente cansado, aunque haya dormido suficiente tiempo	+		+		+		+		
4	Siente muchas ganas de dormir durante el día	+		+		+		+		
5	Qué tan seguido ha sentido somnolencia excesiva durante el día	+		+		+		+		
	Factor 2: Insomnio intermedio e insomnio final									
6	Se despierta dos o tres horas antes de lo acostumbrado y tiene dificultades para volver a dormir	+		+		+		+		
7	Se despierta antes de su horario habitual y ya no se puede quedar dormido nuevamente	+		+		+		+		
8	Se despierta durante la noche con dificultades para volver a dormir	+		+		+		+		
9	Se despierta a mitad de la noche y no consigue volver a dormir	+		+		+		+		
	Factor 3: Insomnio Inicial									
10	Al acostarse, permanece despierto una hora o más antes de dormir	+		+		+		+		
11	Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta	+		+		+		+		
14	Tiene dificultades para quedarse dormido	+		+		+		+		
15	Tiene insomnio	+		+		+		+		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto. (Dimensiones)

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 4: Apnea obstructiva									
16	Se sofoca o se atraganta mientras duerme	x		x		x		x		
17	Ha sentido que se detiene su respiración mientras duerme	x		x		x		x		
18	Ha sentido dificultad para respirar en las noches	x		x		x		x		
	Factor 5: Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo									
19	Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar al despertarse	x		x		x		x		
20	Se orina en la cama	x		x		x		x		
21	Rechinan los dientes cuando está dormido	x		x		x		x		
	Factor 6: Sonambulismo y somnoliquio									
22	Le han comentado que camina dormido	x		x		x		x		
23	Ha presentado sonambulismo	x		x		x		x		
24	Habla dormido	x		x		x		x		
	Factor 7: Roncar									
25	Le han comentado que ronca mientras duerme	x		x		x		x		
26	Ronca	x		x		x		x		
	Factor 8: Piernas inquietas y pesadillas									
27	Por la noche me duelen las piernas o se me acalambren	x		x		x		x		
28	Cuando intenta dormir siente dolor o cosquilleo en las piernas	x		x		x		x		
29	Tiene pesadillas	x		x		x		x		

Validez de los instrumentos

Tarapoto, 21 de mayo 2025

Lic. Enf. Katherin Barbaran Rojas

Enfermera Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-E Bellavista

Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Estrategias de Afrontamiento de Moos.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.



Firma

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO (JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 03

Fecha actual: 23 mayo de 2026

Nombres y Apellidos de Juez: Katherin Barbaran Rojas

Institución donde labora: Hospital II-E Bellavista

Años de experiencia profesional o científica: 5 años


KATHERIN BARBARÁN ROJAS
LIC. EN ENFERMERIA
ESP. CENTRO QUIRURGICO
CEP N° 72265 • RNE N° 32698

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) Esta de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (X)
0→1

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS(CEAM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRURGICO DEL HOSPITAL 11-2 TARAPOTO

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Afrontamiento por aproximación									
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?	X		X		X		X		
2	¿Se dice cosas a sí mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?	X		X		X		X		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?	X		X		X		X		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?	X		X		X		X		
5	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?	X		X		X		X		
6	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?	X		X		X		X		
7	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		X		
8	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?	X		X		X		X		
9	¿Se imagina, una y otra vez, qué decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?	X		X		X		X		
10	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?	X		X		X		X		
11	¿Habla con algún profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc.)?	X		X		X		X		
12	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?	X		X		X		X		
13	¿Trata de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?	X		X		X		X		
14	¿Piensa cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?	X		X		X		X		

15	¿Busca la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones dentro de centro quirúrgico?	+		+		+		+	
16	¿Trata de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?	+		+		+		+	

