

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN - TARAPOTO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERIA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN  
MARTIN - TARAPOTO. PERIODO JULIO-DICIEMBRE 2017”.**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado Enfermería**

**AUTORES:**

**Bach. Erika Noemi Trigoso Pizango**

**Bach. Jeny Lisbeth Garcia Vela**

**ASESOR:**

**Lic. Enf. MSc. Luz Karen Quintanilla Morales**

**Tarapoto - Perú**

**2018**





Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial-Compartirigual 2.5 Perú](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/).

Vea una copia de esta licencia en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN - TARAPOTO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERIA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN  
MARTIN - TARAPOTO. PERIODO JULIO-DICIEMBRE 2017".

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado Enfermería

AUTORES:

Bach. Erika Noemi Trigos Pizango

Bach. Jeny Lisbeth Garcia Vela

ASESOR:

Lic. Enf. MSc. Luz Karen Quintanilla Morales

Tarapoto - Perú

2018

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN- TARAPOTO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO. PERIODO JULIO-DICIEMBRE 2017”.**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería**

**AUTORES:**

**Bach. Erika Noemi Trigoso Pizango**

**Bach. Jeny Lisbeth Garcia Vela**

**ASESOR:**

**Lic. Enf. MSc. Luz Karen Quintanilla Morales**

**Tarapoto - Perú**

**2018**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN- TARAPOTO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO. PERIODO JULIO-DICIEMBRE 2017”.**

**Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería**

**AUTORES:**

**Bach. Erika Noemi Trigoso Pizango**

**Bach. Jeny Lisbeth Garcia Vela**

**Sustentada y aprobada el día 22 de octubre de 2018, ante el honorable jurado:**

.....  
**Obsta. Dra. Gabriela Del Pilar Palomino Alvarado**

**PRESIDENTE**

.....  
**Lic. Enf. Mg. Nerida Idelsa Gonzales Gonzales**

**SECRETARIA**

.....  
**Lic. Enf. Mg. Cristina Palomino Aguirre**

**MIEMBRO**

## Declaratoria de Autenticidad

**Bach. Erika Noemi Trigos Pizango**, con DNI N° 703551211, **Jeny Lisbeth García Vela**, con DNI N° 44576524, egresadas de la Facultad de Ciencias de la Salud; Escuela profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, con la Tesis titulada: **“ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO. PERIODO JULIO-DICIEMBRE 2017”**.

Declaramos bajo juramento que:

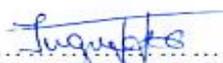
1. La tesis presentada es de nuestra autoría.
2. Respetamos las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De considerar que el trabajo cuenta con una falta grave, como el hecho de contar con datos fraudulentos, demostrar indicios y plagio (al no citar la información con sus autores), plagio (al presentar información de otros trabajos como propios), falsificación (al presentar la información e ideas de otras personas de forma falsa), entre otros, asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto.

Tarapoto 22 de octubre del 2018.

  
.....  
**Erika Noemi Trigos Pizango**  
DNI N° 703551211



  
.....  
**Jeny Lisbeth García Vela**  
DNI N° 44576524



## CONSTANCIA DE ASESORAMIENTO

LA QUE SUSCRIBE EL PRESENTE DOCUMENTO, HACE CONSTAR:

Que he revisado y bajo mi asesoramiento, las señoritas Bachilleres en enfermería:

**Erika Noemi Trigoso Pizango y Jeny Lisbeth García Vela**, han realizado el proyecto de investigación titulado: **“ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO. PERIODO JULIO-DICIEMBRE 2017”**.

Para constancia, firmo en la Ciudad de Tarapoto.

Tarapoto, 22 de octubre del 2018.



.....  
**Lic. Enf. MSc. Luz Karen Quintanilla Morales**  
**Asesora**

Formato de autorización **NO EXCLUSIVA** para la publicación de trabajos de investigación, conducentes a optar grados académicos y títulos profesionales en el Repositorio Digital de Tesis.

**1. Datos del autor:**

Apellidos y nombres: <i>Trigoso Pizango Erika Noemi</i>	
Código de alumno : <i>104257</i>	Teléfono: <i>989652160</i>
Correo electrónico : <i>erikatrigoso2@hotmail.com</i>	DNI: <i>70351211</i>

(En caso haya más autores, llenar un formulario por autor)

**2. Datos Académicos**

Facultad de: <i>Ciencias de la Salud</i>
Escuela Profesional de: <i>Enfermería</i>

**3. Tipo de trabajo de investigación**

Tesis	( <input checked="" type="checkbox"/> )	Trabajo de investigación	( <input type="checkbox"/> )
Trabajo de suficiencia profesional	( <input type="checkbox"/> )		

**4. Datos del Trabajo de investigación**

Titulo: <i>Estres y Calidad de vida en estudiantes de la escuela Profesional de Enfermería - Universidad Nacional de San Martín Tarapoto. Período Julio - Diciembre 2017</i>
Año de publicación: <i>2018</i>

**5. Tipo de Acceso al documento**

Acceso público *	( <input checked="" type="checkbox"/> )	Embargo	( <input type="checkbox"/> )
Acceso restringido **	( <input type="checkbox"/> )		

Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, una licencia **No Exclusiva**, para publicar, conservar y sin modificar su contenido, pueda convertirla a cualquier formato de fichero, medio o soporte, siempre con fines de seguridad, preservación y difusión en el Repositorio de Tesis Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.

En caso que el autor elija la segunda opción, es necesario y obligatorio que indique el sustento correspondiente:

--

**6. Originalidad del archivo digital.**

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, como parte del proceso conducente a obtener el título profesional o grado académico, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado.

## 7. Otorgamiento de una licencia *CREATIVE COMMONS*

Para investigaciones que son de acceso abierto se les otorgó una licencia *Creative Commons*, con la finalidad de que cualquier usuario pueda acceder a la obra, bajo los términos que dicha licencia implica

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Digital de Tesis, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales - RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".

Firma del Autor

## 8. Para ser llenado en la Oficina de Repositorio Digital de Ciencia y Tecnología de Acceso Abierto de la UNSM – T.

Fecha de recepción del documento:

08 / 11 / 2018



Firma del Responsable de Repositorio Digital de Ciencia y Tecnología de Acceso Abierto de la UNSM – T.

**\*Acceso abierto:** uso lícito que confiere un titular de derechos de propiedad intelectual a cualquier persona, para que pueda acceder de manera inmediata y gratuita a una obra, datos procesados o estadísticas de monitoreo, sin necesidad de registro, suscripción, ni pago, estando autorizada a leerla, descargarla, reproducirla, distribuirla, imprimirla, buscarla y enlazar textos completos (Reglamento de la Ley No 30035).

**\*\* Acceso restringido:** el documento no se visualizará en el Repositorio.

**Formato de autorización NO EXCLUSIVA para la publicación de trabajos de investigación, conducentes a optar grados académicos y títulos profesionales en el Repositorio Digital de Tesis.**

**1. Datos del autor:**

Apellidos y nombres:	García Vela Jeny Lisbeth	
Código de alumno :	044241	Teléfono: 976702531
Correo electrónico :	jenita_preciosa1720@hotmail.com	DNI: 44576524

(En caso haya más autores, llenar un formulario por autor)

**2. Datos Académicos**

Facultad de:	Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de:	Enfermería

**3. Tipo de trabajo de investigación**

Tesis	( X )	Trabajo de investigación	( )
Trabajo de suficiencia profesional	( )		

**4. Datos del Trabajo de investigación**

Título:	Estres y Calidad de vida en estudiantes de la escuela Profesional de Enfermería - Universidad Nacional de San Martín Tarapoto. Período Julio- Diciembre 2017
Año de publicación:	2018

**5. Tipo de Acceso al documento**

Acceso público *	( X )	Embargo	( )
Acceso restringido **	( )		

Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, una licencia **No Exclusiva**, para publicar, conservar y sin modificar su contenido, pueda convertirla a cualquier formato de fichero, medio o soporte, siempre con fines de seguridad, preservación y difusión en el Repositorio de Tesis Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.

En caso que el autor elija la segunda opción, es necesario y obligatorio que indique el sustento correspondiente:


**6. Originalidad del archivo digital.**

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, como parte del proceso conducente a obtener el título profesional o grado académico, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado.

## 7. Otorgamiento de una licencia *CREATIVE COMMONS*

Para investigaciones que son de acceso abierto se les otorgó una licencia *Creative Commons*, con la finalidad de que cualquier usuario pueda acceder a la obra, bajo los términos que dicha licencia implica

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Digital de Tesis, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales - RENATI **“Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA”.**



Firma del Autor

## 8. Para ser llenado en la Oficina de Repositorio Digital de Ciencia y Tecnología de Acceso Abierto de la UNSM – T.

Fecha de recepción del documento:

08 / 11 / 2018



Firma del Responsable de Repositorio Digital de Ciencia y Tecnología de Acceso Abierto de la UNSM – T.

**\*Acceso abierto:** uso lícito que confiere un titular de derechos de propiedad intelectual a cualquier persona, para que pueda acceder de manera inmediata y gratuita a una obra, datos procesados o estadísticas de monitoreo, sin necesidad de registro, suscripción, ni pago, estando autorizada a leerla, descargarla, reproducirla, distribuirla, imprimirla, buscarla y enlazar textos completos (Reglamento de la Ley No 30035).

**\*\* Acceso restringido:** el documento no se visualizará en el Repositorio.

## DEDICATORIA

A Dios, por guiarme y darme fuerzas, constancia y perseverancia para desarrollar esta investigación científica.

A mis padres por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo. Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

A nuestros Docentes de la carrera Profesional de Enfermería de la UNSM-T, por resolver mis dudas e influenciar a desarrollar el máximo potencial académico, con su apoyo profesional y amistad permanente.

**Erika.**

## DEDICATORIA

Lleno de regocijo, de amor y de esperanza, dedico este proyecto a cada uno de mis seres queridos, quienes han sido mis pilares para seguir adelante.

Es para mí una gran satisfacción poder dedicarles a ellos, que con mucho esfuerzo, esmero y trabajo me lo he ganado.

A mis padres Fernando García y Clotilde Vela, porque ellos son la motivación de vida mi orgullo de ser lo que seré.

A mis hermanos Jessica y Jimmy, porque son la de sentirme tan orgullosa de culminar mi meta, gracias a ellos por confiar siempre en mí.

A mí amado hijo Wilmer Jesús por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

**Jeny.**

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro sincero agradecimiento primero a nuestro Creador quien nos ha bendecido con salud y la vida sabiéndonos guiar con entereza y sabiduría en este largo camino.

A nuestros padres, que gracias a sus consejos y palabras de aliento nos han ayudado a crecer como persona y a luchar por lo que queremos, gracias por enseñarnos valores que nos han llevado a alcanzar una gran meta

A nuestros hermanos: gracias por vuestro apoyo, cariño y por estar en los momentos más importantes de nuestras vidas. Este logro también es de ustedes.

A nuestra asesora de tesis: Lic. Enf. MSc. Luz Karen Quintanilla Morales, por el tiempo dedicado y paciencia para saber apoyarnos con sus conocimientos y de esa manera poder culminar este trabajo con éxito.

**Las autoras.**

## ÍNDICE

	Pág.
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>vi</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xii</b>
<b>TITULO.....</b>	<b>1</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Marco Conceptual.....	1
1.2. Antecedentes.....	2
1.3. Bases Teóricas.....	8
1.4. Justificación.....	30
1.5. Problema.....	30
<b>II. OBJETIVOS.....</b>	<b>31</b>
2.1. Objetivo General.....	31
2.2. Objetivo Específicos.....	31
2.3. Hipótesis de investigación.....	31
2.4. Sistema de variable.....	32
<b>III. MATERIALES Y MÉTODOS.....</b>	<b>34</b>
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>40</b>
<b>V. DISCUSIÓN.....</b>	<b>46</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>VII.RECOMENDACIONES.....</b>	<b>52</b>
<b>VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>53</b>
<b>IX. ANEXOS.....</b>	<b>63</b>

**INDICE DE TABLA**

<b>Tabla</b>	<b>Título</b>	<b>Pág.</b>
<b>1</b>	Características sociodemográficas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.	40
<b>2</b>	Nivel de estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.	41
<b>3</b>	Estrés según dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.	42
<b>4</b>	Calidad de vida según los aspectos físicos, psicológicos y sociales de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.	43
<b>5</b>	Calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017	44
<b>6</b>	Relación que existe entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.	45

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo: Establecer la relación que existe entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017, el estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo-explicativo, transversal y correlacional, la muestra estuvo constituido por 194 estudiantes, la técnica empleada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario.

En los resultados obtenidos dentro de las características sociodemográficas, se puede evidenciar que las edades fluctúan entre los 17 a 19 años con un 63.4%, el 87.6% son de sexo femenino, 55.2% proceden de zonas rurales, el 91.8% son solteras (os), el 90.7% no tienen hijos y el 88.1% profesan la religión católica. El 48.5% presentan estrés moderado, el 30.4% estrés leve y el 21.1% estrés grave, el 28.9% presentan síntomas del estrés con un nivel de estrés moderado, el 16.0% presentan estrategias de afrontamiento del estrés con estrés moderado y el 14.9% presentan estresores con estrés moderado. En el aspecto físico el 19.9% presentan calidad de vida malo, en el aspecto psicológico el 19.1% presentan calidad de vida regular, en el aspecto social el 17.0% presentan calidad de vida regular, el 50.7% presentan estrés leve con calidad de vida buena, el 36.1% estrés moderado con calidad de vida regular, el 59.2% estrés grave con calidad de vida malo. Concluyendo que: existe relación entre el estrés y la calidad de vida, se aplicó la prueba no paramétrica chi cuadrado leída con un nivel de significancia  $p = 0,016$ .

Palabras clave: Estrés, calidad de vida, estresores, estudiante universitario.

## ABSTRACT

The objective of this research was to: Establish the relationship between stress and quality of life of the students of the Professional School of Nursing of the National University of San Martín-Tarapoto. Period July-December 2017, the study was quantitative, descriptive-explanatory, cross-sectional and correlational, the sample consisted of 194 students, the technique used was the survey and as an instrument the questionnaire.

The results obtained within the sociodemographic characteristics, it can be seen that the ages range between 17 to 19 years with 63.4%, 87.6% are female, 55.2% come from rural areas, 91.8% are single), 90.7% do not have children and 88.1% profess the Catholic religion, 48.5% have moderate stress, 30.4% mild stress and 21.1% severe stress, 28.9% have stress symptoms with a moderate level of stress, 16.0% present stress coping strategies with moderate stress and 14.9% present Stressors with moderate stress. In the physical aspect, 19.9% have poor quality of life, in the psychological aspect 19.1% have a regular quality of life, in the social aspect 17.0% have a regular quality of life, 50.7% have mild stress with a good quality of life, 36.1% moderate stress with regular quality of life, 59.2% severe stress with poor quality of life. Concluding that: there is a relationship between stress and quality of life, the non-parametric chi square test was applied with a level of significance  $p = 0.016$ . Concluding that: there is a relationship between stress and quality of life, the non-parametric chi square test was applied with a level of significance  $p = 0.016$ .

Keywords: Stress, quality of life, stressors, university student.



## **TÍTULO:**

**Estrés y calidad de vida en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo julio-diciembre 2017.**

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Marco Conceptual**

El estrés se relaciona íntimamente con el concepto de calidad de vida, en nuestro país se estima que alrededor de 32% de los universitarios sufren de estrés, el estrés en la persona genera efectos que le afectan física y psíquicamente llegando incluso a limitarla en su quehacer diario; la constante presencia de estresores aumenta nuestro nivel de estrés y altera nuestra calidad de vida (1).

El esquema de funcionamiento social se basa en asumir responsabilidades y cumplir exigencias, sin embargo, hay personas que tienen dificultades para adaptarse a estas exigencias, surgiendo en ellas una condición conocida como “Estrés”. El estrés sirve de motivación para la superación de obstáculos; sin embargo, la presencia continuada de un estresor puede agotar las energías del sujeto haciendo que éste se sienta sobreexigido (2).

Dentro de la universidad los jóvenes se ven enfrentados a un mundo nuevo, se encuentran con mayores exigencias, pero a la vez con mayores libertades, estos hechos hacen que los universitarios se estresen. Según la Organización Mundial de la Salud la ansiedad provocada por el estrés es la enfermedad más extendida en el mundo de hoy. De hecho, no es solo propia de los universitarios, los profesores también la padecen (3).

De acuerdo a recientes estudios en nuestro país las atenciones de asistencia psicológica se han incrementado entre un 20% y un 58% en algunos centros universitarios, la presión de las pruebas y exámenes, la falta de tiempo, la responsabilidad de estar a cargo del cuidado de personas y la presión existente en los campos clínicos podrían ser algunas de las razones que expliquen este fenómeno en los estudiantes de Enfermería. A pesar de que no existen

estadísticas centralizadas, las cifras de varias universidades muestran que el estrés y otros trastornos psicológicos entre los estudiantes han ido en aumento progresivo en los últimos años (4).

Según, Fisher, considera que la entrada en la universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador, junto con otros factores, del fracaso académico universitario (5).

Es fundamental que los estudiantes del área de la salud y en especial el de Enfermería, dada la cercanía con los pacientes y comunidades, se formen en un contexto dinámico que favorezca su desarrollo académico y personal, lo más equilibrado posible. Por lo tanto, para brindar salud, el estudiante debe estar en un estado de armonía que en gran parte lo otorga su percepción de calidad de vida.

## **1.2. Antecedentes**

**Domínguez R, Guerrero G, Domínguez J. (2015).** En su trabajo de investigación titulado: “Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación que ofrece la Universidad Autónoma de Yucatán-México”, en su estudio utilizó una encuesta para obtener información acerca del consumo de bebidas alcohólicas, hábito de fumar, horas de sueño y autopercepción del estrés, utilizo como muestra 20 estudiantes de distintos sexos, que cursaban la Licenciatura en Educación, teniendo como tipo de estudio descriptivo-correlacional, por lo tanto el 100% de los sujetos que contestaron el instrumento externaron tener momentos de preocupación y nerviosismo durante el transcurso del semestre que se encuentran cursando, en cuanto al nivel de preocupación o nerviosismo de los estudiantes, el promedio fue de 3.20 tomando en cuenta que el instrumento maneja una escala del 1 al 5, los resultados obtenidos fueron, que las principales situaciones que generan inquietudes en los estudiantes son: el 70% de los encuestados señalaron que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares casi siempre les generan inquietudes, por otra parte, el 75% menciona que algunas veces la personalidad y el carácter del profesor, el 55% afirman que las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) casi

siempre les generan inquietud, el 50% de los encuestados señaló que la participación en clase algunas veces les genera inquietud. Por otra parte, contar con tiempo limitado para realizar trabajos genera casi siempre inquietudes con un 50%, en cuanto a las reacciones físicas que tuvieron los estudiantes en momentos de preocupación o nerviosismo, los dolores de cabeza o migrañas les afectan algunas veces al 50% de los encuestados. Las demás reacciones físicas no fueron tan significativas ni frecuentes. (6).

