



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA CALIDAD DE VIDA EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS,
AREQUIPA 2017.**

PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**PRESENTADO POR
SOFÍA LIMASCA MESCCO**

AREQUIPA – PERÚ 2017

**INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA CALIDAD DE VIDA EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS,
AREQUIPA 2017.**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017. Es una investigación estudio pertenece al enfoque cuantitativo, se trabajó con una muestra de 150 estudiantes, para el recojo de la información se utilizó como técnica la encuesta que es un método de recolección de datos que usa un cuestionario de preguntas que se imprime en formularios o cédulas.

Se emplearán los siguientes instrumentos de medición, Para la confiabilidad del instrumento se utilizó el índice de consistencia interna Alfa de Cronbach cuyo resultado fue de 0,893 lo cual indica que es altamente confiable.

CONCLUSIONES:

Se concluyo que la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017, se observa una mayor proporción de estudiantes con percepción desfavorable (69.1%) y el 30.9% presentan una percepción favorable. los estudiantes presentan una percepción desfavorable en la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes

PALABRAS CLAVES: influencia del estrés académico en la calidad de vida

SUMMARY

The objective of this research was to determine the influence of academic stress on the quality of life of nursing students at Alas Peruanas University, Arequipa 2017. It is a research study belongs to the quantitative approach, we worked with a sample of 150 students, For the collection of information, the survey was used as a technique that is a data collection method that uses a questionnaire that is printed on forms or cedulas. The following measuring instruments will be used. For the reliability of the instrument, the Cronbach's alpha internal consistency index was used, which resulted in 0.893, which indicates that it is highly reliable. **CONCLUSIONS:** It was concluded that the influence of academic stress on the quality of life of nursing students of Alas Peruanas University, Arequipa 2017, shows a higher proportion of students with unfavorable perception (69.1%) and 30.9% have a favorable perception. students present an unfavorable perception of the influence of academic stress on the quality of life of students **KEY WORDS:** influence of academic stress on the quality of life

INDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

i

ABSTRAC

ii

ÍNDICE

iii

INTRODUCCIÓN

v

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	2
1.2.1. Problema General	2
1.3. Objetivos de la investigación	2
1.3.1. Objetivo general	2
1.3.2. Objetivos específicos	2
1.4. Justificación del estudio	3
1.5. Limitaciones de la investigación	3

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio	4
2.2. Base teórica	15
2.3. Definición de términos	25
2.4. Hipótesis	25
2.5. Variables	25
2.5.1. Definición conceptual de la variable	26
2.5.2. Definición operacional de la variable	26
2.5.3. Operacionalización de la variable	27

CAPITULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	28
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	28
3.3. Población y muestra	28
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	28
3.5. Plan de recolección y procesamiento de datos	29
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	30
CAPÍTULO V: DISCUSION	34
CONCLUSIONES	37
RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCION

En el mundo moderno, vivimos presionados por el cumplimiento de deberes, nos acosa la eficiencia, las metas nos siguen sin tregua, hay tantos conflictos personales que la mayoría de veces nos sentimos muy débiles y deprimidos, esto es muy real en las grandes ciudades en donde además pasamos inadvertidos y los problemas biológicos, psicológicos y socioculturales influyen de gran manera en el desarrollo del estrés del ser humano, desde el momento de su concepción hasta su desarrollo tanto familiar, profesional y laboral, el ser humano esta rodeado de exigencias ya sean físicos, emocionales y hasta económicas, por que cada día hay mas cosas por los cuales se sienten presionados de alguna manera.

El presente proyecto se encuentra estructurado en cuatro capítulos:

El Capítulo Comprende la detección del problema y su fundamento del estudio así como los objetivos y propósitos que se pretenden lograr con la realización del estudio.

El Capítulo II, Comprende las bases teóricas y los estudios realizados a través de los años, los cuales nos brindan datos y resultados que nos guían en la profundidad y complejidad del problema y algunas luces de soluciones a situaciones similares en poblaciones semejantes.

El Capítulo III: Está dirigido al planteamiento de la metodología y los pasos de la investigación científica como el tipo de estudio y a descripción de la población y selección de la muestra significativa, así mismo como los materiales y métodos que se utilizaran para obtener la información requerida en nuestra investigación.

CAPITULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la “calidad de vida” como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es pues un concepto multidimensional y complejo que incluye un conjunto de condiciones que contribuyen al bienestar de persona y a la realización de sus potencialidades en la vida social (1).

El Perú tiene niveles de calidad de vida por debajo de lo esperado. De acuerdo a la vigésima edición del Ranking de Calidad de Vida de la consultora Mercer, Lima se ubica en el puesto 124 a nivel mundial, siendo superada, a nivel Sudamérica, por ciudades como Montevideo (77), Buenos Aires (91), Santiago de Chile (92), Asunción (115), Río de Janeiro (118), Quito y Sao Paulo (122). Ello ubica a la capital peruana como una de las ciudades con peor calidad de vida a nivel regional junto a Bogotá (128), La Paz (156) y Caracas (193) (2).

En el ámbito educativo, una calidad de vida deficiente puede ser un factor determinante del bajo rendimiento académico de las estudiantes de enfermería. Los resultados poco alentadores encontrados en nuestra investigación nos han orientado a esta postura.

En efecto, el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería no ha sido el mejor en diferentes instituciones de educación superior de nuestro país. Por ejemplo, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos el rendimiento académico es regular en el 59.3% y malo en el 15.3% de los estudiantes de enfermería (3); en la Universidad Nacional de Cajamarca el rendimiento es medio en el 92% de los estudiantes (4); en la Universidad Amazónica de Loreto se ha encontrado que el 75% de estudiantes de enfermería tienen un promedio ponderado de 12 en la escala vigesimal (5). En Arequipa se ha reportado que el 41.18% de estudiantes de enfermería de la Universidad Católica Santa María desaprobaron los ciclos académicos (6).

Dentro de las causas que se han señalado como responsables de este bajo rendimiento académico en las facultades y escuelas de enfermería del Perú, se encuentran los factores económicos, familiares, sociales, uso de las Tecnologías de la información y de la comunicación (TIC's) y el estado de salud. Todos estos aspectos constituyen la calidad de vida estudiantil (6).

Sin embargo, no existen estudios que hayan asociado el estrés académico con la calidad de vida. En efecto, las características de la carrera de enfermería, sus dificultades intrínsecas, dada su naturaleza teórico-práctica, los ambientes hospitalarios y las prácticas directas con los pacientes; son algunos de los agentes estresantes a los cuales el estudiante está expuesto durante su formación profesional. Los niveles de estrés académico en la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas en Lima están por encima de lo esperado (7).