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
17	¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación estresante de sala de operaciones?	+		+		+		+		
18	¿Trata de decirse a sí mismo que las cosas mejoraran?	+		+		+		+		
19	¿Trata de averiguar más sobre esa situación que le produce estrés dentro de sala de operaciones?	+		+		+		+		
20	¿Trata de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo, dentro del servicio?	+		+		+		+		
21	¿Trata de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos o exigencias que le hacen durante el trabajo en sala de operaciones?	+		+		+		+		
22	¿Piensa cómo podrían estas situaciones cambiar desempeño laboral en un sentido positivo?	+		+		+		+		
23	¿Reza pidiendo ayuda o fuerza?	+		+		+		+		
24	¿Trata de enfrentar estas situaciones estresantes dentro de sala de operaciones con calma?	+		+		+		+		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 2: Afrontamiento por evitación									
1	¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?	X		X		X		X		
2	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?	X		X		X		X		
3	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?	X		X		X		X		
4	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?	X		X		X		X		
5	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		X		
6	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?	X		X		X		X		
7	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?	X		X		X		X		
8	¿Hace algo diferente tratando de tener una nueva forma, de cómo afrontar su estrés?	X		X		X		X		
9	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?	X		X		X		X		
10	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?	X		X		X		X		
11	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?	X		X		X		X		
12	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?	X		X		X		X		
13	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?	X		X		X		X		

[illegible]

Validez de los instrumentos

Tarapoto, 21 de mayo 2025

Lic. Enf. Katherin Barbaran Rojas

Enfermera Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-E Bellavista

Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Trastorno del sueño de Monterrey.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.



Firma

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO

(JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 03

Fecha actual: 23 mayo de 2026

Nombres y Apellidos de Juez: Katherin Barbaran Rojas

Institución donde labora: Hospital II - E. Bellavista.

Años de experiencia profesional o científica: 5 años


KATHERIN BARBARAN ROJAS
LIC. EN ENFERMERIA
ESP. CENTRO QUIRURGICO
CEP N° 72265 - RNE N° 32698

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) Esta de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (X)
0→1

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DEL TRASTORNO DE SUEÑO DE MONTERREY (CTSM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRURGICO DEL HOSPITAL TARAPOTO II-2 TARAPOTO.

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 1: Somnolencia excesiva diurna									
1	A pesar de haber dormido durante la noche, siente sueño durante el día	X		X		X		X		
2	Se siente con sueño durante el día	X		X		X		X		
3	Se siente cansado, aunque haya dormido suficiente tiempo	X		X		X		X		
4	Siente muchas ganas de dormir durante el día	X		X		X		X		
5	Qué tan seguido ha sentido somnolencia excesiva durante el día	X		X		X		X		
	Factor 2: Insomnio intermedio e insomnio final									
6	Se despierta dos o tres horas antes de lo acostumbrado y tiene dificultades para volver a dormir	X		X		X		X		
7	Se despierta antes de su horario habitual y ya no se puede quedar dormido nuevamente	X		X		X		X		
8	Se despierta durante la noche con dificultades para volver a dormir	X		X		X		X		
9	Se despierta a mitad de la noche y no consigue volver a dormir	X		X		X		X		
	Factor 3: Insomnio Inicial									
10	Al acostarse, permanece despierto una hora o más antes de dormir	X		X		X		X		
11	Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta	X		X		X		X		
14	Tiene dificultades para quedarse dormido	X		X		X		X		
15	Tiene insomnio	X		X		X		X		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem. ² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto. ⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

(Dimensiones)

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 4: Apnea obstructiva									
16	Se sofoca o se atraganta mientras duerme	X		X		X		X		
17	Ha sentido que se detiene su respiración mientras duerme	X		X		X		X		
18	Ha sentido dificultad para respirar en las noches	X		X		X		X		
	Factor 5: Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo									
19	Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar al despertarse	X		X		X		X		
20	Se orina en la cama	X		X		X		X		
21	Rechinan los dientes cuando está dormido	X		X		X		X		
	Factor 6: Sonambulismo y somnoliento									
22	Le han comentado que camina dormido	X		X		X		X		
23	Ha presentado sonambulismo	X		X		X		X		
24	Habla dormido	X		X		X		X		
	Factor 7: Roncar									
25	Le han comentado que ronca mientras duerme	X		X		X		X		
26	Ronca	X		X		X		X		
	Factor 8: Piernas inquietas y pesadillas									
27	Por la noche me duelen las piernas o se me acalambren	X		X		X		X		
28	Cuando intenta dormir siente dolor o cosquilleo en las piernas	X		X		X		X		
29	Tiene pesadillas	X		X		X		X		

Factor 9: Uso de medicamentos											
30	Consumo medicamentos que le quitan el sueño										
31	Consumo medicamentos para conciliar el sueño	X								X	
		X								X	
Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
32	Factor 10: Parálisis al dormir Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar a dormir	X		X		X		X			

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.
(Dimensiones)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

Validez de los instrumentos

Tarapoto, 26 de mayo 2025

Lic. Enf. Ivan Heiser Medina Sánchez

Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-2 Tarapoto

Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Estrategias de Afrontamiento de Moos.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.