**Pazmiño M, Pinos M. (2015).** En su trabajo de investigación titulado: “Estrés y calidad de vida en estudiantes de medicina de la Universidad del Azuay – México”, tuvo como tipo de estudio observacional, longitudinal y comparativo, teniendo como muestra a 78 estudiantes de primero y quinto ciclo de la facultad de Medicina Humana, los resultados obtenidos de 78 estudiantes, fueron 43 del primer ciclo y 35 del quinto ciclo, la calidad de vida fue catalogada como buena en un 27% de estudiantes y como regular un 73%, la media de cortisol en condiciones basales fue de 9.88 en alumnos de primer ciclo y 14.89 en alumnos del quinto ciclo, tras someterse a un periodo de estrés, la media de cortisol llegó a 14.36 en alumnos de primer ciclo y 18.23 en alumnos de quinto ciclo, reprobando dos estudiantes en el primer ciclo (7).

**Fernández L, González H, Trianes M. (2015).** En su trabajo de investigación titulado: “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes de la Universidad de Málaga – España”, tuvo como muestra 123 estudiantes, utilizo como instrumento para medir la escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) (Rosenberg, 1965; Schmitt y Allik, 2005), para medir el optimismo fue un test de Ferrando, Chico y Tous, 2002) de la versión revisada del Life Orientation Test (LOT-R) (Scheier, Carver y Bridges, 1994 y para el estrés se utilizó la adaptación española (Escobar, Blanca, Fernández-Baena y Trianes, 2011) de la Escala de Manifestaciones de Estrés del Student Stress Inventory – Stress Manifestations (SSI-SM) (Fimian et al., 1989) , teniendo como resultados , en primer lugar, las manifestaciones fisiológicas del estrés no son predichas por las variables predictoras utilizadas, en segundo lugar, las manifestaciones conductuales de estrés han obtenido resultados significativos en relación con la satisfacción con el apoyo social instrumental y el optimismo. En tercer lugar, tomando las manifestaciones emocionales de estrés como variable dependiente, por lo tanto se observan resultados

significativos respecto al optimismo y el pesimismo, en cuanto a la autoestima no ha resultado ser significativa. Finalmente se ha realizado un MANOVA que muestra efectos principales del optimismo, la satisfacción con el apoyo instrumental, la edad y el sexo (8).

**Camargo D, Orozco L, Nino G. (2014).** En su trabajo de investigación titulado: “Calidad de vida en estudiantes de pregrado de fisioterapia, medicina, nutrición, enfermería y microbiología, matriculados entre febrero de 2007 y junio de 2008 en una institución de educación superior-Colombia”, utilizo como tipo de estudio corte transversal, teniendo como muestra 237 estudiantes matriculados, el instrumento que utilizo para medir la calidad de vida fue el cuestionario validado Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire, obteniendo como resultado que, 37,1% hombres, edad promedio de  $20,6 \pm 2,2$  años. La prevalencia de actividad física vigorosa fue 8,4%, dolor agudo 18,3% y crónico 22,8%; la media de horas semanales de jornada académica  $30,9 \pm 10,7$ . Llegando a la conclusión que, Los factores evaluados son susceptibles de intervenir, por lo tanto se requiere la implementación de programas dirigidos al fomento de la actividad física, la recreación y el deporte, como parte de un estilo de vida saludable que contribuya a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios (9).

**Blázquez J, Chamizo J, Cano E, Gutiérrez S. (2013).** En su trabajo de investigación titulado: “Calidad de vida universitaria: Identificación de los principales indicadores de satisfacción estudiantil de la Universidad de Castilla-La Mancha-España”, utilizo como tipo de estudio descriptivo- cualitativo de corte transversal, y como instrumento se utilizó, una encuesta online, tuvo como muestra a 156 alumnos, de los cuales, tras un proceso de depuración, se obtuvieron 145 encuestas completas y válidas, teniendo como resultado que los aspectos académicos como los sociales son dimensiones influyentes en la satisfacción de los alumnos, la docencia y la reputación académica son las variables académicas más influyentes; por su parte, las actividades deportivas y los programas internacionales son los aspectos sociales con mayor impacto en la satisfacción estudiantil. Con estos resultados podemos establecer que el desarrollo de programas de calidad universitaria, en sus sistemas internos de garantía de calidad, debe atender a los aspectos sociales en una magnitud similar al desarrollo de los aspectos académicos. (10).

**Flores A, Jara J, Montesinos C, Pavez N. (2012).** En su trabajo de investigación titulado: “Nivel de estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad del

Bio Bio Chillán-Chile. Durante el primer semestre académico 2012”, utilizo como tipo de estudio descriptivo de corte transversal, en una población de 275 estudiantes de Enfermería, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Antecedentes Generales y el Inventario SISCO de Estrés Académico, de los cuales 174 estudiantes manifestaron tener estrés. Los datos fueron analizados con SPSS 17.0. Los resultados indicaron que el 94,6% tenía estrés, de los cuales el 81,5% fue clasificado con nivel de estrés medio, medianamente alto y alto. Concluyendo que la gran mayoría de los estudiantes presenta estrés, con diversas reacciones físicas, psicológicas, comportamentales (11).

**Vigo J. (2014).** En su trabajo de investigación titulado: “Nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca”, utilizo el tipo de estudio descriptivo, analítico y correlacional, teniendo como muestra a 60 estudiantes, como técnica se utilizó la entrevista personal y como instrumento el cuestionario y Escala tipo Likert de Holmes y Rahe (modificado), teniendo como resultados mas resaltante que la mayoría de sexo femenino, no tienen pareja, solo estudian, y cuentan, con servicios de agua, desagüe, con residencia y procedencia en Cajamarca capital, todos son solteros y cuentan con servicio básico de luz, más de la mitad de religión son católicos, tienen casa propia y la comunicación con sus padres es regular, menos de la mitad comprendidos en el grupo etario de 16 a 20 años de edad; viven con sus padres y hermanos, cuentan con el apoyo económico de sus padres. Los factores académicos estudiados destacan: la mayoría son alumnos regulares, llevan asignaturas obligatorias, no son beneficiarios del comedor universitario ni de incentivo económico por 1° ó 2° puesto en su carrera profesional, con horarios de estudio de lunes a viernes de 50 - 60 horas semanales, descansan en su tiempo libre, con insuficiente tiempo para culminar actividades y no tienen relación conflictiva con los docentes ni compañeros de clase. Existe alta significancia entre el nivel de estrés y los servicios básicos de agua y desagüe con un  $p=0.016$  y ser beneficiario de incentivo económico por 1 o 2° puesto en su carrera profesional con un  $p=0.042$ . Concluyendo que los servicios básicos agua, desagüe y no ser beneficiario de incentivo económico por 1 o 2 o puesto en su carrera profesional se relacionan con el nivel de estrés de los estudiantes del primer año de enfermería investigados (12)

**Boullosa G. (2013).** En su trabajo de investigación titulado: “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de la Universidad Pontificia Universidad Católica

del Perú”, tuvo como tipo de estudio descriptivo de corte transversal, en una población de 198 alumnos, el instrumento que utilizó fue el Inventario SISCO del estrés académico, prueba construida y validada por Arturo Barraza en México en el 2007, obteniendo resultados que el 95.45% de la muestra (n=198), refiere haberlos experimentado. Además, en este grupo, se encuentra que el nivel de estrés académico (medido a partir del nivel de preocupación o nerviosismo), tiende a ser en promedio un puntaje de 3.39 (D.E=,78), lo que equivale a un nivel medianamente alto de estrés académico, según los criterios de intensidad planteados por Barraza (2007). Además, el 89.42% de la muestra que reporta algún nivel de preocupación o nerviosismo (n=189), lo presenta en una intensidad media a medianamente alta y alta. En relación al análisis de las variables sociodemográficas, sólo se observan diferencias significativas en algunas de las situaciones estresantes según el sexo. Así, la sobrecarga académica es considerada como un factor estresante más por las mujeres (d=.42, p=.01), al igual que el carácter del profesor (d=.18, p=.03). En relación a la sintomatología experimentada por la percepción de las demandas académicas como estresores, los más relevantes en la muestra son los síntomas psicológicos, seguidos por los síntomas comportamentales, y estos a su vez, seguidos muy de cerca por los síntomas físicos (13).

**Alvarino T, Laffy G, Medina Y, Vásquez G. (2013).** En su trabajo de investigación titulado: “Calidad de Vida de los estudiantes de enfermería de una institución universitaria Colombia”, el tipo de estudio que utilizó fue descriptivo transversal, teniendo una población de 387 estudiantes de enfermería y muestra de 211 Estudiantes de Enfermería de una Universidad pública de la ciudad de Cartagena en el 2do periodo de 2012 distribuidos en los 8 semestres en curso, utilizó como instrumento: ficha sociodemográfica y el instrumento de salud SF 36. Los datos fueron almacenados analizados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel Windows 7.0, teniendo como resultados : Los promedios más bajos de las dimensiones son el dolor corporal (25,9 I.C. 95% 23,4 – 28,4) y vitalidad (44,8 I.C. 95% 43,4 – 46,2). Las dimensiones con mejores resultados son la función física (93,2 I.C. 95% 91,7 – 94,7) y rol físico (80,9 I.C. 95% 76,7 – 85,2). Llegando a la conclusión: La calidad de vida en los estudiantes de enfermería de una Universidad Pública se encuentra baja para la dimensión física lo correspondiente al dolor corporal y vitalidad (14).

**Gonzales E. (2016).** En su trabajo de investigación titulado: “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este”, el tipo de estudio fue de diseño no experimental, de alcance

correlacional, utilizo el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) a 180 estudiantes, obteniendo Resultados: que el estrés académico se vincula positivamente con los estilos “centrado en los demás” e “improductivo”, también se encontró que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto, siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes, teniendo como conclusión que si existe relación significativa entre el estrés académico y sus reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) y seis de las estrategias que conforman el estilo improductivo, entre las que se observan buscar pertenencia ( $r = .189$ ,  $p < .05$ ), reducción de la tensión ( $r = .254$ ,  $p < .05$ ), reservarlo para sí ( $r = .189$ ,  $p < .05$ ), autoinculparse, falta de afrontamiento e ignorar el problema (15).

**Del Risco M, Gómez D, Hurtado F. (2015).** En su trabajo de investigación titulado: “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería - Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos”, utilizo el método de estudio cuantitativo y el diseño no experimental de tipo descriptivo, retrospectivo y transversal/correlacional, la población estuvo conformada por 174 estudiantes de ambos sexos de 18 años a más de edad que cursaron el ciclo académico 2014- II del 2° al 4° y 2015-I del 3° al 5° nivel de estudios, con una muestra de 120 estudiantes con las mismas características que la población de estudio, obtenida mediante el muestreo probabilístico estratificado con afijación proporcional, la técnica fue la encuesta y el análisis documental y el instrumento fue el Test del Estrés con una escala estructurada tipo Likert (Validez 87% y confiabilidad 90%) y la ficha de registro del rendimiento académico. Los datos fueron analizados con el SPSS versión 22,0. La prueba estadística inferencial fue el Chi Cuadrado, con  $\alpha = 0,05$ , obteniendo como resultados los siguientes: del 100% (120) de estudiantes, 57,5% (69) tuvo rendimiento académico bueno, del cual el mayor porcentaje 53,3% (64) tuvo estrés medio. Finalmente, concluyo que al realizar el análisis inferencial se obtuvo resultados estadísticos significativos ( $p = 0,003$ ), resultado que permitió aceptar la hipótesis de investigación: “Existe asociación estadística significativa entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana de la ciudad de Iquitos, 2015” (16).

**Villaverde E. (2012).** En su trabajo de investigación titulado: “Estrés en el rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la especialidad de primaria del “instituto

de educación superior pedagógico público Teodoro Peñaloza de Chupaca. Huancayo-Perú”, Tuvo como objetivo determinar la influencia que produce el estrés en el rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la especialidad de primaria, Este estudio responde a una investigación de tipo experimental, La muestra está conformada por todos los estudiantes matriculados en el año académico 2012, concluyendo que 128 estudiantes son de sexo femenino y 144 son hombres. Las edades comprendidas en a investigación están entre los 17 y los 25 años, el 23,1% se matricularon en 4 asignaturas de los 7 que se rige el plan de estudios, 15.5% se matricularon en las 7 asignaturas, el 42.7% en 5 asignaturas y solo el 18.7% de los estudiantes se matricularon en todas las asignaturas (17).

A nivel Regional y local, no se evidencian trabajos que guarden similitud a nuestra investigación.

### **1.3. Bases Teóricas**

#### **Estrés en estudiantes Universitarios.**

La siguiente investigación aborda la problemática del estrés en los estudiantes universitarios y la forma en que este incide en la calidad de vida de estos, el estrés es un problema cada vez más frecuente y el estudiante de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto, no se encuentra ajeno a esta afección, toda vez que desarrolla durante toda su carrera actividades prácticas en campos clínicos y por lo tanto está constantemente bajo la supervisión de docentes y profesionales de la salud, sumado a todo esto debe preparar pruebas y exámenes y como si fuera poco luchar por superar sus problemas personales.

El estrés es conocido como la enfermedad del presente. Casi todos los seres humanos han experimentado, en el trabajo o en su vida privada, situaciones en las que se han sentido sobrecargados, irritados, nerviosos o inquietos. Uno se enoja, siente rabia o impotencia y desánimo. El equilibrio entre tensión y relajación, actividad y descanso, estrés y tranquilidad está muy alterado en estos días (18).

El estrés es parte de la vida, e incluso ciertos niveles de estrés pueden aumentar el rendimiento. Sin embargo, un exceso de éste puede causar enfermedades. El estrés crónico,

no solamente aumenta el riesgo de múltiples enfermedades, sino que también puede tener un impacto negativo sobre nuestra conducta; de tal modo, algunas personas en situaciones estresantes o bajo presión se comportan de una manera que daña su salud: fuman más, beben más alcohol, se alimentan mal. También aumenta el riesgo de accidentes, baja la capacidad de rendimiento, se cometen más errores y se siente un malestar generalizado (19).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, en otras palabras, es una respuesta de demandas que vienen desde afuera o desde adentro de la persona. Todos estamos predispuestos a distintos factores internos o externos que pueden provocar estrés y que se manifiesta con diversos síntomas (20).

El concepto de estrés viene del ámbito de la resistencia de materiales. Aquí se entiende como estrés la tensión y distorsión de metales o vidrios. En la medicina y la psicología, el médico Hans Selye introdujo el concepto de estrés en el año 1950, describiendo algo similar: "Las cargas, esfuerzos, y molestias, a las que un ser vivo está expuesto día a día, en los diferentes ambientes en que se desenvuelve. Se trata de las obligaciones de adaptarse y las tensiones, éstas pueden sacar a las personas de su equilibrio personal y hacerlas sentir bajo presión tanto psíquica como corporalmente" (21).

Selye también describió el "Síndrome General de Adaptación", que busca movilizar los recursos necesarios para enfrentar la amenaza o estrés, considerando que distintos individuos reaccionan de diferentes maneras a las mismas condiciones (Appley y Trumbull, 1977). Selye divide a la respuesta general de adaptación en tres etapas:

- ❖ **Etapa 1: Reacción de alarma:** son todas las manifestaciones generales inespecíficas que, debido a la brusca acción de estímulos, afectan a la mayor parte del organismo y no le permiten adaptarse cuantitativamente ni cualitativamente.
- ❖ **Etapa 2: Resistencia:** cuando la tensión es prolongada, el cuerpo se mantiene muy activado, en especial el sistema inmunológico, y comienza a operar inadecuadamente. El organismo se debilita y es susceptible a otros estresores.

- ❖ **Etapa 3: Extenuación:** si el estrés continuo o surgen nuevos factores, la persona comienza a mostrar señales de agotamiento y desgaste muscular, durante este periodo, el sujeto puede presentar problemas psicológicos y enfermedades (somatizaciones), que lo pueden llevar a la muerte.

La primera reacción (previa cognición) involucra al sistema simpático adrenal. Después de haber sido evaluada como amenazante la situación, la información llega al hipotálamo, que provoca la secreción de catecolaminas (adrenalina, noradrenalina y dopamina) que actúan sobre el organismo “preparándolo para la huida”. El sistema neuroendocrino también se activa a través del hipotálamo, provocando una serie de reacciones que dan por resultado la liberación de cortisona, hidrocortisona y corticoesterona, entre otros. Las hormonas nombradas preparan al sujeto para realizar la acción que este estime conveniente (22).

El estrés es un programa genético muy antiguo. Aún nos comportamos de manera muy similar a nuestros antepasados y a muchos otros animales mamíferos. Originalmente, el sentido de la reacción de estrés fue la preservación de la vida a través de un mecanismo reflejo de ataque y/o huida. En caso de peligro se desarrolla una enorme fuerza física. Las glándulas suprarrenales secretan adrenalina a la sangre. La actividad del simpático aumenta, así se libera energía en los músculos y el cerebro, o se realiza una movilización fulminante de todas las reservas corporales. El pulso, la presión sanguínea y la frecuencia respiratoria aumentan, el tracto digestivo se paraliza, los glóbulos rojos se diseminan para facilitar la recepción de oxígeno y la entrega de dióxido de carbono, el factor de coagulación aumenta. Dentro de muy poco tiempo el hombre está preparado para el ataque o la huida, esto se denomina "reacción de alerta" del cuerpo, la que sucede automáticamente frente a cualquier peligro potencial del bienestar (23).

Se denomina estrés al estado en que nos encontramos y no a la causa. A ésta última se le denomina “estresor”. El estrés es la reacción a estresores. Es una reacción tanto innata como adquirida que nos permite una adaptación rápida a las cambiantes circunstancias de la vida. Se entiende como estresores todas las exigencias, internas como externas. El organismo separa todos los estímulos en positivos o negativos. Todo lo que es agradable o útil es valorado como positivo. Todo lo que es desagradable, amenazante o sobrecargante, es valorado como negativo, es decir como un estresor.

Los estresores pueden ser también estímulos positivos que aparecen de una forma muy repentina, masiva o intensa y, frente a los cuales, uno no puede reaccionar de manera adecuada, o por lo menos cree no poder hacerlo. Como se ha demostrado en los últimos años, son precisamente los (pequeños) enojos diarios, los responsables por el desarrollo de efectos dañinos a consecuencia del estrés. Todas las situaciones que nos podamos imaginar que son vividas por el individuo como desagradables y/o amenazantes, pueden desencadenar estrés. Desilusiones, miedo al fracaso, subexigencia (estudiantil), inseguridades en la evaluación de las situaciones, son estresores especialmente fuertes.

Los estresores pueden ser generados también dentro de nosotros mismos. Podemos estresarnos con nuestros propios pensamientos, por ejemplo, mientras nos ponemos a pensar demasiado acerca de la opinión "negativa" que otras personas tienen acerca de nosotros, o de nuestros propios errores (24).