No obstante, se desconoce cuál puede ser la real magnitud de la influencia del estrés académico en la calidad de vida de las estudiantes de enfermería. Este sería un factor importante a tener en cuenta al momento de evaluar la calidad de vida en esta población de estudio.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuáles son las características socio demográficas de la población en estudio de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017?

¿Cuál es el nivel de la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

Determinar la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017.

1.3.2. Objetivos Específicos

- a) Identificar las características socio demográficas de la población en estudio de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa
- b) Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa.
- c) Determinar el nivel de la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa.

1.4. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de suma importancia porque proporciona información empírica y teórica acerca de aspectos poco estudiados de la realidad educativa universitaria como es el caso de la relación que existe entre el estrés académico y la calidad de vida en estudiantes de enfermería.

Los resultados de esta investigación servirán para ahondar más en el estudio de la relación que existe entre dichas variables, lo que constituye un primer paso para que se continúe con futuras investigaciones que conduzcan a la optimización de las intervenciones de la universidad implementando por ejemplo la tutoría universitaria extendida. Estos resultados podrán generalizarse a otras instituciones educativas del país que tengan características similares, previa adecuación a la realidad sociocultural y educativa.

Asimismo, la realización de este estudio tiene pertinencia con la carrera de enfermería porque a través de sus objetivos se propone responder a una interrogante de investigación relacionada directamente con un problema de salud, esto es el estrés académico que es de interés para los docentes universitarios y para la institución misma.

El presente proyecto estudiará un tema de interés para los docentes, y para las autoridades universitarias, puesto que conocer cómo influye el estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes enfermería brindará una visión más completa de las razones por las cuales estos estudiantes universitarios peruanos podrían presentar niveles bajos de rendimiento académico, así como otros problemas asociados.

Finalmente, este estudio es original porque se aborda un problema inédito en el área de enfermería, brindándonos información nueva sobre dos aspectos poco considerados en este campo del saber.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes internacionales

Díaz, S., Arrieta K., & González, F. (2014) en su estudio titulado: “Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología”; llevado a cabo en Cartagena, Colombia, se propusieron como objetivo general asociar el estrés académico a la funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. El estudio siguió una metodología de corte transversal en una muestra probabilística de 251 estudiantes. Se midieron características sociodemográficas, estrés académico (escala SISCO) y funcionalidad familiar (APGAR familiar). Se estimó ocurrencia (prevalencias), asociación entre variables (odd ratio) y análisis multivariable (regresión logística nominal). Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el estrés académico se presentó en 87,3 % de los estudiantes; la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente; la disfuncionalidad familiar se comportó como un factor asociado para el estrés académico (OR=2,32). En el análisis de regresión logística, el modelo que mejor que explica el estrés académico estuvo conformado por los siguientes factores: la participación familiar, sexo y ciclo académico cursado ($p= 0,0001$; $X^2 = 22,9$). Las conclusiones a las que llegaron fueron que la disfuncionalidad familiar

puede agravar las situaciones de estrés académico en estudiantes de odontología e influir en su rendimiento académico, lo que ameritaría la necesidad de una atención permanente a la relación entre el entorno familiar y la universidad en aras del desarrollo integral de los universitarios.

Castro, J. et al. (2013); realizaron el estudio “Estilos de vida de estudiantes universitarios a su ingreso en la Universidad” en España, con el objetivo de analizar los estilos de vida relacionados con el riesgo cardiovascular (RCV) en una población universitaria a su ingreso a la Universidad. El estudio fue de tipo descriptivo, observacional y transversal, con una muestra de 672 estudiantes de primer año de las carreras sanitarias, técnicas, humanísticas y ciencias de la actividad física y el deporte de la Universidad de Murcia. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario CRD. Los resultados mostraron que 242 son fumadores (36%) y 117 lo han sido (17,4%). La mayor frecuencia de fumadores se observa en los estudiantes de carreras humanística (40%), seguida de las técnicas (39,1%) y sanitarias (37%).

Burgos, E. & Marín, J. (2012); realizaron el estudio “Estrés académico en los estudiantes universitarios”, en España, con el objetivo de estudiar si los estudiantes de la Universidad de Extremadura, de tres carreras diferenciadas por su carga lectiva y por la rama de estudios presentan estrés académico. El estudio fue de tipo descriptivo, la población estuvo conformada por 30 estudiantes universitarios de diferentes diplomaturas. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de estrés académico creado por las propias autoras. Los resultados afirman que la situación que más estrés académico produce es la falta de tiempo para poder realizar las actividades académicas necesarias para aprobar la asignatura.

2.2.2. Antecedentes nacionales

Silva, M. (2016) “Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la

Universidad Nacional de Cajamarca 2016". La presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la escuela académico profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2016-II. La muestra estuvo conformada por 94 estudiantes de ambos sexos, que se encontraron cursando el II, III, IV, VI, VIII y X ciclos. El alcance de la investigación fue de enfoque cuantitativo tipo descriptivo, de corte transversal. La recolección de datos se realizó a través de una encuesta sociodemográfica y el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) del Estrés Académico. En cuanto al nivel de estrés, los estudiantes de Enfermería se encuentran en un nivel moderado, siendo las manifestaciones más frecuentes que inquietaron a los estudiantes, la sobrecarga de tareas y trabajos, participación en clase (responder a preguntas, exposiciones), tiempo limitado para hacer el trabajo; entre las reacciones físicas, las manifestaciones más frecuentes han sido dolor de cabeza o migraña, somnolencia o mayor necesidad de dormir; entre las reacciones psicológicas, ansiedad, angustia o depresión y problemas de concentración; entre las reacciones comportamentales, desgano para realizar las labores escolares y el aumento o reducción del consumo de alimentos. Con respecto al rendimiento académico, el estudiante de enfermería se encuentra en un nivel regular de rendimiento y referente a la influencia del estrés en el rendimiento académico se evidenció que el mayor porcentaje de los estudiantes que refirieron un nivel de estrés moderado tuvieron un rendimiento académico regular. Llegando a la conclusión que el estrés tiene influencia estadística altamente significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería (8)

Carhuas, K. (2015) En el estudio titulado "Nivel de estrés académico en los alumnos de la escuela académica profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, filial Huánuco - 2015", fue realizado con el objetivo de determinar el nivel de estrés de los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco, 2015. El estudio fue de tipo descriptivo, siendo el diseño no

experimental, transversal - descriptivo simple, en donde se consideró como población a los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería del primer ciclo al noveno ciclo, los cuales sumaron un total de 108 estudiantes. La muestra de estudio estuvo compuesta por 108 sujetos y se seleccionó por medio de un muestreo no probabilístico, de los cuales recolectamos la información sobre la variable de estudio por medio del cuestionario de estrés académico que consta de 34 ítems. La medición realizada respecto al estrés académico permitió determinar que el nivel de estrés predominante en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco 2015 es el nivel bajo puesto que obtuvo el porcentaje más elevado con un 68% (9).