Firma

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.


Mg. Heiser Medina Sánchez
SPECIALISTA EN CENTRO QUIRURGICO
C.E.P. 71175 R.E.E. 20867

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO (JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 04

Fecha actual: 26 de mayo del 2025

Nombres y Apellidos de Juez: Ivan Heiser Medina Sánchez.

Institución donde labora: Hospital MINSA II - 2 Tarapoto.

Años de experiencia profesional o científica: 9 años


Mg. Heiser Medina Sanchez
SPECIALISTA EN CENTRO QUIRURGICO
C.E.P. 71175 R.E.E 20867

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (X)
0→1

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS(CEAM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRÚRGICO DEL HOSPITAL 11-2 TARAPOTO

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Afrontamiento por aproximación									
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?	X		X		X		X		
2	¿Se dice cosas a sí mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?	X		X		X		X		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?	X		X		X		X		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?	X		X		X		X		
5	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?	X		X		X		X		
6	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?	X		X		X		X		
7	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		X		
8	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?	X		X		X		X		
9	¿Se imagina, una y otra vez, qué decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?	X		X		X		X		
10	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?	X		X		X		X		
11	¿Habla con algún profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc.)?	X		X		X		X		
12	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?	X		X		X		X		
13	¿Trata de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?	X		X		X		X		
14	¿Piensa cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?	X		X		X		X		

15	¿Busca la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones dentro de centro quirúrgico?	X		X		X			X		
16	¿Trata de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?	X		X		X			X		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
17	¿Trata de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación estresante de sala de operaciones?	X		X		X		X		
18	¿Trata de decirse a sí mismo que las cosas mejoraran?	X		X		X		X		
19	¿Trata de averiguar más sobre esa situación que le produce estrés dentro de sala de operaciones?	X		X		X		X		
20	¿Trata de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo, dentro del servicio?	X		X		X		X		
21	¿Trata de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos o exigencias que le hacen durante el trabajo en sala de operaciones?	X		X		X		X		
22	¿Piensa cómo podrían estas situaciones cambiar desempeño laboral en un sentido positivo?	X		X		X		X		
23	¿Reza pidiendo ayuda o fuerza?	X		X		X		X		
24	¿Trata de enfrentar estas situaciones estresantes dentro de sala de operaciones con calma?	X		X		X		X		

Mg. Heiser Medina Sanchez
 ESPECIALISTA EN CENTRO QUIRURGICO
 C.E.P. 71175 R.F.E. 20867

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

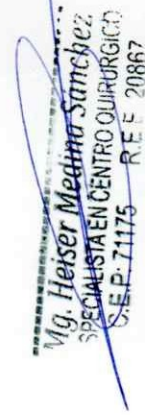
² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Dimensión 2: Afrontamiento por evitación ¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?	X		X		X		X		
2	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?	X		X		X		X		
3	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?	X		X		X		X		
4	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?	X		X		X		X		
5	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		X		
6	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?	X		X		X		X		
7	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?	X		X		X		X		
8	¿Hace algo diferente tratando de tener una nueva forma, de cómo afrontar su estrés?	X		X		X		X		
9	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?	X		X		X		X		
10	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?	X		X		X		X		
11	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?	X		X		X		X		
12	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?	X		X		X		X		
13	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?	X		X		X		X		

14	¿Acepta las situaciones estresantes que experimenta en sala de operaciones, porque piensa que nada se podía hacer?	X					X											X				
15	¿Lee, mira televisión, o realiza alguna otra actividad como forma de distracción?	X					X											X				
16	¿Grita como forma de desahogarse?	X					X											X				
17	¿Desea que esas situaciones dentro de sala de operaciones hubieran desaparecido o pasado?	X					X											X				
18	¿Espera que suceda lo peor, en una situación estresante dentro del servicio?	X					X											X				
19	¿Les dedica más tiempo a actividades recreativas?	X					X											X				
20	¿Llora y descarga sus sentimientos?	X					X											X				
21	¿Trata de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones que le suceden en sala de operaciones?	X					X											X				
22	¿Pierde la esperanza de que alguna vez las cosas volverán a ser como eran antes?	X					X											X				
23	¿Vuelve al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar estas situaciones que experimenta en sala de operaciones?	X					X											X				
24	¿Intenta hacer algo, a pesar de que cree que no funcionara?	X					X											X				