Aparte de la intensidad y la duración, la fuerza de un estresor depende además de las experiencias que uno ha adquirido en situaciones similares. Es más, también depende de la disposición hereditaria y de las condiciones de la situación misma. Esto significa, que la dosis de estrés está definida por:

- ✓ Frecuencia
- ✓ Tipo
- ✓ Duración
- ✓ Intensidad
- ✓ Evaluación individual, o sea la forma en que nosotros mismos valoramos la situación como amenazante, más allá de nuestro alcance o como superable.

En nuestro tiempo, la frecuencia de confrontaciones con eventos vitales (por ejemplo, encontrarse con un animal salvaje) ha disminuido. Más comunes son las situaciones que desencadenan un estado de alerta permanente bajo el umbral, como por ejemplo el trabajo no terminado, el meditar un problema hasta en la noche, las preocupaciones. Todos estos factores hacen que el organismo permanezca en tensión.

El estrés también puede ser una ayuda, ya que, incentiva el desarrollo posterior y motiva al rendimiento. Mientras nos encontramos en la fase de adaptación, el estrés nos puede llevar

incluso a rendimientos máximos. Todos los esfuerzos mentales o físicos, todo proceso de solución de problemas, requiere de una cantidad determinada de energía de estrés. Rendimientos extraordinarios son casi imposibles sin el uso del estrés de forma controlada. El estrés es en primera línea positivo. Sólo demasiado estrés provoca enfermedades (25).

Las señales tempranas del estrés usualmente son fáciles de reconocer. Pero el efecto del estrés y su relación con las enfermedades crónicas son más difíciles de ver porque las enfermedades crónicas necesitan de mucho tiempo para desarrollarse y aparecen por una suma de factores, entre ellos el estrés. Sin embargo, la evidencia rápidamente se está acumulando y sugiere que el estrés tiene un papel importante en varios tipos de problemas crónicos en la salud, particularmente la enfermedad cardiovascular, las afecciones músculo-esqueléticas y las afecciones psicológicas (26).

La evaluación del estrés es algo personal, las situaciones pueden variar bastante de una persona a otra, es decir que diversas situaciones pueden ser percibidas como estresantes o no. El estrés en el ser humano se desarrolla a raíz de su disposición personal y de sus vivencias

- ✓ su actitud
- ✓ su personalidad
- ✓ sus destrezas y estrategias de superación
- ✓ su resistencia,

Seres humanos que, a raíz de su experiencia, y de acuerdo a sus capacidades y posición creen poder manejar un desafío de manera activa, se encuentran en menor riesgo de sufrir las consecuencias negativas del estrés, comparados con personas que se sienten dirigidas por fuerzas ajenas y externas. Cada persona responde de una forma distinta al estrés: los síntomas pueden ir desde ataques de pánico o dolores de cabeza, hasta molestias gastrointestinales o trastornos de sueño (27).

Según las investigaciones, parece ser que hay una diferencia entre los sexos: los hombres tienden a estar irritables y agresivos y a caer en conductas adictivas, mientras que las mujeres son más propensas al retraimiento o a sentirse deprimidas. Los síntomas del estrés están interrelacionados y, a menudo, por un "efecto dominó", un síntoma dispara otro. Como el

estrés se va desarrollando paulatinamente, los síntomas se van haciendo crecientemente más agudos y notorios (28).

**Síntomas del Estrés, pueden ser:**

- ✓ Hiperventilación (respiración rápida y corta)
- ✓ Pérdida de apetito
- ✓ Trastornos del sueño
- ✓ Fatiga crónica
- ✓ Incremento en el ritmo cardíaco (taquicardia)
- ✓ Náuseas
- ✓ Problemas de digestión o diarrea
- ✓ Mareos
- ✓ Sensación de tener apretado el pecho
- ✓ Pesadillas
- ✓ Transpiración excesiva
- ✓ Músculos tensos
- ✓ Sequedad en la boca
- ✓ Animo depresivo (decaído)
- ✓ Confusión
- ✓ Rabia
- ✓ Agresiones injustificadas hacia los demás
- ✓ Desamparo
- ✓ Sentirse "bajo presión"
- ✓ Cambios bruscos de ánimo
- ✓ Apatía
- ✓ Problemas de concentración
- ✓ Problemas de memoria
- ✓ Baja del rendimiento
- ✓ No poder dejar de pensar en una cosa (rumiación)
- ✓ Sensación de tener la mente "vacía" o bloqueo mental
- ✓ Pensamientos catastróficos (p.ej. "esto va a salir mal"; "nunca lo lograré", etc.)
- ✓ Incapacidad para tomar decisiones (importantes)

Los episodios de estrés que duran poco o son infrecuentes representan poco riesgo. Pero cuando las situaciones estresantes continúan no resueltas, el cuerpo queda en un constante estado de activación, lo que aumenta la tasa del desgaste de los sistemas biológicos. En última instancia, resulta la fatiga o el daño, y la habilidad del cuerpo de defenderse se puede comprometer seriamente. Como resultado, aumenta el riesgo de enfermarse (29).

La vida diaria está orientada al rendimiento, nos exige casi toda nuestra energía. Por ello es importante administrarla de la mejor manera, evitando así la sobrecarga. El cómo enfrentar de buena manera una carga puede aprenderse. Esto no debiera limitarse al tratamiento de las consecuencias del estrés, sino más bien a la prevención. No existen fórmulas universales y simples para la solución de situaciones estresantes. Lo que sí existe es información sobre medios adecuados para la superación del estrés personalmente y sobre cómo elegir adecuadamente estos medios. Superar el estrés significa:

- ✓ Uso adecuado de la energía del estrés.
- ✓ Analizar la situación personal.
- ✓ Equilibrar los estados de tensión y relajación.
- ✓ Conocer los distintos métodos de relajación activa y de enfrentamiento de estrés.
- ✓ Disminuir o prevenir las consecuencias del estrés.
- ✓ Desarrollar un programa personal antiestrés y evaluar su eficacia.

La teoría de estrés y adaptación brinda una forma de comprender como se mantiene el equilibrio y los posibles efectos de su alteración. Esta teoría se ha aplicado mucho para explicar, predecir y controlar las respuestas biológicas (fisiológicas y psicológicas) de las personas, y constituye una gran base de la terapia médica actual.

Es relevante citar el Modelo de Adaptación de Sor Callista Roy, este modelo está basado en torno a los comportamientos de adaptación de las personas, considera a la persona como un ser biopsicosocial. El individuo está en constante interacción con un medio ambiente cambiante. La tensión equivale a la transacción entre la demanda ambiental de adaptación y la respuesta de la persona.

El individuo se ve afectado por productores de tensión que describen como estímulos de tipo focales, contextuales y residuales, que interviene y contribuyen al efecto productor de

tensión. “El enfrentamiento se refiere a los modelos rutinarios y habituales de comportamientos responsables de manejar las situaciones cotidianas y de producir nuevas formas de comportamiento cuando un cambio drástico desafía las respuestas familiares” (Roy y Roberts, 1981, p. 56). Los dos mecanismos de enfrentamiento más importantes son el regulador y el de cognación. El subsistema regulador está constituido fundamentalmente por elementos neuronales, endocrinos y perceptivos – psicomotores. El subsistema de cognación incluye patrones psicosociales y hace posible el procesamiento perceptual de información, aprendizaje, razonamiento y emoción. Se define como mecanismo de afrontamiento a las formas innatas o adquiridas de respuesta ante los cambios del entorno (30).

Alvin Toffler en su libro “Shock del futuro” llama la atención sobre el rápido cambio que sucede en la sociedad moderna y en las respuestas adaptativas que son necesarias para superar estos cambios ambientales. La condición de la persona o su estado para afrontar el cambio constituyen su nivel de adaptación. El nivel de adaptación determinará si la respuesta al cambio ambiental interno o externo será positiva o no.

Roy define adaptación como el proceso de responder positivamente a los cambios ambientales y considera que las personas tienen cuatro modos o métodos de adaptación: necesidades fisiológicas, autoconcepto, desempeño de funciones o función de rol y relaciones de interdependencia.

Al hablar de modos adaptativos nos referimos a la forma o método para adaptarse o afrontar el ambiente cambiante. El resultado final más conveniente es un estado

en el cual los modos adaptativos facilitan la consecución de las metas personales, incluyendo supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio. Por tanto, según Roy la adaptación ocurre en la medida en el individuo mantiene su integridad biosicosocial a través de sus modos o formas de adaptación. Si los mecanismos de enfrentamiento son eficaces para resolver la tensión, se obtiene un estado dinámico de equilibrio que facilita la consecución de las metas del individuo. Cuando ciertas tensiones poco comunes o el debilitamiento de los mecanismos de enfrentamiento hacen que resulten ineficaces los esfuerzos normales de enfrentamiento de las personas, es necesario la atención de enfermería.

### **Características de los modos adaptativos y su relación con la adaptación al estrés:**

Desempeño de roles, es uno de los modos sociales y atiende a los roles que asume la persona en la sociedad, representan la forma en que los individuos cumplen con sus obligaciones, por ejemplo, este modo adaptativo hace referencia a la utilización efectiva de los mecanismos de defensa y de solución de problemas, a la percepción de sí mismo en relación a las conductas de rol esperadas, a la respuesta emocional, el genio, el humor, entre otros (31).

Autoconcepto, es un modo psicosocial cuyos componentes son el “yo físico” que implica sensaciones e imagen corporal y el “yo personal” constituido por la coherencia con uno mismo, con los ideales y expectativas; hace referencia a la integridad psicológica del hombre, a su autoestima, su nivel emocional, las actitudes hacia uno mismo, la apariencia física general, la expresión de la rabia, la integración social, etc.

Interdependencia, al igual que el desempeño de roles es un modo adaptativo de carácter social e implica las relaciones con las personas significativas y sistemas de apoyo, a través de la interdependencia nuestras vidas cobran significado y propósito, en otras palabras, este modo adaptativo hace referencia a la búsqueda de afecto, ayuda y atención, a la capacidad de tomar iniciativas, a las respuestas emocionales en general, conductas autónomas, conductas de soledad (enfermedades psicósomáticas, comer o fumar en exceso).

Fisiológico, está relacionado con la necesidad básica de integridad fisiológica. A su vez puede dividirse en ejercicio y reposo, nutrición, eliminación, líquidos y electrolitos, oxígeno y circulación, regulación de la temperatura, regulación de los sentidos, regulación del sistema endocrino.

La meta de enfermería es lograr la adaptación de la persona a través de los cuatro modos de adaptación. “El criterio empleado para determinar si se ha alcanzado la meta suele ser cualquier respuesta positiva del receptor ante los estímulos presentes que liberan energía destinada a responder a nuevos estímulos” (Riehl y Roy, 1980, p. 183). El objetivo de la adaptación se facilita a través de la valoración e intervención de enfermería donde el sujeto desempeña una función activa, en otras palabras, el objetivo de enfermería será cambiar el estímulo para ayudar a la persona a afrontar los estímulos que están provocando déficit o

excesos en sus necesidades básicas (la integridad fisiológica, psicológica y social). La intervención de enfermería implica aumento, disminución o mantenimiento de los estímulos focales, contextuales o residuales de manera que el paciente pueda enfrentarse a ellos. Roy subraya “la enfermera debe estar consciente de la importancia activa que tiene el sujeto de participar en su propia adaptación cuando es capaz de hacerlo”.

La importancia fundamental de este modelo radica en que sirve de guía a la enfermera para hacer una valoración acuciosa de la persona como un todo, es decir con un enfoque holístico. Permite llegar a un diagnóstico de enfermería identificando la posible causa de la conducta inefectiva y obteniendo de inmediato claves para el establecimiento de objetivos e intervenciones de enfermería.

El estrés en los estudiantes se puede definir como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del estudio no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del estudiante. El concepto de estrés en los estudios muchas veces se confunde con el de desafío, pero estos conceptos no son iguales, el desafío nos vigoriza psicológica y físicamente y nos motiva a aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros trabajos. El desafío es un ingrediente importante para el crecimiento y desarrollo del estudiante no así el estrés.

Los estudiantes universitarios constituyen una población de relevancia e interés para la realización de este estudio ya que son el futuro de nuestro país. La población universitaria se caracteriza por ser un grupo relativamente homogéneo, cuyas edades fluctúan entre los 18 a 24 años en promedio. Algunas de las características que hacen que los estudiantes sean susceptibles al estrés son que la mayoría de ellos no saben organizar su tiempo, no tienen hábitos adecuados de estudios o simplemente prefieren “carretear” a ir a clases. La falta de tiempo para cumplir con las expectativas académicas, la sobrecarga de estudio, los exámenes, la exposición de los trabajos en clases y las actividades prácticas relacionadas con la asistencia a los campos clínicos, son las causas que provocan mayor estrés, según las respuestas de los universitarios recogidas en diferentes estudios.

Un estudio publicado en “la web del estudiante” ([www.tugueb.com](http://www.tugueb.com)) en mayo 2003, describe el Perfil del Estudiante Estresado, dando a conocer que los más proclives a padecer estrés son:

- ✓ Hijos débiles de padres sobreprotectores. En este caso no están acostumbrados a afrontar los problemas, optan por la vida fácil y no pueden con el entorno.
- ✓ Estudiantes con exceso de amor propio.
- ✓ Alumnos con una personalidad menos fuerte, nerviosa o insegura.
- ✓ Alumnos que preparan los estudios a última hora y acuden a los exámenes nerviosos y con fatiga, debido a los estudios.

En lo pedagógico, el estudio debe alternarse con periodos de descanso para de esta forma disminuir los efectos del estrés, el periodo de descanso que no implica otra actividad puede ser útil al aprendizaje, el alternar periodos de estudio con descanso permite, además, una consolidación del aprendizaje. El éxito o el fracaso estudiantil no deben consolidarse solamente a factores internos o de personalidad, sino también, a factores externos o ambientales en los cuales influyen las capacidades de los individuos generando resultados académicos diferentes. En términos generales, se podría decir que el estrés estudiantil se reduce directamente estudiando (32).

El estrés curricular es necesario, demasiado estrés es tan inconveniente como poco estrés. Estudiantes con capacidades suficientes pueden fracasar por exigencias innecesarias, estudiantes con alta capacidad y con bajo nivel de exigencia también pueden fracasar.

Los estudiantes afrontan los estresores generando estrés, el estrés induce conductas de afrontamiento, se entiende por adecuado afrontamiento al estudiar; inadecuado afrontamiento sería abandonar los estudios.

#### **Estresores del sistema curricular:**

- ✓ Profesores.
- ✓ Evaluaciones.
- ✓ Mallas curriculares.
- ✓ Exigencias académicas.
- ✓ Personal administrativo.
- ✓ Otros.

Si bien es cierto el estrés es parte importante del tema en estudio no se debe olvidar que es un factor influyente en la percepción de la calidad de vida del sujeto. Para una mayor claridad y unificación de criterios definiremos calidad de vida como “la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal con éstas, según valores, expectativas y aspiraciones personales”. La calidad de vida es un concepto multidimensional implica a la salud o se ve afectada por ella, pero abarca además otras condiciones y conductas de las personas, así como oportunidades y condiciones socioambientales, tales como, la renta, la familia, el trabajo, los amigos, la libertad, la calidad del entorno...etc (33).

### **Estrés académico:**

Revista de educación y desarrollo (2007) menciona que el estrés académico es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el hábito educativo donde menciona también que podría afectar tanto a profesores, recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Bournout o el estrés informado por los profesores en el abordaje por sus tareas docentes como a estudiantes. Incluso dentro de estos podría afectar en cualquier nivel educativo (34).

Cabanach (citado la Universidad nacional Autónoma de Honduras del Valle de Sula, 2009) menciona que la primera reacción que siente los jóvenes es conocida como expectación ansiosa. "Ésta se produce debido a que los nuevos alumnos no conocen exactamente como es el funcionamiento de estos. Esto comienza a causar angustia y ansiedad, debido a que entienden que han perdido gran parte del tiempo y notas, esto provoca bajo rendimiento académico con sentimiento de culpa, lo que, sin embargo, no alcanza a manifestarse como una depresión.

Cuando hablamos del estrés académico los causantes puede ser muchos factores, si solo al entrar al colegio a la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden provocar estrés. Por otra parte, existen alumnos que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Esta auto exigencia en ocasiones termina siendo un factor estresor lo que puede desencadenar el ya conocido estrés. Es muy común ver a jóvenes afectados por este tipo de trastorno en períodos de exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que en el colegio eran muy destacados y al llegar a la universidad se encuentran con compañeros que son tan buenos como ellos.”

Entienden que no son la excepción y hay gente tan capaz como ellos, esto produce una depresión lo que desencadena en un estrés agudo. En menor medida es posible encontrar alumnos con síntomas de angustia, la que se atribuye a factores genéticos predisponentes, que pueden derivar en ataques de pánico.

El psicólogo cuenta que otra de las presiones que más resiente la salud de los alumnos es la impuesta por los padres. "Muchos se ven realizados a través de los hijos. Los logros que los progenitores no han tenido en ámbitos como el profesional u otro se les traspassa a sus hijos. Por lo tanto, si al joven no le comienza a ir muy bien en los estudios sienten que les están fallando a los papás, más que a ellos mismos, lo que causa angustia y presión.

Aunque todas las personas manejan un nivel de estrés, la vida de un estudiante está rodeada de múltiples factores que representan una carga de tensión que puede desencadenar estrés estudiantil, el cual, si no se detecta y tratar adecuadamente, puede ocasionar bajo rendimiento académico y desencadenar enfermedades. Verónica Gómez, (citado por la investigación de la universidad nacional autónoma de honduras del valle de sula, 2009) menciona el estrés académico tiene manifestaciones en tres rubros:

- 1. En lo físico:** Agrega, se refiere a las respuestas del organismo, cuando el nivel de estrés es mayor al que cotidianamente maneja un estudiante. El corazón palpita más rápido, puede haber secreciones estomacales, sudoración, problemas para concentrarse y para hablar en público, se bajan las defensas o afecta la piel y el estómago; se manifiesta de manera diferente en cada persona.
- 2. En lo Psicológico:** Porque es un reto entrar a una universidad o a un nuevo colegio; los alumnos se cuestionan si van a poder, si será difícil la carrera o graduarse de secundaria, si eligieron bien, si sus papás podrán mantener la colegiatura, por qué ya no tienen tiempo para nada, todo lo que uno se imagina al iniciar una nueva época, apunta la especialista.
- 3. En lo conductual:** Abarca los cambios de conducta drásticos, como que en el colegio era muy amigable y en la universidad no encuentra amigos, llegar a un nuevo colegio y no conocer a nadie o se le dificulta hacer equipos de trabajo, o antes era muy

participativo en clase. Gómez, señala que, si los estudiantes tienen la sensación de que algo anda mal, no se sienten a gusto y eso permanece, unido a comportamientos como cansancio o dormir de más, estar distraído, enojado o algún otro malestar, es conveniente acudir con un especialista, como un psicólogo, porque una de las consecuencias puede ser las enfermedades y el bajo rendimiento académico.