Cambar, F. (2015), realizó una investigación titulada “Relación entre factores académicos y nivel de estrés en los estudiantes de enfermería del VII ciclo de la Universidad Alas Peruanas, Surco, 2013”. El objetivo fue establecer la relación entre factores académicos y nivel de estrés en estudiantes del VII ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Surco en el año 2013. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo correlacional y de corte transversal, cuya muestra fueron 175 adolescentes. Entre sus principales conclusiones tenemos que el mayor porcentaje de estudiantes son adultos jóvenes porque sus edades oscilan entre 22 a 24 años. Asimismo el 69%

(55) de los estudiantes son de género femenino; y el 31% (25), género masculino. Existe relación entre los factores académicos y el nivel de estrés, ya que el 48%

(39) de los estudiantes refieren tener sobrecarga de estudio y trabajo, encontrándose que en este grupo muestral existe estrés leve y un mínimo 7% (6) tienen incluso estrés moderado. Un mínimo porcentaje de estudiantes pero importante de considerar padecen de estrés leve por tener que cumplir con sus labores académicas y el horario de ingreso en sus trabajos. El factor académico que más predomina y se relaciona con la presencia del estrés son el cumplimiento de prácticas y el trabajo que ejercen los estudiantes (7).

López, J., Huamán, P., Sarmiento, M. (2014) realizaron el estudio titulado “El estrés académico y el rendimiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán”. El presente trabajo está orientado a identificar y describir si existe o no relación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"; para así poder mantener un buen estado de salud mental, y favorecer el rendimiento académico de cada uno de ellos, utilizando diversas estrategias. Se realizó un estudio descriptivo - relacional con corte transversal. Se utilizó el test del estrés académico del Lic. Arturo Barraza, modificado por los autores de este trabajo. Los datos fueron procesados utilizando el paquete estadístico SPSS, a través de los cuales se realizaron las pruebas de hipótesis con la escala de Chi cuadrada con un nivel de confianza del 95%. El grupo de estudio estuvo compuesto por 214 estudiantes de ambos sexos. Se halló un predominio del nivel de estrés académico medio en los estudiantes de rendimiento académico medio y en mínima proporción en estudiantes de bajo nivel de estrés académico y bajo rendimiento académico; así mismo se ha encontrado un nivel de estrés académico alto en los estudiantes de rendimiento académico bajo y viceversa. En Conclusión: el presente trabajo concluye mencionando que sí existe una relación entre el estrés académico y el rendimiento en una muestra de 214 estudiantes de la facultad de Enfermería de la UNHEVAL, comprobado con la prueba estadística de Chi cuadrado = 55,977 (Altamente significativo); Así mismo se evidencia que la situación académica estresante de mayor frecuencia es el carácter y exigencia del docente con un 14.47% (10).

Condori, M. (2013) llevó a cabo el estudio “Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna-2012”. Es un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal. Tuvo como objetivo general determinar la relación del

Estrés Académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG La hipótesis planteada fue: El Estrés Académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG. La población de estudio está constituida por 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año, en la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta. Para el análisis descriptivo y de relación se utilizó el SPSS 18. El grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56,3%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 79,5%, las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3%. Se concluyó que el estrés académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento en (0,001), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0,05 (11).

Huamantuna, A. (2017), en su tesis “Funcionalidad familiar y estrés académico en estudiantes del primer año de ingenierías, Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2017” tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la funcionalidad familiar y el estrés académico en estudiantes del primer año de ingenierías de la Universidad Católica Santa María de Arequipa. Se trata de un estudio descriptivo, correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 136 alumnos de ambos sexos entre los 16 y 22 años todos ellos matriculados en el primer año de ingenierías de la universidad católica santa María. Para la medición de las variables se utilizaron como instrumentos el Apgar familiar de Smilkstein (1978) para medir la funcionalidad familiar, y el Inventario de estrés académico SISCO (2007) para medir la variable estrés académico. Resultados: Se encontró que las edades de los alumnos fluctuaban entre los 16 y 22 años, la mitad (51%) eran mujeres y el 99% eran solteros. La mayor parte de estudiantes (73%) tuvo un nivel normal de funcionalidad familiar, el 18% tiene un nivel de disfunción leve, un 8% presenta disfunción moderada y solo un 1% tiene un nivel de disfunción familiar severa. Casi la mitad (49%) de los estudiantes de ingeniería presentaron un nivel medio de estrés académico, un 38% tiene un nivel bajo y solo

un 13% presentaron un nivel alto de estrés académico. Se concluyó que no existe relación significativa ($p\text{-valor} = 0,118 > 0.05$) entre la funcionalidad familiar y el estrés académico en estudiantes del primer año de ingenierías de la Universidad Católica Santa María, Arequipa 2017 (12).

Cuadros, G. & Quispe, T. (2014) realizaron el estudio “Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería, Unsa, Arequipa 2014”. El objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería UNSA, Arequipa 2014. Es una investigación de tipo descriptivo, de corte transversal, con un diseño correlacional. Para la recolección de datos y ejecución de la investigación se utilizó el inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Masías. El estilo de vida encontrado fue moderadamente saludable en el 85.5% del total de la población de estudio y sólo el 3.7% presentó estilo de vida saludable. Del mismo modo, la mayoría de los estudiantes que formaron parte del estudio presentaron estilo de vida no saludable en las dimensiones ejercicio con 62.1% y responsabilidad con la salud 36.9 %. Las dimensiones donde se presentaron estilos de vida moderadamente saludable fueron autoactualización con 74.8%, soporte interpersonal 72.0% y nutrición con 62.1%. Se encontró un estilo de vida saludable sólo en la dimensión control de estrés con el 37.4%. El nivel de estrés académico encontrado fue moderado en el 69.2% del total y sólo un 12.1% presenta nivel de estrés académico leve. Los estudiantes que presentaron un estilo de vida saludable, moderadamente saludable y no saludable presentaron a su vez un estrés académico moderado. Finalmente, se hizo uso de la prueba estadística de correlación Tau de Kendall para la comprobación de la hipótesis, concluyendo que no existe relación entre el estilo de vida y el estrés académico de los estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería-UNSA Arequipa 2014 (13).