 Vig. Heiser Medina Sanchez
 ESPECIALISTA EN CENTRO QUIRURGICO
 S.E.P. 71175 R.E.E 20867

Tarapoto, 26 de mayo 2025

Lic. Enf. Ivan Heiser Medina Sánchez

Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-2 Tarapoto

Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Trastorno del sueño de Monterrey.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ivan Heiser Medina Sánchez', written in a cursive style.

Firma

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.


Mg. Heiser Medina Sanchez
ESPECIALISTA EN CENTRO QUIRURGICO
C.E.P. 71175 R.E.E. 20867

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO

(JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido.** Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 04

Fecha actual: 26 de mayo del 2025

Nombres y Apellidos de Juez: Ivan Heiser Medina Sánchez.

Institución donde labora: Hospital MINSA II - 2 Tarapoto.

Años de experiencia profesional o científica: 9 años


Mg. Heiser Medina Sanchez
SPECIALISTA EN CENTRO QUIRURGICO
C.E.P: 71175 R.E.F 20867

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (x)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (x)

NO ()

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (x)
0→1

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (x)

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (x)

NO ()

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (x)

NO ()

Observaciones:.....

.....

Sugerencias:.....

.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DEL TRASTORNO DE SUEÑO DE MONTRREY (CTSM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRURGICO DEL HOSPITAL TARAPOTO II-2 TARAPOTO.

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 1: Somnolencia excesiva diurna									
1	A pesar de haber dormido durante la noche, siente sueño durante el día	X		X		X		X		
2	Se siente con sueño durante el día	X		X		X		X		
3	Se siente cansado, aunque haya dormido suficiente tiempo	X		X		X		X		
4	Siente muchas ganas de dormir durante el día	X		X		X		X		
5	Qué tan seguido ha sentido somnolencia excesiva durante el día	X		X		X		X		
	Factor 2: Insomnio intermedio e insomnio final									
6	Se despierta dos o tres horas antes de lo acostumbrado y tiene dificultades para volver a dormir	X		X		X		X		
7	Se despierta antes de su horario habitual y ya no se puede quedar dormido nuevamente	X		X		X		X		
8	Se despierta durante la noche con dificultades para volver a dormir	X		X		X		X		
9	Se despierta a mitad de la noche y no consigue volver a dormir	X		X		X		X		
	Factor 3: Insomnio Inicial									
10	Al acostarse, permanece despierto una hora o más antes de dormir	X		X		X		X		
11	Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta	X		X		X		X		
14	Tiene dificultades para quedarse dormido	X		X		X		X		
15	Tiene insomnio	X		X		X		X		


 Mg. Heiser Medina Sanchez
 ESPECIALISTA EN CENTRO QUIRURGICO
 S.E.P. 71175 R.E.E 20867

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

(Dimensiones)

² El ítem tiene relación con el constructo (Adicción a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 4: Apnea obstructiva									
16	Se sofoca o se atraganta mientras duerme	x		x		x		x		
17	Ha sentido que se detiene su respiración mientras duerme	x		x		x		x		
18	Ha sentido dificultad para respirar en las noches	x		x		x		x		
	Factor 5: Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo	x		x		x		x		
19	Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar al despertarse	x		x		x		x		
20	Se orina en la cama	x		x		x		x		
21	Rechinan los dientes cuando está dormido	x		x		x		x		
	Factor 6: Sonambulismo y somniloquio	x		x		x		x		
22	Le han comentado que camina dormido	x		x		x		x		
23	Ha presentado sonambulismo	x		x		x		x		
24	Habla dormido	x		x		x		x		
	Factor 7: Roncar	x		x		x		x		
25	Le han comentado que ronca mientras duerme	x		x		x		x		
26	Ronca	x		x		x		x		
	Factor 8: Piernas inquietas y pesadillas	x		x		x		x		
27	Por la noche me duelen las piernas o se me acalambren	x		x		x		x		
28	Cuando intenta dormir siente dolor o cosquilleo en las piernas	x		x		x		x		
29	Tiene pesadillas	x		x		x		x		