### **Calidad de Vida**

La calidad de vida del estudiante está determinada básicamente por lo que hace o deja de hacer y el cómo experimenta este funcionamiento. Calidad de vida es preponderantemente funcionamiento individual y bienestar (35).

Según Patrick y Erickson Definen la calidad de vida como la medida en que se modifica el valor asignado a la duración de la vida en función de la percepción de limitaciones físicas, psicológicas, sociales y de disminución de oportunidades a causa de la enfermedad, sus secuelas, el tratamiento y/o las políticas de salud (36).

Si bien la incorporación de las medidas de Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) representa uno de los avances más importantes en materia de evaluaciones en salud, no existe aún la claridad suficiente respecto a una base conceptual compartida. El concepto de calidad de vida se ha banalizado en grado extremo, en especial en los campos de la comunicación y del consumo. Por otra parte, es inevitable tener que aceptar la dificultad de poder medir integralmente un fenómeno tan multicausal como es la autoevaluación de la percepción individual, tratando de generar una base empírica, que permita pasar de un discurso genérico e inconmensurable a datos que provean evidencia científica de adecuada calidad (37).

Las medidas de Calidad de Vida Relacionada con Salud deben ser:

- ✓ Subjetivas: Recoger la percepción de la persona involucrada.
- ✓ Multidimensionales: Relevar diversos aspectos de la vida del individuo, en los niveles físico, emocional, social, interpersonal etc.
- ✓ Incluir sentimientos positivos y negativos.

- ✓ Registrar la variabilidad en el tiempo: La edad, la etapa vital que se atraviesa (niñez, adolescencia, adultez, adulto mayor), el momento de la enfermedad que se cursa, marcan diferencias importantes en los aspectos que se valoran.

Minayo, Hartz, Buss en el texto de schwartzmann, señalan la relatividad del concepto de calidad de vida, que si bien en última instancia remite al plano individual (es cómo la persona siente y se ve a sí misma, independientemente de que esta evaluación sea o no compartida por los demás) tiene, al menos, 3 marcos de referencia (38).

- ✓ Histórico: Cada sociedad tiene parámetros diferentes de calidad de vida en distintos momentos históricos.
- ✓ Cultural: Los distintos pueblos tienen parámetros diferentes en virtud de sus tradiciones culturales, a partir de las cuales se van construyendo los valores y las necesidades.
- ✓ Clase social a la que se pertenece: Las expectativas que cada uno tiene en relación a su propia vida tienen una estrecha relación con la clase social a la que se pertenezca.

### **Calidad de vida en estudiantes universitarios**

Definir el “Ser Universitario” es tan complicado como querer estandarizar el concepto de calidad de vida relacionado con salud cuando se sabe lo subjetivo que este concepto puede tornarse. Pero ante la dificultad que esto supone, conviene por lo menos conocer los rasgos generales que caracterizan a tales estudiantes, y crear idea de lo que el joven universitario vive respecto a su calidad de vida. Es importante conocer que la edad cronológica del universitario queda comprendida entre los 15 a 18 años y los 22 a 23 años, abarca la adolescencia media y el inicio de la juventud adulta; su duración es variable, dependiendo de factores físicos, familiares, culturales, sociales y económicos. La mujer generalmente, aventaja en uno o dos años al hombre, tanto en el inicio como en el término del periodo. Usualmente pasa del bachillerato a la universidad.

También trata de independizarse de la familia en lo económico y lo afectivo. Se sabe que el joven ha terminado esta etapa, cuando el comportamiento manifiesta cambios sociales y la adopción de una actitud frente a la vida. Se incorpora al mundo de los mayores (39).

Para el conocimiento del universitario se requiere un estudio especial por la índole de problemas que plantea, mismos que puedan tener solución aplicando los principios de la psicología científica y racional o filosófica respecto al crecimiento, desarrollo y maduración, aprendizaje, higiene mental, etc.

### **El ser humano y sus dimensiones**

Es pertinente definir las dimensiones que integran al ser humano tal como lo plantean Iván Mamani y José Luis Flores en su artículo de reflexión el concepto de ser humano en Gabriel García Márquez: “reflejo de los elementos antropológicos en sus novelas más sobresalientes: ser social, libre, concreto y finito. Sin duda, el hombre es un ser que está inserto en este mundo gracias a su cuerpo, por medio de él se relaciona “con los demás” y se dona a los otros; es inteligente, volitivo y libre. Social por naturaleza y constitutivamente ético, su vida sólo adquiere sentido sobrepaando sus límites, el tiempo, su entorno (39).

### **Dimensión social, física y psicológica**

Por otro la Iván Mamani y José Luis Flores acogen el concepto de Gabriel García Márquez el cual define a el hombre como no es un ser individualista; no está fabricado para la soledad, ni tampoco para únicamente coexistir con los demás. En él, existe una imperiosa inclinación natural a vivir en sociedad, es decir, que el hombre es un ser social o sociable por naturaleza. Este ser social se ve reflejado en la sociabilidad humana, la cual es la unión y convivencia entre las personas, movidas por una inclinación natural, que se concretiza y manifiesta en organizaciones de todo estilo y nivel, como la familia, la nación, la comunidad, el Estado, la ONU. Y otros; está ordenada al bien integral de la persona y tiene, en toda y cada una de sus expresiones, un alma: el amor.

### **La dimensión física o bilógica**

Se define como el bienestar o la percepción que cada persona tiene de su estado de salud incorpora las áreas (facetas) (dolor, malestar, energía, cansancio, sueño, descanso); la psicológica (sentimientos positivos, labor de reflexión, aprendizaje, memoria, concentración, autoestima, imagen y apariencia corporal, sentimientos negativos); grado de independencia (movilidad, actividades de la vida diaria, dependencia respecto a medicamentos o tratamientos, capacidad de trabajo); relaciones sociales (relaciones

personales, apoyo social, actividad sexual); entorno (seguridad física, entorno doméstico, recursos financieros, atención sanitaria y social, actividades recreativas, entorno físico, transporte); espiritual (espiritualidad, religión, creencias personales) (40).

Esta investigación aplicara el cuestionario de salud SF 36 el cual evalúa las dimensiones: función física, rol físico dolor corporal y vitalidad que se agruparan para valorar la dimensión física, en el caso de la dimensión social se agruparan las dimensiones del instrumento función social y salud general y por ultimo para valorar la dimensión psicológica se agruparan el rol emocional y salud mental de tal forma que se cumplan los objetivos del estudio.

### **Salud mental y Rol Emocional En Jóvenes Universitarios**

Entre los aspectos emocionales más sobresalientes del joven universitario se presume que éste va logrando calma y recuperación del equilibrio que había perdido en la pubertad; comienza a comprenderse a sí mismo, vive un nuevo despertar y afirmación del yo con base en un conocimiento de sus posibilidades y limitaciones personales, presenta un idealismo siente que puede cambiar al mundo al que ha descubierto lleno de injusticias y de inmoralidad, critica todo lo establecido y trata de transformarlo pero se encuentra con otras voluntades que se oponen a sus proyectos, los fracasos le harán poner los pies en la realidad; se da cuenta de que es incapaz de hacer muchas cosas de las que se creía capaz. La realidad de la vida social, política y económica es más fuerte de lo que se imaginaba. Descubre que en este mundo existen cosas que no deberían de existir, pero que están ahí, habrá que tomarlas en cuenta hasta que sean eliminados mediante un duro trabajo; así aprenderá la virtud de la paciencia (41).

Los jóvenes que comienzan una carrera superior se enfrentan a una responsabilidad mayor, cursos y docentes que les exigen y asignan diversas actividades, como sustentar trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada. Todos estos elementos constituyen situaciones de evaluación en las que es importante que sean exitosos, pues facilitan el paso al siguiente semestre o una entrada más rápida a la vida profesional.

En esta línea de ideas, el estudiante universitario, se expone a un sinnúmero de desafíos, decisiones, problemas y exigencias de diferente naturaleza dadas por el contexto laboral y por las condiciones propias del contexto educativo, en donde el adiestramiento, el aprendizaje y el rendimiento académico son aspectos que pueden constituirse en fuentes de estrés. Cuando la persona no se logra adaptar a los eventos de estrés, podría desencadenar sensaciones de no poder dar más de sí mismo (agotamiento) y responder con una actitud negativa de autocrítica, desvalorización y pérdida del interés, de la trascendencia y valor frente al estudio (cinismo), lo cual podría incrementar sus dudas acerca de la capacidad para realizarlo; todo este cuadro sería un indicador de burnout. Este tipo de estrés genera un impacto negativo no solo en el rendimiento académico del universitario, sino también en su salud y por ende se verá afectada su calidad de vida (42).

La preocupación de las universidades por ofrecer una enseñanza de calidad supone considerar todas las variables implicadas en el proceso enseñanza aprendizaje. En este sentido, es importante la identificación de los obstáculos y facilitadores que los estudiantes encuentran en el cumplimiento de sus tareas y la relación de éstos con el bienestar psicológico y desempeño académico (43).

Salanova M, Martinez IM, Bresó E, Llorens S, Grau R en su investigación Bienestar psicológico en estudiantes universitarios facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico definen el agotamiento como un estado mental persistente, negativo, relacionado con el trabajo en individuos ‘normales’ que se caracteriza principalmente por agotamiento emocional, que se acompaña de distrés (estrés desagradable), un sentimiento de reducida competencia, poca motivación y el desarrollo de actitudes disfuncionales en el trabajo; este tipo de estudios también se ha ampliado a muestras pre-ocupacionales, como el así llamado agotamiento académico. El engranaje se ha definido como un estado mental positivo relacionado con el trabajo y caracterizado por vigor, dedicación y absorción. El vigor se caracteriza por altos niveles de energía y resistencia mental mientras se trabaja, el deseo de invertir esfuerzo en el trabajo que se está realizando incluso cuando aparecen dificultades en el camino (41).

Es de esta manera que se evidencia que los estudiantes universitarios también pueden quemarse en sus estudios, al igual que los profesionales en sus trabajos; que el agotamiento o engranaje del estudiante con su carrera marcará notablemente el desempeño de éste y más

aún el grado de satisfacción que muestre, a mayor grado más bienestar y salud mental, y por lo tanto mejor calidad de vida.

### **Función Física de los Jóvenes Universitarios**

Se define como el grado en el que la falta de salud limita las actividades físicas de la vida diaria, como el cuidado personal, caminar, subir escaleras, coger o transportar cargas, y realizar esfuerzos moderados e intensos (44).

En la etapa de adolescencia se evidencian o se hacen más notorios las prácticas y estilos de vida poco saludables. Lo que permitiría decir que por esa razón los jóvenes universitarios están más predispuestos a desarrollar una serie de trastornos físicos y psicológicos que puede afectar directa o indirectamente su proceso de formación y por ende su calidad de vida. De acuerdo a esto, algunos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio físico en jóvenes universitarios tiene efectos beneficiosos sobre la salud psicológica. En un estudio descriptivo se logró mediante una encuesta analizar la asociación entre la práctica de ejercicio físico y los hábitos de vida saludable y el bienestar psicológico. Los resultados obtenidos en ambos grupos muestran que, mientras que el consumo reducido de alcohol o tabaco y la ausencia de sobrepeso no se asocian a la realización de ejercicio físico, el bienestar psicológico sí está asociado a la práctica regular de ejercicio físico, independientemente del tipo de ejercicio practicado. Los participantes que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo, todo esto traducido a una mejor calidad de vida (45).

En la actualidad la población joven opta por dedicar más y más tiempo actividades físico-deportivas, aunque la sociedad actual se caracteriza por tener más tiempo libre (ocio) del que ha podido ser posible en otras épocas en especial los jóvenes universitarios. Esta mayor disponibilidad de tiempo libre ha llevado a una reorganización del mismo, y en muchos casos se ha optado por invertir tiempo en actividades físico-deportivas. La población sabe que un mínimo de práctica físico-deportiva es necesario para disfrutar de una mayor calidad de vida y una mayor longevidad; además, el nivel de obesidad de la población en general, observado en los últimos años, y, sobre todo en los jóvenes, ha experimentado un aumento progresivo, alcanzando niveles de riesgo (46).

Por otra parte, en otro estudio realizado por Martins F, en Brasil con universitarios también ha sido observado que la dieta no era equilibrada: realizaban tres comidas y una merienda por día y, a veces, sustituían las comidas por merienda. En el estudio ha sido constatado que los alumnos del 8º período tenían hábitos alimentarios más adecuados, de acuerdo con los guías alimentarios, posiblemente debido a la permanencia en el curso y de los conocimientos en él obtenidos (47).

### **Rol físico en estudiantes universitarios**

El rol físico se define como el grado en el que la falta de salud interfiere en el trabajo y otras actividades diarias, produciendo como consecuencia un rendimiento menor del deseado, o limitando el tipo de actividades que se puede realizar o la dificultad de las mismas (44).

Actualmente los jóvenes universitarios han encontrado la forma de “disfrutar la vida” utilizando diferentes alternativas, El consumo de sustancias psicoactivas es una problemática creciente en la población juvenil dado que estas alternativas pueden interferir en las actividades de la vida diaria de esta población en estudio. Estas opciones han empezado a tomar un papel central en su vida, en la medida en que cumplen una función facilitadora frente a situaciones aversivas en las que tienen poco sentido de control y eficacia personal. Como consecuencia, surgen alteraciones biológicas, comportamentales, cognitivas y emocionales en los jóvenes consumidores, afectando su modo de vivir y de quienes los rodean. En una investigación realizada en el 2002 en Colombia, se encontró con relación al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas que los jóvenes tienen estilos de vida poco saludables y que no existe diferencia significativa entre quienes tienen prácticas saludables y quienes no las tienen, a pesar de tener creencias favorables en este sentido. Estos resultados conducen a la discusión sobre los focos y prioridades de intervención con jóvenes en una institución universitaria Estas prácticas poco saludables afectan su calidad de vida e influye negativamente en su academia, bajando notoriamente su rendimiento (48).

Por otro lado, otro de los factores que influyen de manera importante en la calidad de vida de los universitarios es la falta de sueño, los trastornos del sueño constituyen uno de los problemas de salud más relevantes en las sociedades occidentales. La importancia de una buena calidad de sueño no solamente es fundamental como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida. La calidad del sueño no se

refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno (un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas) (48).

En el estudio se analiza la calidad subjetiva del sueño en una muestra de 716 estudiantes universitarios y se evalúan los efectos del consumo de alcohol, cafeína y tabaco sobre la calidad del sueño. Los resultados encontrados muestran que aproximadamente 30% de la muestra presenta una mala calidad del sueño, una excesiva latencia y una pobre eficiencia del sueño; no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en ningún componente, a excepción del consumo de hipnóticos, donde las mujeres presentan una mayor puntuación (48).

### **Dolor corporal en jóvenes universitarios**

El dolor corporal se define como la medida de la intensidad del dolor padecido y su efecto en el trabajo habitual y en las actividades del hogar (44).

Los factores que más intervienen en el dolor corporal de los estudiantes es el estrés ya sea por la carga académica, por los parciales o por el sedentarismo que presentan los universitarios, en cuanto a los problemas osteomusculares de mayor relevancia en salud pública es el dolor, por su alta prevalencia en la población, con cifras que oscilan entre el 13,8 y el 63% cuando se analiza un período inferior a 1 mes; entre ellos, el dolor de cuello, de espalda y lumbar son los más frecuentes, con prevalencias de entre el 20 y el 30%, aproximadamente

Particularmente, en la población universitaria de áreas de la salud, se han encontrado prevalencias de dolor de espalda de entre el 4,2 y el 64,4%, dependiendo de la localización específica (cuello, hombros o espalda lumbar) y el tiempo de evocación del dolor, en el cual factores relacionados con la actividad académica y los derivados de las actividades propias del ejercicio profesional, además de los sociodemográficas y psicosociales, interactúan y condicionan su manifestación (11).

Cabe destacar que los dolores corporales en los universitarios son más frecuentes de lo normal y estos tienen implicaciones negativas en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

## **Función social de jóvenes universitarios**

Grado en el que los problemas físicos o emocionales derivados de la falta de salud interfieren en la vida social habitual (44).

En las investigaciones psicológicas, la socialización es uno de los elementos esenciales por su relevancia en la formación y desarrollo de la personalidad. La socialización constituye una dimensión del desarrollo que incluye la interiorización de normas, valores, principios y patrones de comportamientos sociales, a partir de la cual el sujeto se apropia de la experiencia social para integrarla al modo único e irrepetible de expresión de su personalidad. Le proporciona, además, la posibilidad de integrarse a la vida social y establecer los vínculos sociales necesarios para eso. La relación con otros individuos es una actitud inherente al ser humano. Por medio de ella, el sujeto asimila y se apropia de la cultura humana y de la experiencia acumulada en su devenir histórico, y que se expresa en todo el sistema de conocimientos, lenguaje, normas costumbres y tradiciones establecidas. La asimilación de la experiencia social se produce en la interacción entre un sujeto cognoscente y una realidad cognoscible. Es la socialización la que le permite al individuo apropiarse del conocimiento existente y llegar a una nueva construcción social enriquecida por la propia experiencia (49).

El estudiante universitario tiene mayor conciencia de su individualidad, del yo que es el, este descubre que es único e irrepetible y siente la responsabilidad de participar activamente en su propia formación de igual forma sabe lo importante que es sentirse adaptado y aceptado en grupo en el cual debe desarrollar lealtad, adquiriendo y respetando por propia convicción las normas del grupo, pero es sensible a la crítica que de él hacen sus compañeros, preocupándole el prestigio que puede tener ante los demás. El joven universitario aprende a desarrollar la capacidad de mando, de colaboración y el sentido de responsabilidad (44).

La adaptación social que va adquiriendo el estudiante universitario le permite ampliar y diversificar sus relaciones, va a llevar una vida social más intensa ya que muchos combinan el estudio y trabajo para lograr una independencia económica. De esta forma sus intereses profesionales son más limitados y definidos, donde es capaz de trazarse un plan de vida para dar un sentido a su existencia tanto presente como futura (42).

#### **1.4. Justificación**

Un proyecto como el presente es trascendente en nuestra sociedad pues ayudará a trabajar al docente y al estudiante en un clima de mayor confianza, nivel intelectual, seguridad, etc y aunque se contempla para los estudiantes del nivel superior puede ser aplicado en cualquier nivel educativo. Lo anterior dará en nuestros estudiantes resultados mucho más significativos y con ideas más claras sobre la aplicabilidad en la sociedad, sin descuidar que los buenos resultados serán producto de la responsabilidad.

El estrés ha sido considerado como uno de los riesgos emergentes más importantes en el panorama actual. Los seres humanos somos por naturaleza vulnerables a situaciones, experiencias y relaciones que nos hacen sentir dolor, impotencia, rabia, miedo, los cuales influyen en nuestra calidad de vida, comportamiento, nuestras actitudes y decisiones hacia otras personas.