2.2. BASE TEÓRICA

2.1.1. Teoría de promoción de la salud de Nola Pender

Las características y las experiencias individuales que afectan a las acciones de la salud son las siguientes:

- **Conducta previa relacionada**

La frecuencia de la misma conducta o similar en el pasado. Los efectos directos e indirectos de la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud (15).

- **Factores personales**

Categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos factores son predictivos de una cierta conducta y están marcados por la naturaleza de la consideración de la meta de la conducta.

- **Factores personales biológicos:** Incluyen variables como la edad, el sexo, el índice de masa corporal, el estado de pubertad, el estado de menopausia, la capacidad aeróbica, la fuerza, la agilidad y el equilibrio.

- **Factores personales psicológicos:** Incluyen variables como la autoestima, la automotivación, la competencia personal, el estado de salud percibido y la definición de la salud (15)..

- **Factores personales socioculturales:** Incluyen factores como la etnia, la aculturación, la formación y el estado socioeconómico.

A continuación, se detallan una serie de conocimientos específicos de la conducta y del afecto que están considerados como de mayor importancia motivacional; estas variables son modificables mediante las acciones de enfermería (15).

Beneficios percibidos de acción:

Los resultados positivos anticipados que se producirán desde la conducta de salud.

- **Barreras percibidas de acción:** Bloqueos anticipados, imaginados o reales y costes personales de la adopción de una conducta determinada

(14).

- **Autoeficacia percibida:** El juicio de la capacidad personal de organizar y ejecutar una conducta promotora de salud. La autoeficacia percibida influye sobre las barreras de acción percibidas, de manera que la mayor eficacia lleva a unas percepciones menores de las barreras para el desempeño de esta conducta (14).
- **Afecto relacionado con la actividad:** Los sentimientos subjetivos positivos y negativos que se dan antes, durante y después de la conducta basada en las propiedades de los estímulos de la conducta en sí. El afecto relacionado con la actividad influye en la autoeficacia percibida, lo que significa que cuanto más positivo es el sentimiento subjetivo mayor es el sentimiento de eficacia. Poco a poco, el aumento de sentimientos de eficacia puede generar un mayor afecto positivo (14).
- **Influencias interpersonales:** Los conocimientos acerca de las conductas, creencias o actitudes de los demás. Las influencias interpersonales incluyen: normas (expectativas de las personas más importantes), apoyo social (instrumental y emocional) y modelación (aprendizaje indirecto mediante la observación de los demás, comprometidos con una conducta en particular). Las fuentes primarias de las influencias interpersonales son las familias, las parejas y los cuidadores de salud (14).
- **Influencias situacionales:** Las percepciones y cogniciones personales de cualquier situación o contexto determinado que pueden facilitar o impedir la conducta. Incluyen las percepciones de las opciones disponibles, características de la demanda y rasgos estéticos del entorno en que se propone que se desarrollen ciertas conductas promotoras de la salud. Las influencias situacionales pueden tener influencias directas o indirectas en la conducta de salud (15).

A continuación, se enumeran algunos antecedentes inmediatos de la conducta o de los resultados conductuales. Un suceso conductual se inicia con el compromiso de actuar, a menos que haya una demanda

contrapuesta que no se pueda evitar o una preferencia contrapuesta que no se pueda resistir (15).

- **Compromiso con un plan de acción**

El concepto de la intención y la identificación de una estrategia planificada llevan a la implantación de una conducta de salud (14).

- **Demandas y preferencias contrapuestas inmediatas:** Las demandas contrapuestas son aquellas conductas alternativas mediante las cuales los individuos tienen un bajo control porque existen contingentes del entorno, como el trabajo o las responsabilidades del cuidado de la familia. Las preferencias contrapuestas son conductas alternativas mediante las cuales los individuos poseen un control relativamente alto, como la elección de un helado o una manzana para «picar» algo (14).

- **Conducta promotora de salud:** El punto de mira o el resultado de la acción dirigido a los resultados de salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva. Los ejemplos de la conducta de promoción de la salud son: mantener una dieta sana, realizar ejercicio físico de forma regular, controlar el estrés, conseguir un descanso adecuado y un crecimiento espiritual y construir unas relaciones positivas (15).

2.2.2. Definición de Estrés

El término estrés, ampliamente usado también en el lenguaje común con significados, con frecuencia, opuestos entre sí, lo introdujo en biología W.B. Cannon, pero sólo más tarde tuvo una definición unívoca gracias a Hans Selye, según el cual el estrés es la respuesta no específica del organismo a cualquier requerimiento efectuado por éste” (16).

En 1936, Hans Selye definió inicialmente al estrés como un síndrome general de adaptación, el cual consistía en un conjunto de cambios fisiológicos que tienen lugar en el organismo, como respuesta a todo un abanico de estímulos nocivos (17). Selye, distinguió tres fases en este síndrome: a) Reacción de alarma: cuando el organismo se encuentra

ante una situación de peligro, se genera una activación del sistema nervioso simpático y de la médula adrenal, que produce un aumento de la secreción de noradrenalina y adrenalina. Esta fase tiene como objetivo movilizar los recursos energéticos de manera rápida.

Si la fuente de estrés continua se pasa a la siguiente fase; b) Resistencia: el organismo debe redistribuir los recursos energéticos evitando actividades que no significan ninguna finalidad inmediata para la supervivencia del sujeto; y

c) Agotamiento: cuando las fuentes de estrés se mantienen y tienen considerable magnitud, el individuo puede perder su capacidad de resistencia y pueden aparecer diferentes patologías que Selye denominó enfermedades de adaptación (17).

Para Diego Redolar (2011) el estrés es una respuesta adaptativa de nuestro organismo destinada a movilizar recursos energéticos, a corto o a largo plazo, para solventar una demanda del medio. El estrés entonces, es una respuesta fisiológica del organismo frente a estímulos internos o externos que comporten un problema real o potencial. Evolutivamente, el estrés se ha desarrollado como un mecanismo de defensa útil para la supervivencia del individuo dentro de su especie (17). Para Smeltzer y Bare (2005) el estrés es “una condición disruptiva que se presenta en respuesta a una influencia adversa de los ambientes interno y externo” (18).

Desde el punto de vista psicológico, Galimberti (2007) refiere que el estrés es una “intensa reacción emocional a una serie de estímulos externos que activan respuestas fisiológicas y psicológicas de naturaleza adaptativa. Este autor indica que “si los esfuerzos del sujeto fallan porque el estrés supera la capacidad de respuesta, el individuo es vulnerable a la enfermedad psíquica, somática o ambas” (16).