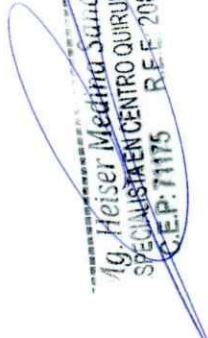
	Factor 9: Uso de medicamentos																						
30	Consumo medicamentos que le quitan el sueño																						
31	Consumo medicamentos para conciliar el sueño																						
											Claridad ¹			Congruencia ²			Contexto ³		Dominio del ⁴ Construto		Sugerencias		
											SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO					
	Factor 10: Parálisis al dormir																						
32	Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar a dormir																						
											SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO					
																</							

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.
(Dimensiones)

² El ítem tiene relación con el construido (Adición a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del construido


 Mg. Heiser Medina Sanchez
 ESPECIALISTA EN CENTRO QUIRURGICO
 C.E.P. 71175 R.E.E. 20867

Validez de los instrumentos

Tarapoto, 21 de mayo 2025

Lic. Enf. Luz Araceli Ydrogo Pinedo

Enfermera Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-E Bellavista

Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Estrategias de Afrontamiento de Moos.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.



Firma

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO (JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 05

Fecha actual: 23 mayo de 2026

Nombres y Apellidos de Juez: Luz Aracely Ydrogo Pinedo

Institución donde labora: Hospital II E Bellavista

Años de experiencia profesional o científica: 8 años


Luz Aracely Ydrogo Pinedo
Lic. Enfermería
Esp. Centro Quirúrgico
CEP N° 63649 Reg N° 29888

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) Esta de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (X)
0→1

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS(CEAM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRÚRGICO DEL HOSPITAL 11-2 TARAPOTO

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Afrontamiento por aproximación									
1	¿Piensa en diferentes formas de solucionar alguna situación estresante en Sala de Operaciones?	X		X		X		X		
2	¿Se dice cosas a sí mismo para sentirse mejor, durante cada inicio de cirugía?	X		X		X		X		
3	¿Habla con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes que le suceden en su servicio?	X		X		X		X		
4	¿Para enfrentar estas situaciones estresantes en sala de operaciones hace un plan de acción y logra cumplirlo?	X		X		X		X		
5	¿Trata de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?	X		X		X		X		
6	¿Se dice a Ud. mismo que las cosas podrían ser peores?	X		X		X		X		
7	¿Habla con algún colega de estas situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		X		
8	¿Se esfuerza tratando de hacer algo para que las situaciones estresantes se manejen mejor en su servicio?	X		X		X		X		
9	¿Se imagina, una y otra vez, qué decir o hacer, frente al estrés de una cirugía?	X		X		X		X		
10	¿Trata de ver el lado positivo de la situación estresante?	X		X		X		X		
11	¿Habla con algún profesional sobre el tema (médico, psicólogo, etc.)?	X		X		X		X		
12	¿Decide lo que quiere hacer y trata firmemente de conseguirlo?	X		X		X		X		
13	¿Trata de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo, cuando va enfrentar una situación estresante en sala de operaciones?	X		X		X		X		
14	¿Piensa cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otros colegas que tuvieron el mismo problema en sala de operaciones?	X		X		X		X		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo (Dimensiones)