Considerando que al inicio de la formación profesional el estudiante de enfermería se enfrenta a situaciones nuevas y circunstancias adversas es que habrá una influencia negativa en su calidad de vida. Situaciones de muerte, temor al contagio de enfermedades, entre otros sumado a la inexperiencia, calidad de vida (capacidad de autocuidado), entorno, que se convertirán en factores generadores de estrés y que harán necesarios el uso de mecanismos para el afronte efectivos para que puedan manejar las crisis, tanto internas como externas. Además que desde el inicio de la formación profesional, se le presentaran situaciones complejas como enfrentarse a una mayor carga académica, horarios que no les permiten trabajar y que van a requerir que el estudiante salga muy temprano y regrese en la noche, mayor dependencia económica de los padres, vivir solos o con otros familiares en caso de proceder de otras ciudades del interior de la Región, para lo cual el estudiante debe estar preparado y siendo el sujeto de atención, el ser humano, se corre el riesgo de dar una atención deficiente.

#### **1.5. Problema**

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017?

## **II. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo General**

Establecer la relación que existe entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017

### **2..2. Objetivos Específicos:**

1. Determinar las características sociodemográficas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.
2. Identificar el estrés de los estudiante de la de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.
3. Identificar el estrés según dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.
4. Determinar la calidad de vida según los aspectos físicos, psicológicos y social de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.
5. Determinar la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.

### **2.3. Hipótesis de Investigación**

El estrés tiene relación significativa con la calidad de vida de los estudiantes de la escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.

## 2.4. Sistema de Variable

✓ **Variable 1:** Estrés en los estudiantes

✓ **Variable 2:** Calidad de vida de los estudiante

### 2.4.1 Operacionalización de Variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
<b>Variable 1</b>  Estrés	Respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo a cualquier cambio en el ambiente (estresor) para poder adaptarse a él, mediante esta respuesta nuestro organismo se prepara para hacer frente a la nueva situación; Por tanto, el estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio. (Robles y Peralta 2010)	Reacción fisiológica que se evidencia a través de los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.	Estresores	-Competencia -Sobrecarga académica -Carácter del docente -Evaluaciones -Horarios de clases -Tipo de trabajos -Poco entendimiento -Participación en clases -Poco tiempo para los trabajos	Ordinal
			Síntomas	-Reacciones físicas -Reacciones Psicológicas -Reacciones comportamentales	
			Estrategias de afrontamiento	-Habilidad asertiva -Elaboración de pan y ejecución de tareas -Capacidad de resolver problemas -Elogios -Religiosidad	

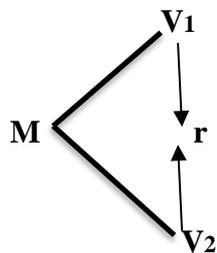
				-Búsqueda de información -Ventilación y confidencialidad	
<b><u>Variable 2</u></b>  Calidad de vida	La calidad de vida es el bienestar de felicidad y satisfacción de la persona que le proporciona una capacidad de actuación en un momento dado de la vida.	Es propio de cada individuo, la cual tiene su máxima expresión con la salud; lo cual enfrentan los estudiantes universitarios según los aspectos físicos, psicológicos y social.	Aspecto Físico	- Dolor y malestar - Energía y fatiga - Sueño y descanso	ordinal
			Aspecto Psicológico	- Pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración - Autoestima - Autoconcepto	
			Aspecto social	- Relaciones personales	

### III. MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. Tipo de estudio

El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo-explicativo y transversal. Porque se buscó determinar y describir la magnitud del problema en estudio, identificando y mostrando la realidad actual sobre el estrés y la calidad de vida y transversal, porque permitió presentar la información obtenida en un tiempo y espacio determinado. (61).

#### 3.2. Diseño de la investigación



**Donde:**

**M.-** Representó la muestra que estuvo conformada por todos los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la UNSM-T.

**V1.-** Estrés de los estudiantes universitarios

**V2.-** Calidad de vida de los estudiantes universitarios.

**r.-** Relación entre las dos variables de estudio.

#### 3.3. Universo, población y muestra

##### Universo

Estuvo conformado por todos los estudiantes de la escuela Profesional de enfermería de la Universidad Nacional de san Martín-Tarapoto.

## **Población**

La población estuvo conformada por 194 estudiantes de la escuela Profesional de enfermería de la Universidad Nacional de san Martín-Tarapoto, durante el periodo de Julio a diciembre del 2017. (Fuente: OAA-UNSM-T)

## **Muestra**

La muestra estará conformada por el 100% de la población en estudio.

### **3.1.1. Criterios de inclusión**

Se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- ✓ Estudiantes matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSM-T; durante el semestre académico 2017-II
- ✓ Estudiantes que aceptaron participar en el estudio voluntariamente.

### **3.1.2. Criterios de exclusión**

Los criterios de exclusión fueron los siguientes:

- ✓ Estudiantes de enfermería de la UNSM-T, que no aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

## **3.4. Procedimiento**

- ✓ Se elaboró el proyecto y se presentó ante la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSM-T para su revisión y aprobación correspondiente.
- ✓ Posteriormente se procedió con la validación del instrumento de recolección de datos para su posterior aplicación.
- ✓ Se solicitó el permiso pertinente a la Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSM-T, para que se nos permitiera aplicar nuestros instrumentos de investigación, según criterios de inclusión y exclusión respectiva.

- ✓ Luego de haber sido aceptada la petición se inició la aplicación del instrumento de la investigación, con respecto al estrés y calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.
- ✓ Al inicio de la aplicación se solicitó a los estudiantes de enfermería, su consentimiento y su participación voluntaria, luego se procedió a la explicación del instrumento socializando previamente que los resultados serían confidenciales y anónimos, siendo utilizadas sólo para el propósito del estudio.
- ✓ Posteriormente se procedió a la organización, análisis e interpretación de nuestros resultados y su respectiva formulación de los cuadros estadísticos.
- ✓ Se realizó la elaboración del informe final, de acuerdo a la estructura establecida por la Facultad de Ciencias de la Salud.
- ✓ Se presentó el informe final a la Facultad de Ciencias de la Salud para su revisión y aprobación.
- ✓ Finalmente, se sustentará el trabajo de investigación ejecutado.

### **3.5. Métodos e instrumento de recolección de datos**

Para la realización del presente estudio se utilizó como técnica para la recolección de datos la encuesta y como instrumento, el inventario SISCO de estrés académico (Barraza 2007), considerándose a estos adecuados para cumplir con los objetivos del estudio.

- ✓ Para la variable estrés, el instrumento empleado para la recolección de datos de esta investigación, fue el inventario SISCO de estrés académico (Barraza 2007), el mismo que fue validado en España por el mencionado autor, presentando una confiabilidad de 0.87 (Alfa de Cronbach = 0.90), es decir los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos. Este cuestionario está diseñado para la variable Dependiente: estrés.

El instrumento consta de las siguientes partes: Presentación, instrucciones, datos generales y 31 preguntas con alternativas múltiples, de las cuales 9 pregunta nos permitirá identificar la dimensión de estresores, 15 preguntas para la dimensión Síntomas (respuesta física 6 preguntas, Psicológica 5 preguntas y 4 de la respuesta comportamental). Y para la dimensión estrategias de afrontamiento 7 preguntas.

- ✓ Para la Variable calidad de vida el instrumento empleado para la recolección de datos de esta investigación, fue un cuestionario de salud SF-36 (versión Española 1.4), que ha sido tomado del trabajo de investigación de Alvarino T, Laffy G, Medina Y, Vásquez G, titulado: Calidad de Vida de los estudiantes de enfermería de una institución universitaria en Cartagena -2013, con un nivel de confianza del 98%, por lo tanto, ES SIGNIFICATIVO.
- ✓ El instrumento consta de 45 preguntas, diseñadas de la siguiente manera: 20 pregunta nos permitió identificar la dimensión física, dimensión psicológica 14 preguntas y 11 preguntas sobre la dimensión social de los estudiantes de enfermería.

### **3.6. Plan de análisis e interpretación de datos**

El análisis y la interpretación de los resultados estuvieron dirigidos a determinar el estrés y la calidad de vida de los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería, para ello se emplearon estadísticas descriptivas, calculando medidas de tendencia central y dispersión.

Los hallazgos de esta investigación se contrastaron en consideración de los objetivos planteados, el análisis estadístico de las variables y las bases teóricas utilizadas a fines de estudio.

#### **✓ Variable Dependiente (Estrés)**

El cuestionario estuvo constituido por 31 preguntas que nos permitió cuantificar la variable en estudio. Para la categorización de la variable de estudio se aplicará la Escala de Likert.

<b>Escala de valoración estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería</b>	
<b>Nunca</b>	1
<b>Rara vez</b>	2
<b>Algunas veces</b>	3
<b>Casi Siempre</b>	4
<b>Siempre</b>	5

El cuestionario consta de tres dimensiones, las cuales se evaluarán por los siguientes ítems:

<b>Ítems de las dimensiones evaluadas</b>	
<b>Dimensión</b>	<b>Nro. de Ítems</b>
Estresores	1,2,3,4,5,6,7,8 y 9
Síntomas	10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23 y 24
Estrategias de afrontamiento	25,26,27,28,29,30 y 31

<b>Valoración general</b>	
<b>Nivel de estrés</b>	<b>Puntaje</b>
Leve	31 a 94
Moderado	95 a 103
Grave	104 a 124

✓ **Variable Independiente (Calidad de vida)**

El cuestionario está conformado por 45 preguntas. Para la categorización de la variable de estudio se aplicará la Escala Lickert.

<b>Escala de valoración calidad de vida en estudiantes de la carrera de Enfermería</b>	
<b>Nunca</b>	1
<b>Raramente</b>	2
<b>A veces</b>	3
<b>Casi Siempre</b>	4
<b>Siempre</b>	5

El cuestionario consta de tres dimensiones, las cuales se evaluarán por los siguientes ítems:

<b>Ítems de las dimensiones evaluadas</b>	
<b>Dimensión</b>	<b>Nro. de Ítems</b>
Aspecto Físico	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12, 13, 14,15,16,17,18,19 y 20
Aspecto Psicológico	21,22,23,24,25,26, 27,28,29,30,31,32,33 y 34
Aspecto Social	35,36,37,38,39,40,41,42,43,44 y 45

<b>Valoración general</b>	
<b>Calidad de vida</b>	<b>Puntaje</b>
Bueno	148 a 171
Regular	136 a 147
Malo	45 a 135

Luego de concluir con la recolección de los datos, la información recolectada se procesó de forma manual con el programa EXCEL, elaborando una tabla Matriz, cuyos valores fueron procesados a través del paquete estadístico SPS V24. Se presentaron los resultados a través de tablas o gráficos estadísticos.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.*

<b>Características Sociodemográficas</b>	<b>Frecuencia (fi)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Edad</b>		
17 – 19 años	123	63,4
20 – 23 años	54	27,8
24 a más años	17	8,8
Total	194	100
<b>Sexo</b>		
Masculino	24	12,4
Femenino	170	87,6
Total	194	100
<b>Procedencia</b>		
Urbano	87	44,8
Rural	107	55,2
Total	194	100
<b>Estado civil</b>		
Soltero (a)	178	91,8
Conviviente	12	6,2
Casado (a)	4	2,1
Total	194	100
<b>Número de hijos</b>		
0 hijos	176	90,7
1 hijo	13	6,7
2 hijos	4	2,1
3 a más hijos	1	0,5
Total	194	100
<b>Religión</b>		
Católico (a)	171	88,1
Adventista	4	2,1
Testigo de Jehová	7	3,6
Otras Religiones	12	6,2
Total	194	100

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 1, se observa que del 100% (194) estudiantes de la Carrera de enfermería de la UNSM-T, el 63.4% (123) se encuentran entre las edades de 17 a 19 años de edad, el 27.8% (54) se encuentran entre las edades de 20 a 23 años de edad, el 8.8% (17) tienen más de 24 años de edad. El 87.6% (170) son de sexo femenino y el 12.4% (24) son de sexo masculino. El 55.2% (107) proceden de zonas rurales y el 44.8% (87) son de zonas urbanas. El 91.8% (178) son de estado civil solteros (as), el 6.2% (12) son convivientes y el 2.1% (4) son de estado civil casados. El 90.7% (176) de los estudiantes de la carrera de enfermería no tienen hijos, el 6.7% (13) tienen 1 hijo (a), el 2.1% (4) tienen 2 hijos, el 0.5% (1) tienen 3 a más hijos. El 88.1% (171) pertenecen a la religión católico, el 6.2% (12) profesan otras religiones, el 3.6% (7) pertenecen a la religión Testigos de Jehová, el 2.1% (4) pertenecen a la religión adventista.

**Tabla 2**

*Nivel de estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.*

<b>estrés</b>	<b>Frecuencia (fi)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Leve [31-94]	59	30,4
Moderado [95 - 103]	94	48,5
Grave [104 – 124]	41	21,1
<b>total</b>	<b>194</b>	<b>100</b>
<p><b>Puntaje promedio:</b> <math>X = 17,22</math> puntos.  <math>\hat{\sigma} = 4,017</math>            Varianza = 16,342</p>		

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 2, se puede evidenciar que del 100% (194) estudiantes de la carrera de enfermería, presentan estrés moderado con un 48.5% (94), seguido de estrés leve con un 30.4% (59), y con un 21.1% (41) presentan estrés grave.

**Tabla 3**

*Estrés según dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.*

Dimensiones del estrés	Nivel de estrés						Total	
	Leve		Moderado		Grave			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Estresores	14	7,2	29	14,9	9	4,6	52	26,8
Síntomas	19	9,8	56	28,9	13	6,7	88	45,4
Estrategias de afrontamiento	13	6,7	31	16,0	10	5,2	54	27,8
Total	46	23,7	116	59,8	32	16,5	194	100

**Fuente:** Elaboración propia

En la tabla 3, podemos observar que del 100% (194) de la población en estudios, el 28.9% presentan síntomas del estrés con estrés moderado, mientras que el 16.0% presentan estrategias de afrontamiento con estrés moderado, seguido de un 14.9% presentan estresores con estrés moderado, el 9.8% presentan síntomas del estrés con estrés leve, el 7.2% presentan estresores con estrés leve, el 6.7 % presentan estrategias de afrontamiento con estrés leve y síntomas con estrés grave, el 5.2% estrategias de afrontamiento con estrés grave y el 4.6% estresores con estrés grave.

**Tabla 4**

*Calidad de vida según los aspectos físicos, psicológicos y sociales de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.*

dimensiones	Calidad de vida						total	
	bueno		regular		malo			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Aspectos físicos	11	5.7	19	9.8	38	19.6	68	35.1
Aspectos Psicológicos	14	7.2	37	19.1	14	7.2	65	33.5
Aspectos Sociales	16	8.2	33	17.0	12	6.2	61	31.4
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>46</b>	<b>64</b>	<b>33</b>	<b>194</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 4, podemos observar que del 100% (194) estudiantes de la carrera de enfermería, en la dimensión aspectos físicos, el 19.6% (38) presentan calidad de vida malo, el 9.8% presentan calidad de vida regular y solo un 5.7% (11) presentan calidad de vida bueno. En la dimensión: Aspectos psicológicos, el 19.1% (37) presentan calidad de vida regular, seguido de un 7.2% (14) presentan calidad de vida bueno y malo. En la dimensión: Aspectos sociales el 17.0% (33) presentan calidad de vida regular, el 8.2% (16) presentan calidad de vida bueno y un 6.2% (12) presentan calidad de vida malo.

**Tabla 5**

*Calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.*

<b>Calidad de vida</b>	<b>Frecuencia (fi)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Bueno [148-171]	56	28,9
Regular [136-147]	95	49,0
Malo [45-135]	43	22,2
Total	194	100
<p><b>Puntaje promedio:</b> <math>X = 19,26</math> puntos.  <math>\hat{\sigma} = 4,035</math>            Varianza = 16,278</p>		

**Fuente:** Propios de la investigación.

En la tabla 5, podemos observar que del 100% (194) estudiantes que participaron en el estudio, el 49.0% (95) tienen regular calidad de vida, seguido de un 28.9% (56) tienen buena calidad de vida, y un 22.25% (43) tienen calidad de vida malo.

**Tabla 6**

*Relación que existe entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-Diciembre 2017.*

Estrés	Calidad de vida						Total		X <sup>2</sup> p < 0,05
	Bueno		Regular		Malo				
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
Grave	13	17,8	25	34,7	29	59,2	67	34,5	X <sup>2</sup> = 8,209 p = 0,016
Moderado	23	31,5	26	36,1	12	24,5	61	31,4	
Leve	37	50,7	21	29,2	8	16,3	66	34,0	
Total	73	100	72	100	49	100	194	100	

**Fuente:** Propios de la investigación.

En la tabla 6, podemos observar que del 100% (194) estudiantes de la carrera de enfermería de la UNSM-T, el 59.2% (29) presentan estrés grave con calidad de vida malo, el 50.7% (37) presentan estrés leve con calidad de vida buena, el 36.1% (26) presentan estrés moderado con calidad de vida regular. Para determinar la relación que existe entre el estrés y la calidad de vida, se aplicó la prueba no paramétrica chi cuadrado leída con un nivel de significancia  $p = 0,016$ , evidenciándose que si existe relación entre ambas variables.

## V. DISCUSIÓN

En los últimos años, la preocupación por el estrés percibido durante la formación universitaria de pregrado ha aumentado. Varias publicaciones han señalado altos niveles de estrés entre los estudiantes de carreras de ciencias de la salud (49).

El mayor porcentaje de los estudiantes encuestados se encuentran entre las edades de 17 a 19 años de edad 63.4%, el 87.6% son de sexo femenino, 55.2% proceden de zonas rurales, el 91.8% son solteras (os), el 90.7% no tienen hijos y el 88.1% profesan la religión católica (Tabla 1).

Coincidiendo con el trabajo de investigación de Baldwin D, Chambliss E. (50) concuerdan que la edad de los participantes oscila entre 16 a 20 años de edad, el sexo femenino presenta un 90.9% y con el sexo masculino un 83.7%. Es así que dichos resultados refutan a los estudios de Gupchup G, Konduri N. (51) pero coinciden con los estudios de Witkin Y. (52) apoyada en estudios neurológicos, datos sociodemográficos y en su experiencia profesional como psiquiatra, afirma que la mujer es más resistente al estrés que el hombre, con base en los siguientes argumentos: Las mujeres sobreviven mejor que los hombres al estrés del nacimiento. Son capaces de afrontar el estrés de un modo más lógico y verbal que los varones. Las mujeres tienen una mayor proporción de grasa que las hace resistir periodos más largos de estrés. A partir de los 18 meses de edad mantienen un mayor control sobre las rabietas que los hombres, por lo que valoran más eficazmente la información más lógica. Las características personales son conocidas como las variables moduladoras dentro de ellas tenemos: edad, sexo, ocupación, estado civil, estando relacionado con factores genéticos que son características estables de la persona; asociados al desarrollo, al entorno y a las experiencias vividas por los estudiantes.