Sin embargo, aun siendo el estrés originariamente un mecanismo defensivo del organismo, si se mantiene constante en el tiempo, resulta

siendo perjudicial para la salud. Debido a su ritmo de vida, a las exigencias que implican la modernidad y a su vida en una sociedad cada vez más exigente y compleja, el ser humano termina manteniendo niveles de estrés constantes y elevados, que en muchos casos ocasionan complicaciones orgánicas, que van desde las úlceras gástricas y la hemorragia digestiva, hasta los desórdenes psicológicos como el síndrome de Burnout, por mencionar algunas de las más frecuentes. En síntesis, “el estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona” (19).

2.2.3. Estrés Académico

El estrés es desencadenado por ciertos estímulos denominados estresores. Si la respuesta del individuo ante estos estresores es negativa, le produce angustia y malestar. Este tipo de estrés recibe el nombre de estrés negativo o distrés. *Contrario sensu*, si la respuesta al estresor es positiva y produce bienestar, alegría, etc., se le denominará estrés positivo, o como algunos autores han llamado eustrés (20).

Los estresores pueden ser físicos, químicos, sociales, etc. Dentro de estos últimos se encuentran el estrés académico. Este último se puede definir como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (21). Polo et al (1996) lo han definido como “aquél que se produce en relación con el ámbito educativo” (22).

Para el autor, el estrés académico no es más que la respuesta fisiológica, psicológica, cognitiva y del comportamiento, que presenta el estudiante universitario, en su afán de intentar adaptarse a los estímulos académicos que se le presentan.

Orlandini (1999), señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en el (...) período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta última se le

denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (citado en Barraza, 2004) (23).

En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como “aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo”. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Para el presente estudio, nos interesa solo el estrés académico de los estudiantes universitarios (24).

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicológicos y sociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en cuanto a rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad y habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (25).

Finalmente, tenemos la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico cognoscitivista, hace Barraza (2006), uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el tópico que nos ocupa. El estrés académico, para este autor, es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (*input*); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (*output*) para restaurar el equilibrio sistémico (26).

2.2.4. Agentes Estresores

Jackson (1968) puede ser considerado como uno de los pioneros en abordar el problema del estrés académico. Si bien este autor no habla expresamente de estresores, sí destaca algunos de los aspectos del ámbito escolar que pueden presionar de algún modo al estudiante: a) el gran número y variedad de materias que estudia y de actividades y tareas que ha de realizar; b) la necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como para demorar ciertos impulsos y desprenderse de sus sentimientos; c) la evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento; d) la superpoblación o masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor.

Muñoz (2004) señala que, una revisión de la literatura en torno al estudio de las principales circunstancias académicas generadoras de estrés entre los universitarios llevaría a diferenciar cuatro grandes grupos de estresores académicos: a) los relativos a la evaluación; b) los relacionados con la sobrecarga de trabajo; c) otras condiciones del proceso de enseñanza- aprendizaje, como son las relaciones profesor- alumno y otros aspectos de índole organizacional (inadecuación de los planes de estudio, problemas de horarios, solapamiento de programas, poca participación del alumnado en la gestión y toma de decisiones, la masificación, etc.); y d) los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo.

De las cuatro categorías anteriores, el estrés académico relacionado con el proceso de evaluación es el que más investigación ha generado. En efecto, la mayor parte de estudios acerca de la influencia del estrés académico en el aprendizaje y el rendimiento de los estudiantes, se ha relacionado fundamentalmente con el fenómeno de la ansiedad de la evaluación. De hecho, cientos de estudios se han ocupado de investigar el complejo patrón de relaciones entre la ansiedad y diferentes tipos de rendimiento (véase Zeidner, 1998, para una completa revisión) (27). Splanger, Pekrun, Kramer y Hoffman (2002) señalan al respecto que las pruebas y los exámenes a los que habitualmente tienen que

enfrentarse los estudiantes suponen un tipo crítico de situaciones de estrés (28). La superación de los exámenes o el fracaso en ellos pueden afectar profundamente a las oportunidades de acceso a opciones formativas u ocupacionales futuras, adquiriendo con ello una elevada importancia y el consiguiente potencial inductor de altos niveles de estrés psicológico.

Abouserie (1994), empleando su instrumento estandarizado para medir el estrés académico de los universitarios, encontró que la principal causa de estrés eran los exámenes, los resultados obtenidos en los mismos, su preparación, la sobrecarga de trabajo, la cantidad de contenidos a aprender y la necesidad de obtener buenos resultados. Otros aspectos de naturaleza más social, como los problemas económicos o la falta de tiempo para dedicárselo a la familia y amigos, también resultaron ser importantes fuentes de estrés entre los universitarios (29).

Por otro lado, Chambel y Curras (2005) comprobaron que los niveles de bienestar, satisfacción con el trabajo académico y ansiedad/depresión se relacionaron con el ambiente de trabajo percibido por el estudiante. Dentro de él la manera en que se perciben altas demandas, el escaso control sobre el propio trabajo académico, así como el bajo apoyo de los pares, parecen ejercer una incidencia negativa sobre el bienestar del estudiante universitario (30).

2.2.5. Síntomas del Estrés Académico

Martínez y Díaz (2007) sostienen que el fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran: el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión académica, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (31).

Según Barraza M. el estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas (26).

- a) **Reacciones Físicas:** Dolor de cabeza, taquicardia, hormigueo, cansancio difuso o fatiga crónica, Bruxismo (rechinar de los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, disfunciones gástricas y disentería, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarras y gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos, depresión del sistema inmunitario (26).
- b) **Síntomas Psicológicos:** Ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad, tono de humor depresivo (26).
- c) **Síntomas Comportamentales:** Fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, ausentismo a la Universidad, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, escaso interés en la propia persona, indiferencia hacia los demás (26).

2.2.6. Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento consisten en el “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona” (32).

Desde el marco teórico del modelo transaccional del estrés, Lazarus y

Lazarus (1994) sugieren que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta: a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores. Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; 2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas (33).

Esta última estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento (32).

Así, un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos (Escamilla, Rodríguez y González, 2009; Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009), a padecer el síndrome de burnout (Wheaton, 1997), así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones (34).