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 2: Afrontamiento por evitación									
1	¿Trata de olvidar estas situaciones estresantes que le ocurren durante su turno de sala de operaciones?	X		X		X		X		
2	¿Siente que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?	X		X		X		X		
3	¿Trata de ayudar a sus colegas a enfrentar situaciones similares dentro del servicio de Sala de Operaciones?	X		X		X		X		
4	¿Se descarga con otras personas cuando se siente enojado, deprimido o triste?	X		X		X		X		
5	¿Trata de evitar pensar en las situaciones estresantes que le ocurren en sala de operaciones?	X		X		X		X		
6	¿Se da cuenta que no tiene control sobre estas situaciones estresantes?	X		X		X		X		
7	¿Se dedica a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones que no sean dentro de Sala de operaciones?	X		X		X		X		
8	¿Hace algo diferente tratando de tener una nueva forma, de cómo afrontar su estrés?	X		X		X		X		
9	¿Se imagina o sueña un tiempo o un lugar mejor del que Ud. podría estar?	X		X		X		X		
10	¿Piensa que el destino se ocupa de todo?	X		X		X		X		
11	¿Trata de hacer nuevos amigos dentro del servicio de sala de operaciones?	X		X		X		X		
12	¿Se mantiene alejado de sus colegas de sala de operaciones?	X		X		X		X		
13	¿Evita pensar en la situación estresante que le ocurrió en sala de operaciones, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?	X		X		X		X		

[illegible]

Validez de los instrumentos

Tarapoto, 21 de mayo 2025

Lic. Enf. Luz Araceli Ydrogo Pinedo

Enfermera Especialista en Centro Quirúrgico – Hospital II-E Bellavista

Presente.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ para validar el contenido del instrumento correspondiente: Cuestionario Trastorno del sueño de Monterrey.

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal del cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez para medir la satisfacción de los estudiantes del programa de especialidad de la Unidad de Ciencias de la Salud.

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo.

Muy atentamente.



Firma

DATOS RELEVANTES DEL PROYECTO

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivo General:

- Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento asociadas al trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar relación entre las estrategias de afrontamiento por aproximación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.
- Establecer relación entre las estrategias de afrontamiento por evitación y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto.

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO

(JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad medir el nivel de autoestima que tienen los estudiantes del programa de Maestría en Enfermería con mención en Administración y Gestión de la Universidad Peruana Unión.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, tendenciosidad o sesgo en su formulación y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso sea necesario se ofrecen espacios para las observaciones si hubiera.

Juez N°: 05

Fecha actual: 23 mayo de 2026

Nombres y Apellidos de Juez: Luz Aracely Ydrogo Pinedo

Institución donde labora: Hospital I E Bellavista

Años de experiencia profesional o científica: 8 años


Luz Aracely Ydrogo Pinedo
Lic. Enfermería
Esp. Centro Quirúrgico
CEP N° 59549 Reg N° 29888

Firma y Sello

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) Esta de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)
1

NO ()
0

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()
1→0

NO (X)
0→1

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

5) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

6) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

Observaciones:.....

Sugerencias:.....

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DEL TRASTORNO DE SUEÑO DE MONTRREY (CTSM) DIRIGIDO A LOS ENFERMEROS DE CENTRO QUIRURGICO DEL HOSPITAL TARAPOTO II-2 TARAPOTO.

N°	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 1: Somnolencia excesiva diurna									
1	A pesar de haber dormido durante la noche, siente sueño durante el día	+		+		+		+		
2	Se siente con sueño durante el día	+		+		+		+		
3	Se siente cansado, aunque haya dormido suficiente tiempo	+		+		+		+		
4	Siente muchas ganas de dormir durante el día	+		+		+		+		
5	Qué tan seguido ha sentido somnolencia excesiva durante el día	+		+		+		+		
	Factor 2: Insomnio intermedio e insomnio final									
6	Se despierta dos o tres horas antes de lo acostumbrado y tiene dificultades para volver a dormir	+		+		+		+		
7	Se despierta antes de su horario habitual y ya no se puede quedar dormido nuevamente	+		+		+		+		
8	Se despierta durante la noche con dificultades para volver a dormir	+		+		+		+		
9	Se despierta a mitad de la noche y no consigue volver a dormir	+		+		+		+		
	Factor 3: Insomnio Inicial									
10	Al acostarse, permanece despierto una hora o más antes de dormir	+		+		+		+		
11	Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta	+		+		+		+		
14	Tiene dificultades para quedarse dormido	+		+		+		+		
15	Tiene insomnio	+		+		+		+		

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.