Difiriendo con Kamaldeep B. El estudio publicado en "The British Journal of Psychiatry", determinó que tanto los hombres como las mujeres que vivían en centros urbanos experimentaban mayores tasas de depresión y psicosis que aquellos que vivían en núcleos rurales. Los factores más importantes que hacen que los habitantes urbanos sean más susceptibles de sufrir depresiones son: el hecho de vivir solos, su condición de inmigrante y su nivel de educación. Las redes sociales, el apoyo comunitario y tener amigos locales hacen que vivir en el campo sea una mejor elección a la hora de soportar los niveles de estrés (53).

En la tabla 2, el 48.5% (94) presentan estrés moderado, el 30.4% (59) presentan estrés leve y un 21.1% (41) presentan estrés grave.

Guardando similitud con el trabajo de Flores A, Jara J, Montesinos C, Pavez N. “Nivel de estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad del Bio Bio Chillán-Chile. Los resultados indicaron que el 94,6% tenía estrés, de los cuales el 81,5% fue clasificado con nivel de estrés medio, medianamente alto y alto. Concluyendo que la gran mayoría de los estudiantes presenta estrés, con diversas reacciones físicas, psicológicas, comportamentales (11).

Al mismo tiempo Del Risco M, Gómez D, Hurtado F. “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería - Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos”. Señala que: del 100% (120) de estudiantes, 57,5% (69) tuvo rendimiento académico bueno, del cual el mayor porcentaje 53,3% (64) tuvo estrés medio (16).

En la tabla 3, podemos observar que del 100% (194) de la población en estudios, el 28.9% presentan síntomas del estrés con estrés moderado, mientras que el 16.0% presentan estrategias de afrontamiento con estrés moderado, seguido de un 14.9% presentan estresores con estrés moderado, el 9.8% presentan síntomas del estrés con estrés leve, el 7.2% presentan estresores con estrés leve, el 6.7 % presentan estrategias de afrontamiento con estrés leve y síntomas con estrés grave, el 5.2% estrategias de afrontamiento con estrés grave y el 4.6% estresores con estrés grave.

Gonzales E. En su trabajo de investigación titulado: “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este”, encontró que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto, siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes. Concluyendo: se halló relación significativa entre el estrés académico y sus reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) y seis de las estrategias que conforman el estilo improductivo, entre las que se observan buscar pertenencia ( $r = .189$ ,  $p < .05$ ), reducción de la tensión ( $r = .254$ ,  $p < .05$ ), reservarlo para sí ( $r = .189$ ,  $p < .05$ ), autoinculparse, falta de afrontamiento e ignorar el problema (15).

En la tabla 4, podemos observar en el aspecto físico: que el 19.6% (38) presentan calidad de vida malo, el 9.8% presentan calidad de vida regular y solo un 5.7% (11) presentan calidad de vida bueno. En la dimensión: Aspectos psicológicos, el 19.1% (37) presentan calidad de vida regular, seguido de un 7.2% (14) presentan calidad de vida bueno y malo. En la dimensión: Aspectos sociales el 17.0% (33) presentan calidad de vida regular, el 8.2% (16) presentan calidad de vida bueno y un 6.2% (12) presentan calidad de vida malo.

Zubieta E, Delfino G. “Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires” señala que el nivel de satisfacción con la vida y bienestar psicológico de los participantes es alto (73.8%). Es probable que esto se asocie a las características de la muestra: son jóvenes y tienen la posibilidad de estudiar en la universidad, así mismo los datos son coherentes con lo indicado por Páez D, Morales F, Fernández I. (2007) sobre la encuesta mundial de valores (World Survey Values. WVS) realizada con muestra representativa de 81 países y en la que el 56% de los participantes informan una elevada satisfacción con la vida (puntuaciones entre 7 y 10) (57-58)

La calidad de vida que presentan los estudiantes, fue descrita como regular con un 49.0% (95), seguido de buena con un 28.9% (56) y malo con un 22.2% (43) (Tabla 5).

Difiriendo con el trabajo de investigación de Pazmiño M, Pinos M. donde evaluaron a 78 estudiantes, refiriendo que la calidad de vida fue catalogada como buena en un 27% de estudiantes y como regular en un 73% (7).

A sí mismo, Banda A, Morales M. en la investigación “Calidad de vida subjetiva en estudiantes universitarios” señalan que: el factor de calidad de vida subjetiva se encuentra influenciado por variables que registraron la satisfacción en áreas tales como familia, ámbito social, bienestar económico, desarrollo personal, autoimagen y actividades recreativas. En el plano valorativo, el índice de sociabilidad y amigos se conformó con el ya antes referido factor. El modelo de calidad de vida identificado se integra por factores personales, familiares y de interacción social y económica con el entorno (60).

Recogiendo de la investigación de Zubieta E, Delfino G. “Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires” Según lo evaluado por el instrumento con respecto a la función social, alrededor del 29,8% de los estudiantes

de enfermería encuestados reportan que solo alguna vez se les ha dificultado las actividades sociales por problemas físicos o emocionales. Los estudiantes encuestados reportaron que la salud física y los problemas emocionales han dificultado un poco sus actividades sociales 37,9% (57).

Así mismo Rodríguez M. en su estudio titulado calidad de Vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá encontraron una relación significativa y positiva entre la calidad de vida y los niveles de actividad física. Tomando entonces la muestra correspondiente a los estudiantes se encontró que la percepción de calidad de vida de estos es la menor de los tres grupos de la muestra, sin embargo, este porcentaje oscila en un 75% aproximadamente (55).

Coincidiendo con Alvarino T, Laffy G, Medina Y, Vásquez G. “Calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una Institución Universitaria. Cartagena” donde señala que el 22,7% de la muestra tuvo que realizar menos actividades de las que solía realizar antes a causa de su salud física, el 19,9 % redujo sus actividades, el 19,4% dejó tareas para realizar y el 14,2% tuvo dificultad para realizar sus actividades de la vida cotidiana. Entre el 22,7% (48) y 19,9% (42) de los estudiantes de enfermería son afectados en su rol físico. En cuanto al dolor corporal los estudiantes de enfermería que fueron encuestados manifestaron el 33,1% (70) un poco de dolor en el último mes mientras que el 17,0%(36) no ha presentado dolor. En relación con la dificultad por dolor el 44,0% (93) no tuvieron dificultades para realizar sus actividades diarias a causa del dolor, pero un 36,0%(76) si manifestó presentar un poco de dificultad por dolor (56).

En la tabla 6, podemos evidenciar que el 50.7% (37) presentan estrés leve con calidad de vida buena, el 36.1% (26) presentan estrés moderado con calidad de vida regular, el 59.2% (29) presentan estrés grave con calidad de vida malo, por lo tanto, podríamos mencionar que existe relación significativa ( $p=0,016$ ) entre el estrés y la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSM-T.

Difiriendo con Becerra S. “Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima” donde señala que, tras posible explicación de no haber encontrado relaciones significativas entre el estrés y las conductas de salud podría recaer en el instrumento de medición de esta última variable. Como se especificó en la sección de método, la encuesta original sobre la cual se basó el instrumento utilizado en la

presente investigación fue diseñada para evaluar las conductas de salud de una forma descriptiva. Esta es una encuesta larga y debido a las dificultades psicométricas que surgieron al intentar su uso en análisis estadísticos más sofisticados, ésta tuvo que ser recortada. Es por ello que se sugeriría utilizar o construir otro instrumento más apropiado para los fines de la investigación, indagando solamente por las conductas que se han encontrado científicamente de estar relacionadas al estrés (59).

Por otro lado, estos resultados constituyen una fuente válida que da sustento a la realización de programas de intervención en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la UNSM-T, con el fin de informar y modificar sus conductas adversas, propiciando así el establecimiento y consolidación de hábitos saludables que los lleven a tener una buena calidad de vida, tanto en lo físico, mental y una buena salud en general. De igual forma, es importante investigar estrategias de implementación con la finalidad de enseñar a afrontar escenarios en el manejo de las diferentes situaciones difíciles que los estudiantes encaran en su vida cotidiana, utilizando herramientas útiles y efectivas para lograr el cambio de los comportamientos que no favorecen la salud; sin embargo, alcanzar o mantener estos cambios es un proceso complejo que requiere también de un enfoque que priorice al entorno como factor vital.

## VI. CONCLUSIONES

1. Dentro de las características sociodemográficas, se puede evidenciar que la mayoría de los estudiantes se encuentran entre las edades de 17 a 19 años de edad, un 87.6% son de sexo femenino, proceden de lugares rurales con un 55.2%, solteras (os) con un 91.8%, no tienen hijos con un 90.7%, profesan la religión católica con un 88.1%.
2. El 48.5% de los estudiantes presentan estrés moderado, el 30.4% estrés leve y el 21.1% presentan estrés grave.
3. En la dimensión síntomas podemos demostrar que el 28.9% presentan estrés moderado, el 16.0% presentan estrategias de afrontamiento con estrés moderado, el 14.9% presentan estresores con estrés moderado.
4. En la dimensión aspectos físicos de la calidad de vida, el 19.6% presentan mala calidad de vida, en los aspectos psicológicos el 19.1% tienen regular calidad de vida y en el aspecto social el 17.0% presentan regular calidad de vida.
5. La calidad de vida que tienen los estudiantes que participaron en el estudio es regular con un 49.0%, seguido de bueno con un 28.9% y con un 22.2% es malo.
6. La relación que existe entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín, es significativa, se aplicó la prueba no paramétrica chi cuadrado leída con un nivel de significancia  $p = 0,016$ , evidenciándose que si existe relación entre ambas variables.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- 1.** A los Docentes y estudiantes, se sugiere continuar con la línea de investigación, con las variables calidad de vida y estrés académico para determinar que otros factores intervienen en la calidad de vida y que otras fuentes generan estrés en los estudiantes.
- 2.** A los estudiantes, buscar apoyo académico, como asesorías y tutorías, para emplear técnicas y métodos de estudio idóneos, que les facilite el éxito académico, realizando una adecuada organización y administración del tiempo disponible, para poder cumplir con las exigencias académicas.
- 3.** A los docentes, buscar alternativas para crear un ambiente de armonía en las aulas e impartir las clases desde una perspectiva más amena, con la finalidad de minimizar el riesgo de experimentar estrés en los estudiantes.
- 4.** Sugerimos a las autoridades de nuestra casa superior de estudios, tener en cuenta la procedencia de los estudiantes, para acceder a los beneficios que oferta la universidad, toda vez que un buen porcentaje de estudiantes provienen de zonas rurales; con la finalidad de fortalecer sus estilos de vida primordialmente en la alimentación.
- 5.** Promover estilos de vida saludables, mejorar las relaciones interpersonales para que los estudiantes mejoren la percepción y satisfacción de su calidad de vida.
- 6.** Fortalecer los programas que incentiven la recreación en áreas deportivas y culturales, impulsando una proyección estratégica del desarrollo de su calidad de vida del estudiante universitario.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Polo A, Hernández J y Pozo C. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*. 2(2-3),159-172 Disponible en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/viewFile/4143/330>
2. Muñoz F. (1999). El estrés académico. Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis doctoral dirigida por León, J.M., y leída en la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla. Disponible en: <https://www.abebooks.co.uk/elementos-basicos-psicologia-grupos-mu%c3%91oz-garcia/7221868188/bd>
3. Organización Mundial de la Salud, (2014). Temas de salud. Salud mental. Recuperado de: [www.who.int/topics/mental\\_health/es/](http://www.who.int/topics/mental_health/es/)
4. Romero M. Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud. (Tesis Doctoral). España: Universidad de A Coruña, 2009; 1- 228. Disponible en: <http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/1074/RomeroMartin.pdf;jsessionid=6D55AEDE3103E479C65F796C61CD39F4?sequence=1>
5. Fisher S. *Stress and perception of control*. London: Lawrence Erlbaum. 1984. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=XvEC&pg=PA107&lpg>
6. Domínguez R, Guerrero G, Domínguez J. “Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación”. Tesis para optar el título de Licenciados en Psicología en la Universidad de Yucatán-Mexico.2016. Disponible en: [http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/viewFile/313/pdf\\_12](http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/viewFile/313/pdf_12)

7. Pazmiño M, Pinos M. “Estrés y calidad de vida en estudiantes de medicina” pdf. [Tesis pregrado]. Universidad del Azuay – México-2015. Disponible en:  
<http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5000/1/11438.pdf>
8. Fernández L, Gonzales H, Trianes M. “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes de la Universidad de Málaga – España”. [Tesis Doctoral]. Universidad de Málaga – España-2015. Disponible en:  
[http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/35/espanol/Art\\_35\\_950.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/35/espanol/Art_35_950.pdf)
9. Camargo D, Orosco L, Nino G. “Calidad de vida en estudiantes de pregrado de fisioterapia, medicina, nutrición, enfermería y microbiología, matriculados entre febrero de 2007 y junio de 2008 en una institución de educación superior”. [Tesis pregrado]. Universidad Industrial de Santander -2014. Disponible en:  
<http://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v23n2/art04v23n2.pdf>
10. Blázquez J, Chamizo J, Cano E, Gutiérrez S. “Calidad de vida universitaria: Identificación de los principales indicadores de satisfacción estudiantil” [Tesis pregrado]. Universidad de Castilla-La Mancha-España--2013. Disponible en:  
[https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/3010/fi\\_1368965522-362238.pdf?sequence=1](https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/3010/fi_1368965522-362238.pdf?sequence=1)
11. Flores A, Jara J, Montesinos C, Pavez N. “Nivel de estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería” [Tesis pregrado]. Universidad del Bio Bio Chillán-Chile-2012. Disponible en: <http://riem.facmed.unam.mx/node/557>
12. Vigo J. “Nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de enfermería”. [Tesis pregrado]. Universidad Nacional de Cajamarca-2014. Disponible en:  
<http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/195/T%20616.98%20V689%20014.pdf?sequence=1>
13. Boullosa G. “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes Universitarios” [Tesis pregrado]. Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú

-2013. Disponible en:  
[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA\\_GALARZA\\_GINETTE\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**14.** Alvarino T, Laffy G, Medina Y, Vásquez G. “Calidad de Vida de los estudiantes de enfermería de una institución” [Tesis pregrado]. Facultad de Enfermería. Universitaria en Cartagena. 2013. Disponible en:

<http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2302/1/INFORME%20FINAL%20CDVE%20ULTIMO.pdf>

**15.** Gonzales E. “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este” (Tesis pregrado) Escuela Profesional de Psicología. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Peuana Unión. Disponible en:  
[file:///D:/PROYECTOS%20ASESORADOS/ERIKA%20%20JENY/ANTECEDENTES/Elizabeth\\_Tesis\\_bachiller\\_2016%20SUPER%20GENIAL.pdf](file:///D:/PROYECTOS%20ASESORADOS/ERIKA%20%20JENY/ANTECEDENTES/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016%20SUPER%20GENIAL.pdf)

**16.** Del Risco M, Gómez D, Hurtado F. “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería - Universidad Nacional de la Amazonía Peruana” (tesis pregrado) Facultad de enfermería. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Iquitos 2015. Disponible en:  
[http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3954/Mariela\\_Tesis\\_T%20C3%ADtulo\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3954/Mariela_Tesis_T%20C3%ADtulo_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**17.** Villaverde E. “Estrés en el rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la especialidad de primaria” [Tesis pregrado]. instituto de educación superior pedagógico público Teodoro Peñaloza de Chupaca. Huancayo-Perú. 2012. Disponible en: <https://es.slideshare.net/eyicoz/proyecto-de-investigacion-17048881>

**18.** Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>

19. Cabanach, R. González, P. Freire, C. (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud. Diferencias entre hombres y mujeres. *Aula Abierta*, 37(2), 3-10. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>
20. Jiménez L. Estrés en estudiantes de Farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Actualidades Investigativas en Educación*. (Revista electrónica). 2010. Instituto de Investigación en Educación. Universidad de Costa Rica; 10(2): 1-29. Disponible en: <http://revista.inie.ucr.ac.cr>
21. Monzón I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*, 25 (1), 87-99. Disponible en: [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf)
22. Casuso M<sup>a</sup>. Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Universidad de Málaga Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional. Málaga, 2011. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.pdf?sequence=1>
23. Muñoz F. El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva. 2014. Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-el-estres-academico-problemas-y-soluciones-desde-una-perspectiva-psicosoc/57622>
22. Celis J, Bustamante M, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 2001; 62(1):25-30. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>
23. González R, Fernández R, González L, Freire C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 2010; 32(04):51-8. Disponible en:

[http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach\\_Estresores.pdf?sequence=3](http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach_Estresores.pdf?sequence=3)

24. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Human Med. Camaguey, Cuba 2010; 10 (1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1727-81202010007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-81202010007)
25. Zepeda R, Rodríguez F, Eric S, Landecho T., Ordoñez, R. El Estrés. Universidad del Valle de México. 2007. Disponible en: [http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/csociales02\\_07.pdf](http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/csociales02_07.pdf).
26. Polo A, Hernández J, y Poza C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés. 1996; 2 (2-3): 159-172. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>
27. Fauci A, Braunwald E, Kasper D, Hauser S, Longo D, Jameson L, Loscalzo J, Eds. Harrison. Principios de Medicina Interna. 17a Edición. Capítulo 248. Asma. 2008.a. Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-harrison-principios-de-medicina-interna-2-vols-18-ed-incluye-dvd/9786071507273/2026490>
28. Borrás X. Psiconeuroinmunología: efectos del estrés psicológico sobre la función inmune en sujetos humanos sanos. Ansiedad y Estrés 1995; 1:21-35. Disponible en: <http://0-hera.ugr.es.adrastea.ugr.es/tesisugr/16434481.pdf>
29. González P, Castillo M. Sucesos vitales estresantes y salud: Diferencias evolutivas y de género. VI Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción, Puerto de la Cruz (Islas Canarias); 2009. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/274377014\\_Sucesos\\_vitales\\_estresantes\\_afrontamiento\\_y\\_personalidad](https://www.researchgate.net/publication/274377014_Sucesos_vitales_estresantes_afrontamiento_y_personalidad)
30. Cabanach R, Valle A., Rodríguez S y Piñeiro I. Respuesta de estrés en contextos universitarios: construcción de una escala de medida. V Congreso Internacional de Psicología y Educación: los retos de futuro 2008.Oviedo. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138>