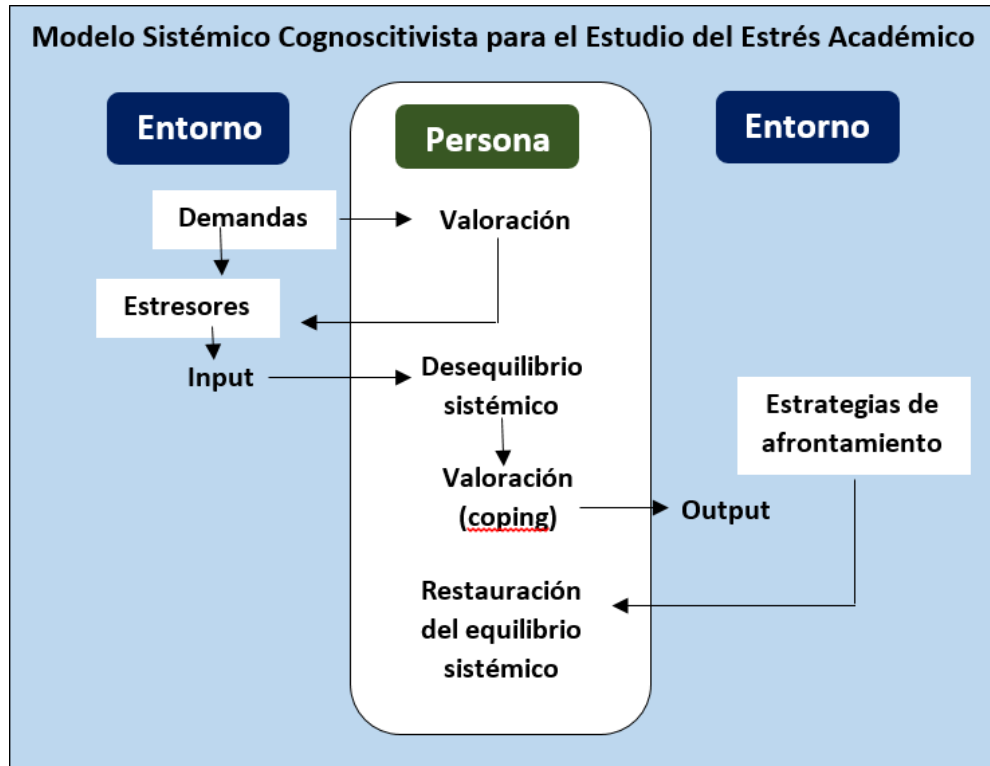
2.2.7. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico:

Este modelo propuesto por Barraza (2005; 2006; 2007a; 2007b; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007), se sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus (26). El modelo se constituye por cuatro hipótesis:

- a. Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico:** Enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos- procesuales del estrés académico se refieren al constante

flujo de entrada (*input*) y salida (*output*) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (*input*), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (*output*) (34).

- b. Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:** El estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (35).
- c. Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:** Los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (9).
- d. Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:** Ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Aunque son muy variadas las estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas (26).



Adaptado de: Barraza (2014) (18)

2.2.8. Evaluación de estrés académico

a) Test de Estrés General Universitario (TEGU) de Moyano y col. (2000)

Elaborado por Moyano y Col. en el año 2000. Este instrumento consta de 36 ítems, se compone de dos sub-tests estos son el Test de estresores curriculares universitarios (TEGU) de 26 ítems cuya confiabilidad es de 78% para la muestra total y el Test de Estrés Personal Universitario (TECU) de 10 ítems, con una confiabilidad de (Alpha) de 71%.

b) Inventario de Estrés Académico de Polo y col. (1996)

El cuestionario que se somete a validación es un instrumento autoadministrado de 21 ítems relativos a situaciones potencialmente estresoras en el ámbito universitario. Las respuestas de los participantes indican el nivel de estrés que experimentan en las mismas utilizando una escala de respuesta tipo Likert con 5 opciones, en la que 1 significa "Nada de estrés" y 5 "Mucho estrés".

c) Inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Masías

El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades .87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de .90, el cual cuenta con 31 ítems, tiene puntaje porcentual de 0 a 33 que representa un nivel leve de estrés académico, de 34 a 66 representa un nivel moderado de estrés académico y de 67 a 100 representa un nivel profundo de estrés académico.

2.2.9. Calidad de Vida

El concepto de calidad de vida ha adquirido en las últimas décadas una enorme relevancia teórica y aplicada en distintos ámbitos: educación, salud, servicios sociales, familia, etc. (36). Tal y como señalan Gómez y Sabeih (2000), este concepto alude al ámbito individual y personal, focalizándose sobre una serie de propósitos, entre los cuales se encontrarían la evaluación de las necesidades de los individuos, la implementación y evaluación de medidas y programas destinados a satisfacer tales necesidades (37).

Entonces, la calidad de vida se refiere al conjunto de condiciones que contribuyen al bienestar de las personas y a la realización de sus potencialidades en la vida social. Como tal, muchos aspectos afectan la calidad de vida de una persona, desde las condiciones económicas, sociales, políticas y ambientales, hasta la salud física, el estado psicológico y la armonía de sus relaciones personales y con la comunidad (38).

La calidad de vida comprende factores tanto subjetivos como objetivos. Entre los factores subjetivos se encuentra la percepción de cada individuo de su bienestar a nivel físico, psicológico y social. En los factores objetivos, por su parte, estarían el bienestar material, la salud y una relación armoniosa con el ambiente físico y la comunidad (38).

Para Schumaker y Naughton la calidad de vida es la percepción subjetiva, influenciada por el estado de salud actual, de la capacidad para realizar aquellas actividades importantes para el individuo. La esencia de este concepto está en reconocer que la percepción de las

personas sobre su estado de bienestar físico, psíquico, social y espiritual depende en gran parte de sus propios valores y creencias, su contexto cultural e historia personal (38).

2.2.10. Calidad de vida y salud:

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 (36).

Implica además aceptar que, hasta el momento, las evaluaciones de CVRS asumen que las personas son capaces de analizar aspectos de su estado de salud en forma aislada, separándolos de otros aspectos de la vida humana (ingresos, situación laboral, relaciones interpersonales, estrategias personales de afrontamiento) (36).

La confusión entre estado de salud y calidad de vida ha dado origen a dilemas éticos, técnicos y conceptuales. Algunos críticos del concepto han considerado que el mismo conlleva a la medicalización de la vida cotidiana. El concepto de calidad de vida no puede ser de ningún modo independiente de las normas culturales, patrones de conducta y expectativas de cada uno. Sin embargo es frecuente que las investigaciones de CVRS dejen de lado estos aspectos antropológicos y culturales, asumiendo un sistema único globalizado de valores (36).

2.2.11. Las medidas de Calidad de Vida Relacionada con Salud:

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

- a) Subjetivas: Recoger la percepción de la persona involucrada.
- b) Multidimensionales: Relevar diversos aspectos de la vida del individuo, en los niveles físico, emocional, social, interpersonal etc.
- c) Incluir sentimientos positivos y negativos.
- d) 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 (36).