(Dimensiones)

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Factor 4: Apnea obstructiva									
16	Se sofoca o se atraganta mientras duerme	X		X						
17	Ha sentido que se detiene su respiración mientras duerme	X		X						
18	Ha sentido dificultad para respirar en las noches	X		X						
	Factor 5: Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo									
19	Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar al despertarse	X		X						
20	Se orina en la cama	X		X						
21	Rechinan los dientes cuando está dormido	X		X						
	Factor 6: Sonambulismo y somnoliquio									
22	Le han comentado que camina dormido	X		X						
23	Ha presentado sonambulismo	X		X						
24	Habla dormido	X		X						
	Factor 7: Roncar									
25	Le han comentado que ronca mientras duerme	X		X						
26	Ronca	X		X						
	Factor 8: Piernas inquietas y pesadillas									
27	Por la noche me duelen las piernas o se me acalambren	X		X						
28	Cuando intenta dormir siente dolor o cosquilleo en las piernas	X		X						
29	Tiene pesadillas	X		X						

Factor 9: Uso de medicamentos												
30	Consumo medicamentos que le quitan el sueño											
31	Consumo medicamentos para conciliar el sueño											
Nº	Dimensiones	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
32	Factor 10: Parálisis al dormir Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar a dormir	X		X		X		X				

¹ Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

³ Las palabras utilizadas en el ítem son usuales en nuestro contexto.
(Dimensiones)

² El ítem tiene relación con el constructo (Adición a las Redes Sociales)

⁴ El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

Apéndice C: Confiabilidad de los instrumentos

Para determinar la consistencia del instrumento hacemos uso del Alfa de Cronbach usando el software estadístico SPSS, a continuación se detalla:

Resultados: Del CUESTIONARIO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE MOOS(CEAM), de acuerdo al resultado de consistencia interna obtenido que es de 0.872, nos indica que se tiene una consistencia interna “**BUENA CONFIABILIDAD**”.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	15	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Coefficiente	Valor	Interpretación
KR-20	0.872	Buena confiabilidad

Resultados: Del CUESTIONARIO DEL TRASTORNO DE SUEÑO DE MONTERREY (CTSM), de acuerdo al resultado de consistencia interna obtenido que es de 0.839, nos indica que se tiene una consistencia interna “**ACEPTABLE**”.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	15	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,839	10

Apéndice D: Matriz de consistencia

Título: Estrategias de afrontamiento asociados al trastorno del sueño en enfermeros del centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2024

Problema	Objetivos	Variables	Hipótesis	Metodología
Problema general	Objetivo general	Variable 1	Hipótesis general	Enfoque: Cuantitativo
¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto,2025?	Analizar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el trastorno del sueño en enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, 2025.	Estrategias de Afrontamiento	H₁: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el trastorno del sueño en los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en el año 2025. H₀: No existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el trastorno del sueño en los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en el año 2025.	Diseño: No Experimental Tipo: Básico, correlacional Corte: Transversal Población: Conformada por 50 enfermeros del servicio de Centro Quirúrgico del hospital Minsa II-2 Tarapoto.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Variable 2	Hipótesis específicas	Muestra: Los 50 enfermeros que laboran en el servicio de Centro Quirúrgico del hospital Minsa II-2 Tarapoto.
¿Qué tipos de estrategias de afrontamiento predominan en los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en 2025?	Identificar los tipos de estrategias de afrontamiento utilizadas por los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en el año 2025.	Trastorno del Sueño	H₁: Existen diferentes tipos de estrategias de afrontamiento utilizadas por los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en el año 2025.	Técnica: Encuesta
¿Cuál es la frecuencia e intensidad de los trastornos del sueño en los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en 2025?	Determinar la frecuencia e intensidad de los trastornos del sueño en los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en 2025.		H₁: Los trastornos del sueño en los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto presentan una frecuencia e intensidad significativa en el año 2025.	Instrumento: 2 cuestionarios
¿Existe una relación entre el tipo de estrategia de afrontamiento, según dimensiones y el nivel de trastorno del sueño en los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en 2025?	Examinar la relación entre el tipo de estrategia de afrontamiento utilizada, según dimensiones y el nivel de trastorno del sueño en los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en 2025.		H₁: Existe una relación significativa entre el tipo de estrategia de afrontamiento utilizada (según sus dimensiones) y el nivel de trastorno del sueño en los enfermeros del Centro Quirúrgico del Hospital II-2 Tarapoto, en el año 2025.	Cuestionario Estrategias De Afrontamiento De Moos (CEAM) Cuestionario del Trastorno de Sueño de Monterrey (CTSM)