- 31.** Muñoz F. El estrés académico. Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios 1999. Tesis doctoral dirigida por León, J. M., y leída en la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla. Disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/tesis/tesis/669/el-estres-academico-incidencia-del-sistema-de-ensenanza-y-funcion-moduladora-de-las-variables-psicosociales-en-la-salud-el-bienestar-y-el-rendimiento-de-los-estudiantes-universitarios/>
- 32.** González R, Fernández R, González L, Freire C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 2010; 32(04):51-8. Disponible en: [http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6929/GonzluezCabanach\\_Estresores.pdf](http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6929/GonzluezCabanach_Estresores.pdf)
- 33.-** Reig A.; y col. 2002. La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. España. Universidad de Alicante. Disponible en: <http://www.cervantesvirtual.com/servlet/SirveObras/01698964200256276543324/index.htm>
- 34.-** Patrick D, Erickson P. Health Policy, Quality of life in health care evaluation and resource allocation. New York: Oxford University Press; 1993. (Consultado en Setiembre 2017). Disponible en: <https://repository.library.georgetown.edu/handle/10822/860706>
- 35.-** Schwartzmann L. Calidad De Vida Relacionada con la salud: Aspectos conceptuales. *Cien. Enferm* [en línea] 2017; Set. 9(2). Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532003000200002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532003000200002&script=sci_arttext)
- 36.-** Minayo M.C, Hartz Z.M, Buss P Quality of life and Health: a necessary debate. *Ciencia y salud* [en línea] 2017; 5(1), Rio de janeiro p: 18-07 Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232000000100002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232000000100002&script=sci_arttext)

- 37.-** Mamani I, Flores J. el concepto de ser humano en Gabriel García Márquez “Reflejo de los elementos antropológicos en sus novelas más sobresalientes: ser social, libre, concreto y finito”. Ed. compas empresarial. 2011; 3(5) Disponible en: [http://www.univalle.edu/publicaciones/compas\\_emp/compas05/009compas.pdf](http://www.univalle.edu/publicaciones/compas_emp/compas05/009compas.pdf)
- 38.-** Cardona D, Agudelo H. Construcción cultural del concepto calidad de vida. Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública, UNI de Antioquia Medellín-col. 2005 23(1) Pág. 79-90. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/120/12023108.pdf>
- 39.-** Blair M, Stewarte J: cómo es el adolescente y cómo educarlo, Buenos Aires, Ed: Paidós. 1981. (Consultado en agosto de 2017). Disponible en: <https://catalogo.biblio.unc.edu.ar//Record/ffyh.9429/Details>
- 40.-** Caballero C, Abello R, Palacio J. Relacion del burnout y el rendimiento academico con la satisfaccion frente a los estudiantes universitarios. Av Psicología. Latinoamericana, Julio-diciembre 2007; (25): 98-111. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/799/79925207.pdf>
- 41.-** Salanova M, Martinez I, Bresó E, Llorens S, Grau R. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. Anales de psicología. 2005; 21(1): 170-180. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16721116.pdf>
- 42.-** Vilagut G, Ferrer M, Rajmil L, Rebollo P, Miralda G, Quintana J, et al. El cuestionario de salud SF 36 en español: una década de experiencias y nuevos desarrollos. Gac Sanit. 2005 19(2), marzo-abril Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-91112005000200007&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-91112005000200007&script=sci_arttext)
- 43.-** Jiménez M, Martínez P, Miró E, Sánchez A. Bienestar psicológico y hábitos saludables; ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? Rev. International Journal of Clinical and Health Psychology. 2008. 8(1). Revisado el 07 julio 2011 Disponible en: [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-272.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-272.pdf)

- 44.-** Arruza J, Arribas S. La investigación de actividad física y el deporte. *Revista de la psicodidáctica*, (13): 111-131. Universidad del país vasco/euskal herriko unibertsitatea España. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/175/17513107.pdf>
- 45.-** Martins F, De Castro M, De Santana G, Oliveira L. Estado nutricional, medidas antropométricas, nivel socioeconómico y actividad física en universitarios brasileños. *Nutr. Hosp*; 2008, 23(3) Madrid. mayo- junio. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112008000300010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300010)
- 46.-** Sierra J, Jiménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*; 2002 25(6), dic. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/582/58262505.pdf>
- 47.-** Rodríguez L, Ramos M, Vega V, Domínguez N, Rodríguez Y, Pupo Y, Cañedo R. Particularidades de la socialización en estudiantes talentos de ciencias de la computación. *ACIMED*. 2008; (18):2 Ciudad de la Habana. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1024-94352008000800004&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1024-94352008000800004&script=sci_arttext)
- 48.-** Durán S, Bazaez G, Figueroa K, Berlanga R, Encina C. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la Universidad Santo Tomás de Chile. *Nutr Hosp* [Internet]. 2012 May-Jun [citado 28 Julio 2017];27(3):[aprox. 18 p.]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019&script=sci_arttext)
- 49.-** Cabanach R, Fernández L, González C. “Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud” *Fisioterapia*., 32 (2010), pp. 151-158. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-escala-estresores-academicos-evaluacion-los-S2171206916300138>
- 50.-** Baldwin, D., Harris, S. y Chambliss, L. Stress and illness in adolescence: Issues of race and gender. *Adolescence*, 1997, 32 (128), 839. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9426807>

- 51.-** Gupchup G, Borrego M, Konduri N. The impact of student life on health related quality of life. *Coll Student J*, 2004; 38(2): 292-392. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3930255/>
- 52.-** Witkin, Y. “El estrés de la mujer como reconocerlos y superarlos” Edición Grijalbo Mondadori S.A. Barcelona: 1995. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=zyAjDQAAQBAJ&pg=PA145&lpg=PA145&dq=Witkin,+Y.+El+estr%C3%A9s+de+la+mujer,+Barcelona:+Grijalbo.+1995&source=bl&ots=vADh-1tgim&sig=s5yDwJh4eBqqtT6nis3o4JfO1C8&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi-nNjF3qTcAhWBmlkKHW6dCqkQ6AEIJjAA#v=onepage&q=Witkin%2C%20Y.%20El%20estr%C3%A9s%20de%20la%20mujer%2C%20Barcelona%3A%20Grijalbo.%201995&f=false>
- 53.-** Kamaldeep B. "The British Journal of Psychiatry" 2004, 42 (135) 622-629. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry>
- 54.-** Rocha M. “Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios brasileños: Su relación con autoeficacia y satisfacción con los estudios” (Tesis doctoral) Escuela de Postgrado. Universidad de León. Brasil 2012. Disponible en: [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/2887/tesis\\_4492eb.PDF?sequence=1](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/2887/tesis_4492eb.PDF?sequence=1)
- 55.-** Rodríguez M, Molina J, Jiménez C, Pinzón T. “Calidad de Vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá”. *cuadernos hispanoamericanos de psicología*. Universidad El Bosque; Bogotá, 2011; 11(1) pag.19-37. Disponible en: [http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos\\_hispanoamericanos\\_psicologia/volumen11\\_numero1/articulo\\_2.pdf](http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero1/articulo_2.pdf)
- 56.-** Alvarino T, Laffy G, Medina Y, Vásquez G. “Calidad de vida de los estudiantes de enfermería de una Institución Universitaria. Cartagena” (Tesis pregrado)

Facultad de Enfermería. Universidad de Cartagena. 2013. Disponible en:  
<http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2302/1/INFORME%20FINAL%20CDVE%20ULTIMO.pdf>

- 57.-** Zubieta E, Delfino G. “Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios” (Tesis postgrado) Facultad de Psicología. Anuario de investigación. Volumen XVII. Buenos Aires 2010. Disponible en <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v17/v17a27.pdf>
- 58.-** Páez D, Morales F, Fernández I. “Las creencias básicas sobre el mundo social y el yo” 3ra edición Madrid.2007. Mc. Graw Hill. Pp. 195-211. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>
- 59.-** Becerra S. “Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios” (Tesis Postgrado) Escuela de Postgrado. Pontificia Universidad Católica del Perú 2013. Disponible en: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5013/BECERRA\\_HE RAUD\\_SILVIA\\_ROL\\_LIMA.pdf?sequence=1](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5013/BECERRA_HE RAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1)
- 60.-** Banda A, Morales M. “Calidad de vida subjetiva en estudiantes universitarios” Enseñanza e investigación en psicología. Vol. 17, núm. 1: 29-43 enero-junio, 2012. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29223246003>
- 61.-** Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 5ª. ed. McGraw-Hill. México, D.F., 2014. Pág. 52 - 134. Disponible en: [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

## IX. ANEXOS

## ANEXO Nro. 01

## Solicitud de Permiso



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



Tarapoto, .... de Julio del 2017

**Oficio S/N-2017-EPE/EN**

**Sra. Lic. Enf. Mg.**

**Lucy Amelia Villena Campos**

**Directora de la Escuela Profesional de Enfermería de la FCS-UNSM-T.**

**SOLICITO: Permiso para aplicar el instrumento de investigación.**

Tenemos el agrado de dirigirnos hacia su persona con el debido respeto que se merece y exponemos lo siguiente:

El motivo de la presente es que, en calidad de Bach. de Enf. Erika Noemi Trigos Pizango y Bach. Enf. Lisbeth Garcia Vela, de la Carrera Profesional de Enfermería, de la UNSM-T; nos encontramos desarrollando nuestra Tesis Para obtener el Título Profesional de: LICENCIADOS EN ENFERMERIA titulado **“ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA- UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO. PERIODO JULIO-DICIEMBRE 2017”**, para lo cual solicitamos el permiso y/o autorización para aplicar el instrumento de investigación (Encuesta) a todas los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSM-T.

Seguras de contar con su atención y aprobación a la presente, nos suscribimos de usted.

Atentamente;

.....  
**Bach. Enf. Erika Noemi Trigos Pizango**

.....  
**Bach. Enf. Jeny Lisbeth Garcia Vela**

## ANEXO Nro. 02

## Consentimiento Informado



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



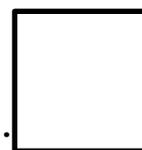
Las bachilleras Erika Noemi Trigoso Pizango y Bach. Enf. Jeny Lisbeth Garcia Vela, de la Escuela Profesional de Enfermería, me han preguntado si deseo formar parte de un estudio, donde se me evaluará el estrés y calidad de vida.

Sé que el estudio que están realizando es para cumplir uno de los requisitos, como es el de obtener el título profesional de Licenciados en Enfermería. Estoy consciente que no recibiré ninguna compensación por participar en el estudio, de igual manera sé que formar parte del estudio es decisión propia y que estoy en libertad de dejar de participar en la investigación en el momento que lo desee sin que me perjudique de ninguna forma.

Sé que todas las encuestas que se apliquen serán resguardadas en un archivo, que mi nombre no aparecerá en la encuesta y que toda la información que obtengan de las preguntas será guardada en secreto confidencial.

Se me ha leído toda la información obtenida en esto documento y estoy plenamente de acuerdo en participar en la investigación.

.....  
**Firma de la participante**



.....  
**Firma de la investigadora**  
**DNI N°.....**

.....  
**Firma de la investigadora**  
**DNI N°.....**

## ANEXO Nro. 03

## Instrumento de Investigación.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



Cuestionario/estrés

**I. PRESENTACION** Estimado (a) estudiante, le saludamos cordialmente, somos Erika Noemi Trigoso Pizango y Jeny Lisbeth Garcia Vela, Bachilleres de Enfermería de la Universidad Nacional San Martín, estamos realizando un trabajo de investigación con el fin de obtener información sobre la influencia del estrés y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSM-T. En tal sentido solicitamos su colaboración, contestando las preguntas en forma sincera y veraz, las respuestas son de carácter anónimo. Agradecemos anticipadamente su gentil colaboración.

**II. INSTRUCCIONES** A continuación se le presenta un conjunto de preguntas marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

**III. DATOS GENERALES**

- ❖ ¿Cuántos años tiene Usted? \_\_\_\_\_
- ❖ Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )
- ❖ ¿Cuál es su procedencia? \_\_\_\_\_
- ❖ ¿Cuál es su estado Civil? \_\_\_\_\_
- ❖ ¿Tiene Hijos?
- ❖ ¿A qué religión pertenece? \_\_\_\_\_

NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

Items	1	2	3	4	5
<b>Dimensión: estresores.</b>					
1.- La competencia de los compañeros del aula					
2.- Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
3.- La personalidad y el carácter del docente					
4.- Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)					
5.- Problemas con el horario de clases					
6.- El tipo de trabajo que piden los docentes (Consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7.- No entender los temas que se abordan en clases					
8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
<b>dimensión síntomas</b>					
<b>Preguntas sobre reacciones físicas</b>					
10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12. Dolores de cabeza o migrañas					
13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Preguntas sobre reacciones Psicológicas</b>					
16.- Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
18.- Ansiedad, angustia o desesperación					
19.- Problemas de concentración					
20.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Preguntas sobre reacciones comportamentales</b>					
21. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
22. Aislamiento de los demás					
23. Desgano para realizar las labores académicas					
24. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>dimensión: estrategias de afrontamiento</b>					

<b>25.-</b> Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
<b>26.-</b> Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
<b>27.-</b> Concentrarme en resolver la situación que me preocupa					
<b>28.-</b> La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
<b>29.-</b> Búsqueda de información sobre la situación					
<b>30.-</b> Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
<b>31.-</b> Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa)					

**ANEXO Nro. 04**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA**

- **Aspecto Físico**

Con respecto a su estado de salud física durante la semana pasada; ¿Con que frecuencia

...

Items	Siempre	Casi siempre	A veces	Rara vez	Nunca
1. Su salud actual, ¿le limita para hacer esfuerzos intensos, tales como correr, levantar objetos pesados, o participar en deportes agotadores					
2.- Su salud actual, ¿le limita para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora?					
3. Su salud actual, ¿le limita para coger o llevar la bolsa de la compra?					
4 Su salud actual, ¿le limita para subir varios pisos por la escalera?					
5. Su salud actual, ¿le limita para subir un solo piso por la escalera?					
6. Su salud actual, ¿le limita para agacharse o arrodillarse?					
7.- Su salud actual, ¿le limita para caminar un kilómetro o más?					
8.- Su salud actual, ¿le limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?					
9.- Su salud actual, ¿le limita para caminar una sola manzana (unos 100 metros)?					
10.- Su salud actual, ¿le limita para bañarse o vestirse por sí mismo?					

11.- Durante las 4 últimas semanas, ¿tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?					
12.- Durante las 4 últimas semanas, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer, a causa de su salud física?					
13.- Durante las 4 últimas semanas, ¿tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?					
14.- Durante las 4 últimas semanas, ¿tuvo dificultad para hacer su trabajo o sus actividades cotidianas (por ejemplo, le costó más de lo normal), a causa de su salud física?					
15.- ¿Tuvo dolor en alguna parte del cuerpo durante las 4 últimas semanas?					
16.- Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?					
17.- Durante las 4 últimas semanas, ¿cuánto tiempo se sintió lleno de vitalidad?					
18. Durante las 4 últimas semanas, ¿cuánto tiempo tuvo mucha energía?					
19.- Durante las 4 últimas semanas, ¿cuánto tiempo se sintió agotado?					
20.- Durante las 4 últimas semanas, ¿cuánto tiempo se sintió cansado?					

- **Aspecto Psicológico**

Durante la semana pasada, ¿con qué frecuencia se sintió...

Items	Siempre	Casi siempre	A veces	Rara vez	Nunca
21.- En general, usted diría que su salud es buena					

22. ¿ Con la mentedespejada?					
23. ¿ Satisfecho/a con su vida?					
24. ¿A gusto con su aspecto físico?					
25. ¿Alegre o animado/a?					
26. ¿Independiente?					
27. ¿ Contento/a?					
28.¿Capaz de comunicarse con otras personas?					
29. ¿Interesado/a en cuidar su aspecto físico(cabello,ropa) y su higiene personal (bañarse, vestirse)?					
30. ¿Relajado/a?					
31. ¿ A gusto con su vida?					
32. ¿Capaz de desplazarse, si fuera necesario, para realizar sus actividades, según fuese necesario?					
33. ¿Capaz de hacer frente a los problemas de la vida?					
34. ¿Capaz de cuidar de sí mismo?					

- **Aspecto Social**

Durante la semana pasada, ¿con qué frecuencia...

Items	Siempre	Casi siempre	A veces	Rara vez	Nunca
35. ¿Se divirtió conversando o estando con amigos o familiares?					
36. ¿Deseó reunirse con amigos o familiares?					
37. ¿Hizo planes con amigos o familiares para futuras actividades?					
38. ¿Disfrutó conversando con compañeros/as de trabajo o vecinos?					
39. ¿Se mostró paciente cuando otras personas le irritaron con sus acciones o con sus palabras?					

40. ¿Se interesó por los problemas de otras personas?					
41. ¿Sintió cariño por una o más personas?					
42. ¿Se llevó bien con otras personas?					
43. ¿Bromeó o se rio con otras personas?					
44. ¿Sintió que ayudó a amigos o familiares?					
45. ¿Sintió que no había problemas ni conflictos importantes en su relación con amigos o familiares?					

Tabla N° 01

<b>DIMENSIÓN: ESTRESORES.</b>		
<b>Items</b>	<b>Frecuencia (fi)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
1.- La competencia de los compañeros del aula	12	6,2
2.- Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	28	14,4
3.- La personalidad y el carácter del docente	14	7,2
4.- Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)	35	18,0
5.- Problemas con el horario de clases	19	9,8
6.- El tipo de trabajo que piden los docentes (Consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	21	10,8
7.- No entender los temas que se abordan en clases	28	14,4
8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	13	6,7
9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo	24	12,4
<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100</b>

Tabla N° 02

<b>DIMENSIÓN: SINTOMAS.</b>		
<b>Items: Reacciones físicas</b>	<b>Frecuencia (fi)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	29	14,9
2.-Fatiga crónica (cansancio permanente)	35	18,0
3.- Dolores de cabeza o migrañas	42	21,6
4.-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	37	19,1
5.-Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	24	12,4
6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir	27	13,9
<b>Total</b>	194	100,0
<b>Items: Reacciones Psicológicas</b>	<b>Frecuencia (fi)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
7.- Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	42	21,6
8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	51	26,3
9.- Ansiedad, angustia o desesperación	54	27,8
10.- Problemas de concentración	34	17,5
11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	13	6,7
<b>Total</b>	194	100,0
<b>Items: Reacciones comportamentales</b>	<b>Frecuencia (fi)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	18	9,3
13. Aislamiento de los demás	63	32,5
14. Desgano para realizar las labores académicas	69	35,6
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos	44	22,7
<b>Total</b>	194	100,0

Tabla N° 03

<b>DIMENSIÓN: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.</b>		
<b>Items</b>	<b>Frecuencia (fi)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	36	18,6
2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	13	6,7
3.- Concentrarme en resolver la situación que me preocupa	54	27,8
4.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	16	8,2
5.- Búsqueda de información sobre la situación	25	12,9
6.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	29	14,9
7.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa)	21	10,8
<b>Total</b>	194	100,0

ANEXO Nro. 05

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



Realizándose el cálculo para la categorización de la variable aplicando la escala de Estones en la curva de Gauss según el cual será:

**MEDICIÓN DE LA VARIABLE ESTRÉS**

Para la medición de la variable calidad se utilizó la escala de Estones y la campana de Gauss, usando una constante 0.75 dividiéndolo en tres categorías Leve, Moderado y Grave.