2.2.12. Marco de referencia de la calidad de vida:

Minayo, Hartz & Buss (2000) 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 (39).

- a) **Histórico:** Cada sociedad tiene parámetros diferentes de calidad de vida en distintos momentos históricos.
- b) **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.
- c) **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 (39)

En 1991, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la calidad de vida como la percepción personal de un individuo de su situación de vida, dentro del contexto sociocultural y de valores en que vive, en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses, los cuales están relacionados entre sí, de forma compleja, con la salud física, el estado psicológico, el grado de (40).

2.2.13. Clasificación de la calidad de vida:

La calidad de vida puede clasificarse en cuatro grupos:

- a) La calidad de vida como calidad de las condiciones de vida de una persona.
- b) Como la satisfacción experimentada por la persona en relación a sus condiciones de vida.
- c) La calidad de vida como la conjugación de la calidad de las condiciones de vida de un individuo y de la satisfacción que experimenta ante las mismas.
- d) Calidad de vida como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal experimentada, ambas mediadas por los valores personales, las aspiraciones y las expectativas del individuo.

2.2.14. Factores que influyen en la calidad de vida:

Lawton coincide en su caracterización de este concepto como un constructo multidimensional que engloba tanto factores objetivos como subjetivos o personales:

a) Factores objetivos:

- Calidad del ambiente en que se vive, tanto físico (vivienda, contaminación), como social (clima familiar, laboral y social) Condiciones económicas (ingresos económicos).
- Apoyo social estructural: redes, cantidad de relaciones.
- Factores culturales: percepción socio cognitiva del trabajo y la jubilación.

- Estado de salud objetivo: utilización y disponibilidad de recursos (43).
- b) Factores subjetivos o personales:**
- Apoyo social funcional: tipo de apoyo obtenido de las relaciones sociales (emocional, instrumental, informacional)
- Bienestar subjetivo
- Actividades de ocio y tiempo libre
- Estado de salud subjetivo (salud percibida)
- Autoestima
- Habilidades funcionales y competencia en general (45).

2.2.15. Áreas relacionadas con la calidad de vida:

- **Bienestar físico**, asociado a la salud y la seguridad física de las personas.
- **Bienestar material**, que incluiría nivel de ingresos, poder adquisitivo, acceso a vivienda y transporte, entre otras cosas.
- **Bienestar social**, vinculado a la armonía en las relaciones personales como las amistades, la familia y la comunidad.
- **Bienestar emocional**, que comprende desde la autoestima de la persona, hasta su mentalidad, sus creencias y su inteligencia emocional.
- **Desarrollo**, relacionado con el acceso a la educación y las posibilidades de contribuir y ser productivos en el campo laboral.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Calidad de vida:**

Conjunto de condiciones que contribuyen al bienestar de los individuos y a la realización de sus potencialidades en la vida social.

- **Estrés:**

Respuesta fisiológica del organismo frente a estímulos internos o externos que comporten un problema real o potencial. Evolutivamente, el estrés se ha desarrollado como un mecanismo de defensa útil para la supervivencia del individuo dentro de su especie (49).

- **Estrés académico:**

Tipo de estrés que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo incluyendo tanto el experimentado por los docentes como por los estudiantes de todos los niveles del sistema educativo (50).

- **Estresores académicos:**

Consisten en el “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona” (32).

- **Síntomas del estrés académico:**

Incluyen nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud, desmesurada presión académica, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (31).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis General

Es probable que el estrés académico influya en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017.

2.4.2. Hipótesis Específicas:

- a) Es probable que el nivel de estrés académico sea alto en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017.
- b) Es probable que el nivel de calidad de vida sea alto en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017.

2.5. VARIABLES

Variable X: Estrés académico

Dimensiones:

- Agentes estresores
- Síntomas de estrés
- Estrategias de afrontamiento

Variable Y: Calidad de vida

Dimensiones:

- Hogar y bienestar económico
- Amigos, vecindario y comunidad
- Vida familiar y familia extensa
- Educación y ocio
- Medios de comunicación y TIC's
- Religión
- Salud

2.5.1. Definición Conceptual de las Variables

A. Variable X: Estrés Académico

Es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo (Polo et al., 1996), incluyendo tanto el experimentado por los docentes como por los estudiantes de todos los niveles del sistema educativo. Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (51).

B. Variable Y: Calidad de vida

Conjunto de condiciones que contribuyen al bienestar de los individuos y a la realización de sus potencialidades en la vida social.

2.5.2. Definición Operacional de las Variables

A. Variable X: Estrés Académico

Es aquel producido en el ámbito escolar caracterizado por los agentes estresores que lo causan, los síntomas de estrés que producen, y las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean, y que será medido por el Inventario de estrés académico SISCO, y clasificará al estrés académico en alto, medio y bajo nivel.

B. Variable Y: Calidad de vida

Es el conjunto de factores subjetivos y objetivos relacionados con la satisfacción de las necesidades de la persona en su vida. Está conformada por los siguientes aspectos: Hogar y bienestar económico, Amigos, vecindario y comunidad, Vida familiar y familia extensa, Educación y ocio, Medios de comunicación y TIC's, Religión, Salud. Será medida con la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes, que la clasificara en cuatro categorías: Mala calidad de vida, Tendencia a baja calidad de vida, Tendencia a calidad de vida buena, Calidad de vida óptima.

2.5.3. Operacionalización de Variables

VARIABLES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS	CATEGORÍA	ESCALA
VARIABLE X Estrés Académico	- Agentes estresores	1,2,3,4,5,6,7,8,9	Escala "Inventario de estrés académico SISCO"	- Frecuentes - Poco frecuentes - Escasos	Ordinal
	- Síntomas de estrés	10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24		- Intensos - Moderados - Leves	
	- Estrategias de afrontamiento	25,26,27,28,29,30,31,32		- Adecuadas - Poco adecuadas - Inadecuadas	
VARIABLE Y Calidad de vida	Hogar y bienestar económico	1,2,3,4,5	Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes	- Mala calidad de vida - Tendencia a baja calidad de vida - Tendencia a calidad de vida buena - Calidad de vida óptima	Ordinal
	Amigos, vecindario y comunidad	6,7,8,9,10			
	Vida familiar y familia extensa	11,12,13,14,			
	Educación y ocio	15,16,17			
	Medios de comunicación y TIC's	18,19,20,21			
	Religión	22,23			
	Salud	24,25			

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Tipo de Investigación

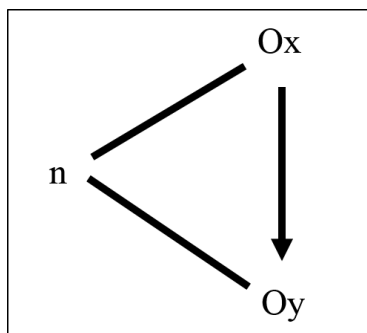
La presente investigación es de tipo sustantiva básica, en la medida que pretende describir y analizar sistemáticamente un conjunto de hechos relacionados con otros fenómenos tal como se da en el presente caso.