1. Se determinó el promedio:

$$\text{Promedio (X)} = 98,70$$

2. Se calculó la desviación estándar (DS)

$$\text{DS} = 6,524$$

3. Se establecieron los valores de a y b

$$a = X - 0.75 (DS)$$

**Reemplazando:**

$$a = 98,7 - 0,75 ( 6,52400 )$$

$$a = 98,7 - 4,893$$

$$a = 93,807 = 94$$

$$b = X + 0.75 (DS)$$

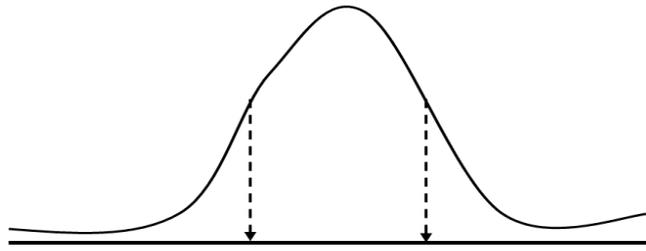
**Reemplazando:**

$$b = 98,7 + 0,75 ( 6,52400 )$$

$$b = 98,7 + 4,893$$

$$b = 103,593 = 104$$

**Intervalos:**



Leve 94 Moderado 104 Grave

**Grave** : 104 - 124 puntos  
**Moderado** : 95 - 103 puntos  
**Leve** : 31 - 94 puntos

**ANEXO Nro. 06**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**MEDICIÓN DE LAS DIMENSIONES DE LA VARIABLE ESTRÉS**

Para la medición las dimensiones de la variable independiente (Estrés) se utilizó la escala de Estones, usando una constante 0.75 dividiéndolo en tres categorías: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

**ESTRESORES**

1. Se determinó el promedio:

$$\text{Promedio (X)} = 27,0$$

2. Se calculó la desviación estándar (DS)

$$\text{DS} = 2,70$$

3. Se establecieron los valores de a y b

$$\mathbf{a = X - 0.75 (DS)}$$

**Reemplazando:**

$$a = 27,0 - 0,75 \quad ( 2,70 )$$

$$a = 27,0 - 2,025$$

$$a = 24,975 = 25$$

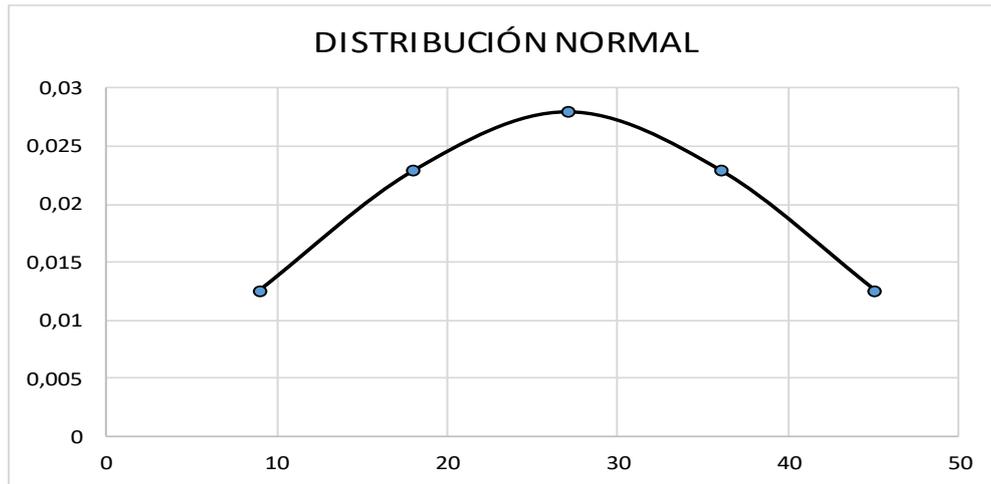
$$\mathbf{b = X + 0.75 (DS)}$$

**Reemplazando:**

$$b = 27,0 + 0,75 \quad ( 2,70 )$$

$$b = 27,0 + 2,025$$

$$b = 29,025 = 29$$



Nunca	: 9
Rara vez	: 18
Algunas veces	: 27
Casi siempre	: 36
Siempre	: 45

## SINTOMAS

1. Se determinó el promedio:

$$\text{Promedio (X)} = 45,0$$

2. Se calculó la desviación estándar (DS)

$$\text{DS} = 3,44$$

3. Se establecieron los valores de a y b

$$a = X - 0.75 \text{ (DS)}$$

**Reemplazando:**

$$a = 45,0 - 0,75 \text{ ( } 3,44 \text{ )}$$

$$a = 45,0 - 2,58$$

$$a = 42,42 = 42$$

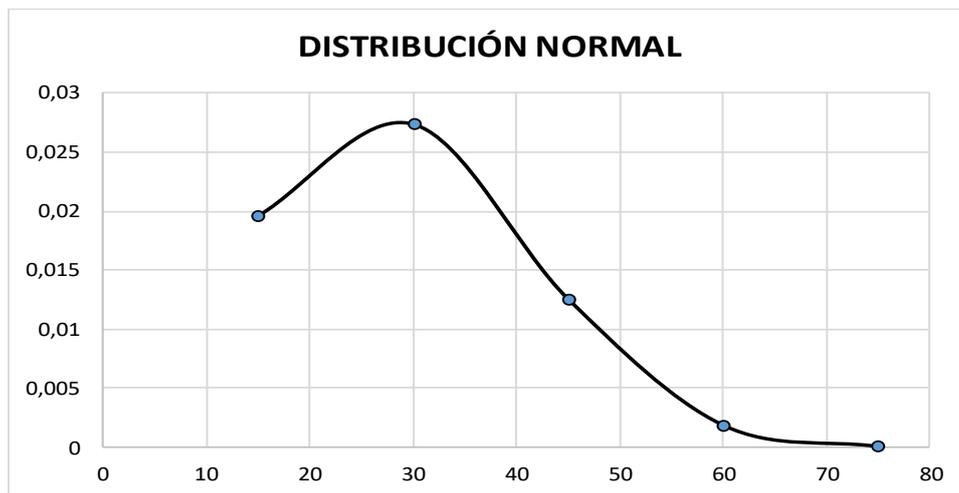
$$b = X + 0.75 \text{ (DS)}$$

**Reemplazando:**

$$b = 45,0 + 0,75 \text{ ( } 3,44 \text{ )}$$

$$b = 45,0 + 2,58$$

$$b = 47,58 = 48$$



Nunca	: 15
Rara vez	: 30
Algunas veces	: 45
Casi siempre	: 60
Siempre	: 75

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

1. Se determinó el promedio:

$$\text{Promedio (X)} = 21$$

2. Se calculó la desviación estándar (DS)

$$\text{DS} = 2,35$$

3. Se establecieron los valores de a y b

$$a = X - 0.75 \text{ (DS)}$$

**Reemplazando:**

$$a = 21 - 0,75 \text{ ( } 2,35 \text{ )}$$

$$a = 21 - 1,6$$

$$a = 19,4 = 19$$

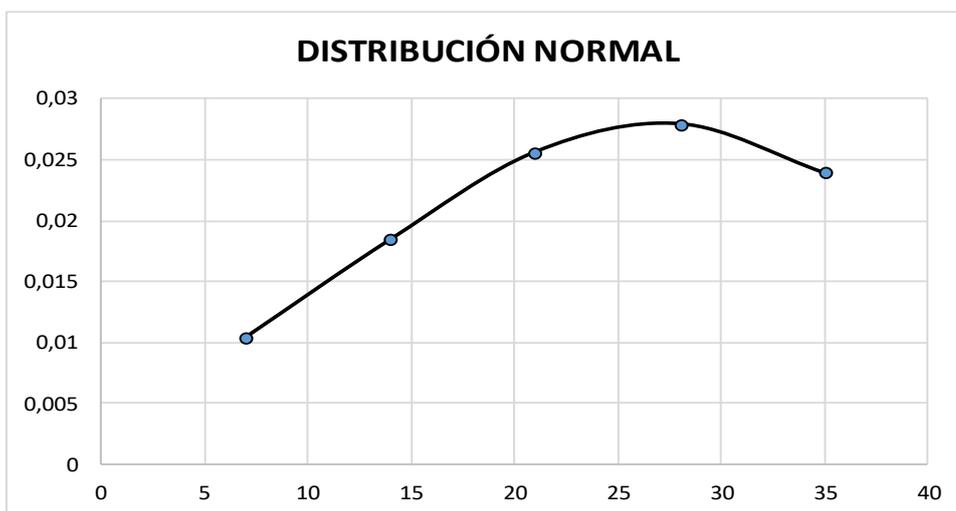
$$b = X + 0.75 \text{ (DS)}$$

**Reemplazando:**

$$b = 21 + 0,75 \text{ ( } 2,35 \text{ )}$$

$$b = 21 + 1,6$$

$$b = 22,6 = 23$$



Nunca	: 7
Rara vez	: 14
Algunas veces	: 21
Casi siempre	: 28
Siempre	: 35

ANEXO Nro. 07

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



Realizándose el cálculo para la categorización de la variable aplicando la escala de Estones en la curva de Gauss según el cual será:

### MEDICIÓN DE LA VARIABLE CALIDAD DE VIDA

Para la medición de la variable calidad se utilizó la escala de Estones y la campana de Gauss, usando una constante 0.75 dividiéndolo en tres categorías Leve, Moderado y Grave.

1. Se determinó el promedio:

$$\text{Promedio (X)} = \mathbf{115,0}$$

2. Se calculó la desviación estándar (DS)

$$\text{DS} = \mathbf{8,5}$$

3. Se establecieron los valores de a y b

$$\mathbf{a = X - 0.75 (DS)}$$

**Reemplazando:**

$$a = 115 - 0,75 ( 8,50000 )$$

$$a = 115 - 6,375$$

$$a = 108,625 = \mathbf{109}$$

$$\mathbf{b = X + 0.75 (DS)}$$

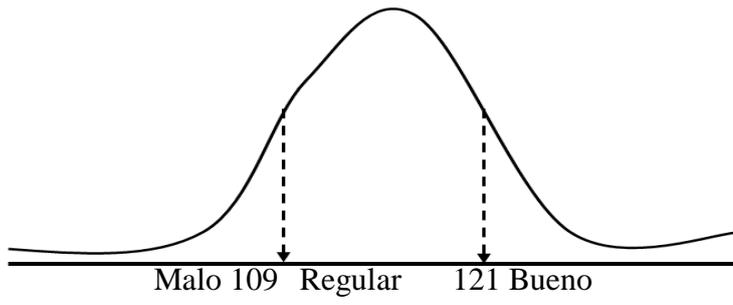
**Reemplazando:**

$$b = 115 + 0,75 ( 8,50000 )$$

$$b = 115 + 6,375$$

$$b = 121,375 = \mathbf{121}$$

**Intervalos:**



**Bueno** : 148 - 171 puntos  
**Regular** : 136 - 147 puntos  
**Malo** : 45 - 135 puntos

**ANEXO Nro. 08**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**MEDICIÓN DE LAS DIMENSIONES DE LA VARIABLE CALIDAD DE VIDA**

Para la medición las dimensiones de la variable dependiente (Calidad de vida) se utilizó la escala de Estones, usando una constante 0.75 dividiéndolo en tres categorías: Aspecto físico, aspecto psicológico y aspecto social.

**ASPECTO FISICO**

1. Se determinó el promedio:

$$\text{Promedio (X)} = \mathbf{60}$$

2. Se calculó la desviación estándar (DS)

$$\text{DS} = \mathbf{3,97}$$

3. Se establecieron los valores de a y b

$$\mathbf{a = X - 0.75 (DS)}$$

**Reemplazando:**

$$a = 60 - 0,75 ( 3,97 )$$

$$a = 60 - 4,72$$

$$a = 55,28 = \mathbf{55}$$

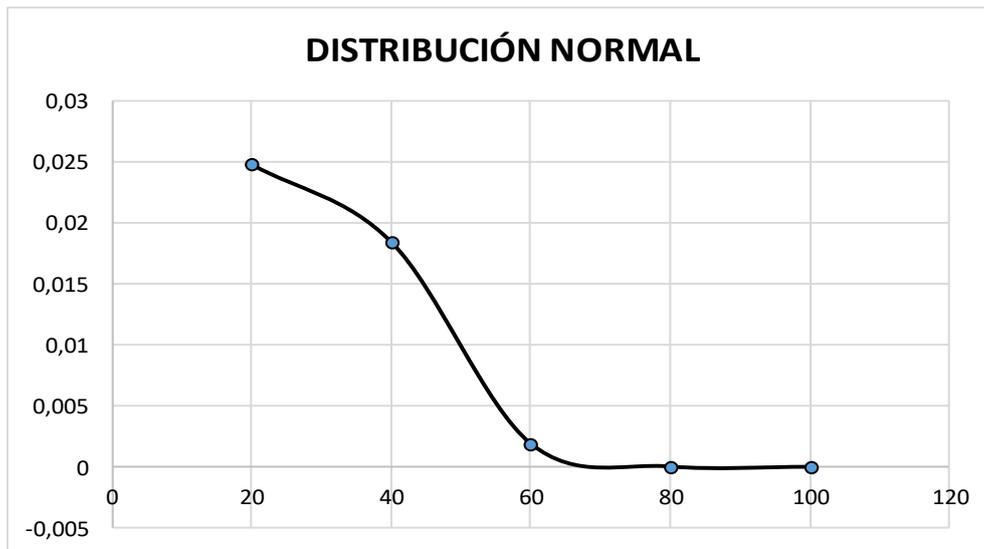
$$\mathbf{b = X + 0.75 (DS)}$$

**Reemplazando:**

$$b = 60 + 0,75 ( 3,97 )$$

$$b = 60 + 4,72$$

$$b = 64,72 = \mathbf{65}$$



Nunca	: 20
Rara vez	: 40
Algunas veces	: 60
Casi siempre	: 80
Siempre	: 100

## ASPECTO PSICOLÓGICO

1. Se determinó el promedio:

$$\text{Promedio (X)} = 42$$

2. Se calculó la desviación estándar (DS)

$$\text{DS} = 3,32$$

3. Se establecieron los valores de a y b

$$a = X - 0.75 (DS)$$

**Reemplazando:**

$$a = 42 - 0,75 ( 3,32 )$$

$$a = 42 - 2,49$$

$$a = 39,51 = 40$$

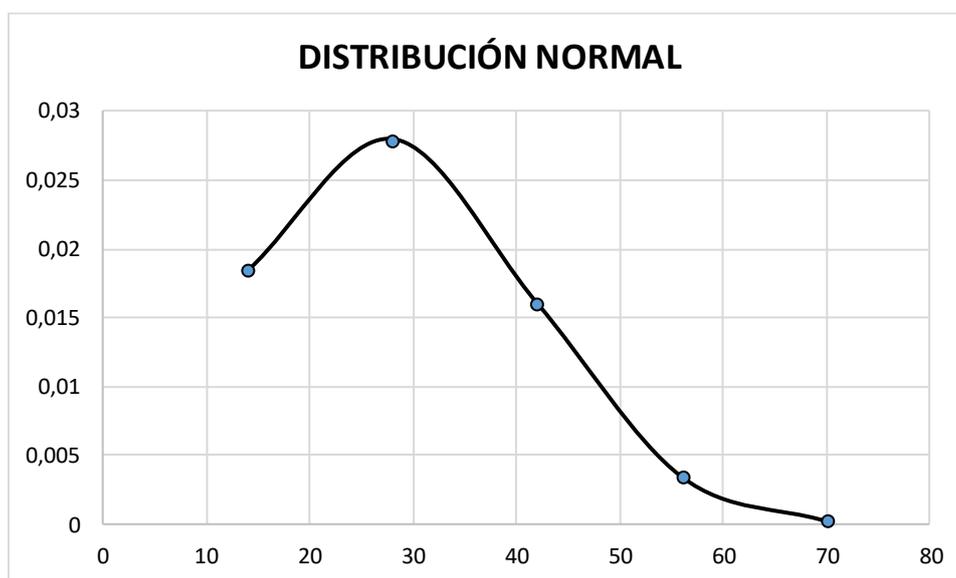
$$b = X + 0.75 (DS)$$

**Reemplazando:**

$$b = 42 + 0,75 ( 3,32 )$$

$$b = 42 + 2,49$$

$$b = 44,49 = 45$$



Nunca	: 14
Rara vez	: 28
Algunas veces	: 42
Casi siempre	: 56
Siempre	: 70

**ASPECTO SOCIAL**

1. Se determinó el promedio:

$$\text{Promedio (X)} = 33$$

2. Se calculó la desviación estándar (DS)

$$\text{DS} = 2,94$$

3. Se establecieron los valores de a y b

$$a = X - 0.75 (DS)$$

**Reemplazando:**

$$a = 33 - 0,75 ( 2,94 )$$

$$a = 33 - 2,21$$

$$a = 30,79 = 31$$

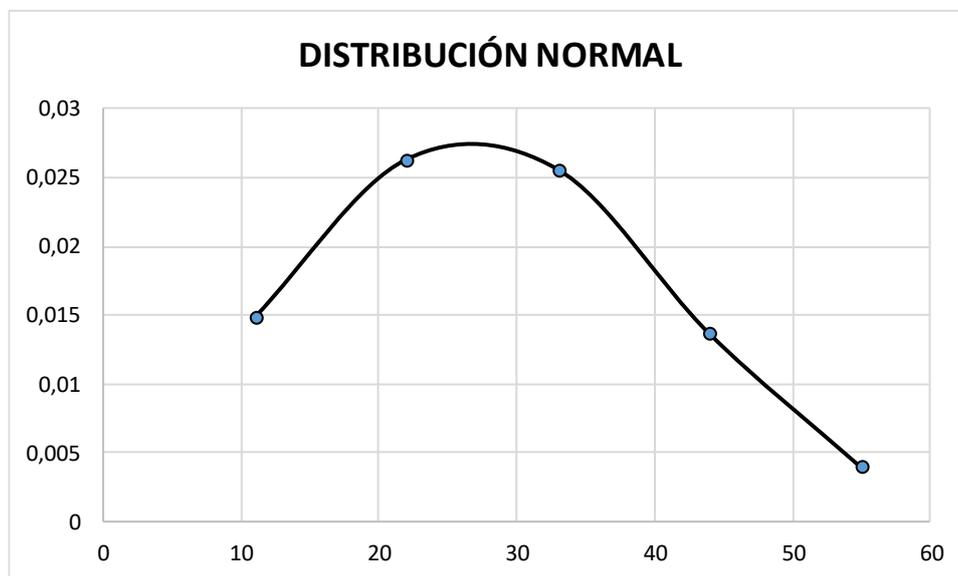
$$b = X + 0.75 (DS)$$

**Reemplazando:**

$$b = 33 + 0,75 ( 2,94 )$$

$$b = 30 + 2,21$$

$$b = 32,21 = 32$$



Nunca	: 11
Rara vez	: 22
Algunas veces	: 33
Casi siempre	: 44
Siempre	: 55