Así mismo, el presente estudio pertenece al enfoque cuantitativo, es de tipo descriptivo correlacional porque establece la relación entre dos variables: estrés académico y calidad de vida. Según el número de variables es bivariado, es transversal porque la medición de las variables se ejecuta en un solo momento. Es retrospectivo porque evalúa hechos sucedidos en el pasado y es un estudio de campo porque se realiza en el ambiente natural donde las unidades de análisis desarrollan sus actividades (52).

3.1.2. Nivel de Investigación

El nivel de la investigación es relacional, ya que permitirá determinar la relación entre la variable X “Estrés Académico” y la variable Y “Calidad de Vida”.

La representación del diseño de la investigación es la siguiente:



Donde:

N = muestra

Ox = variable X: Estrés Académico

Oy = variable Y: Calidad de Vida

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

Ubicación Espacial

La investigación se realizará en las instalaciones de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Arequipa.

Ubicación Temporal

La presente investigación se realizará en el periodo comprendido entre los meses de agosto a diciembre del año 2017.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

La población estará constituida por 250 estudiantes del segundo al noveno ciclo de estudios de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Arequipa..

Muestra

Finalmente, se tomará una muestra constituida por 151 estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017.

Criterios de Inclusión

Estudiantes del tercero al noveno ciclo de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa.

Criterios de Exclusión

- Serán excluidos los estudiantes con matrícula irregular.
- No se considerarán aquellos estudiantes que durante el ciclo académico no hayan presentado periodos de preocupación.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica

Para esta investigación se utilizará como técnica la encuesta que es un método de recolección de datos que usa un cuestionario de preguntas que se imprime en formularios o cédulas.

Instrumentos

Se emplearán los siguientes instrumentos de medición:

A. Variable X: Estrés académico

Para medir la variable Estrés Académico se usó como instrumento el Inventario de estrés académico SISCO, prueba construida y validada por Arturo Barraza en México en el 2007 (Barraza, 2007; Malo, Cáceres & Peña, 2010; Malo et al. 2010; Puestas, 2010), que cuenta con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo y por ende si es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) que permite identificar el nivel de preocupación o nerviosismo.
- Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la

frecuencia en que las demandas del entorno son percibidas como agentes estresores. La puntuación es de la siguiente manera: nunca 1 punto; rara vez 2 puntos; algunas veces 3 puntos; casi siempre 4 puntos, siempre 5 puntos.

- Quince ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con la que se presentan los síntomas relacionados al estrés académico. La puntuación es de la siguiente manera: nunca 1 punto; rara vez 2 puntos; algunas veces 3 puntos; casi siempre 4 puntos, siempre 5 puntos.
- Seis ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. La puntuación es de la siguiente manera: nunca 5 puntos; rara vez 4 puntos; algunas veces 3 puntos; casi siempre 2 puntos, siempre 1 punto.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El inventario de estrés académico SISCO es un instrumento validado y ampliamente reconocido, se llevó a cabo la revalidación del instrumento, para lo cual se realizaron dos procedimientos: evaluación por juicio de expertos y análisis factorial (35). El análisis de la estructura interna del instrumento se realizó mediante el análisis factorial, El análisis factorial usado fue de tipo exploratorio, mediante el método de componentes principales con rotación varimax, con el cual los componentes explicaron el 46,2% de la varianza total.

Confiabilidad del instrumento

Para la confiabilidad del instrumento se utilizó el índice de consistencia interna Alfa de Cronbach cuyo resultado fue de 0,893 lo cual indica que es altamente confiable.

B. Variable Y

a. Calidad de vida

Se utilizará la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes (1982). El propósito del instrumento es identificar los niveles de calidad de vida. Asimismo, este concepto se explica como la apreciación que

tiene la persona sobre lo que le brinda el ambiente para lograr sus necesidades teniendo en cuenta los siguientes factores: Factor 1 (Hogar y Bienestar Económico), Factor 2 (Amigos, Vecindario y Comunidad), Factor 3 (Vida Familiar y Familia Extensa), Factor 4 Educación y Ocio), Factor 5 (Medios de Comunicación), Factor 6 (Religión) y Factor 7 (Salud).

Consta de 25 ítems con las mismas áreas. Las respuestas son de tipo Likert dispuestas de la siguiente manera:

- 1 = Insatisfecho,
- 2 = Un poco satisfecho,
- 3 = Más o menos satisfecho,
- 4 = Bastante satisfecho y
- 5= Completamente satisfecho.

Al tratarse de un instrumento ampliamente conocido, en esta escala se realizó mediante la validez de constructo a partir la correlación ítem test obteniendo valores que se encuentran entre .28 y .58. Asimismo, se realizó la validez mediante el análisis factorial exploratorio mediante el método de extracción de ejes. En cuanto a la varianza, se obtuvo un valor total del 56%. La confiabilidad se trabajó mediante el método test- retest, utilizando la versión de adolescentes con 124 estudiantes de doce clases universitarias y secundarias. La correlación de Pearson para la Escala Total fue de .64 y las correlaciones para los doce factores iban de .40 hasta .72. La confiabilidad de la consistencia interna se determinó con el Coeficiente de Confiabilidad Alfa de Crobach, alcanzando 0,86.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

El presente proyecto se elaboró contando con la participación de los asesores señalados por la escuela profesional de enfermería.

- Se solicitará la aprobación del proyecto de investigación por el comité de investigación de la escuela de enfermería de la UAP.
- Luego de la aprobación y del levantamiento de las observaciones por parte del comité científico, se procederá a la aplicación de la prueba piloto.
- Los instrumentos serán validados estadísticamente aplicando el análisis factorial en el programa SPSS versión 23.0.
- Una vez validados los instrumentos se evaluará la confiabilidad aplicando el alfa de Cronbach.
- Luego se aplicarán los instrumentos a la muestra calculada y se realizara el análisis estadístico respectivo.
- Se llevará a cabo la elaboración de los cuadros estadísticos y el análisis aplicando la prueba del Chi cuadrado.
- Se realizarán la discusión, las conclusiones y recomendaciones.
- Se presentara el informe de tesis a la escuela de enfermería para su revisión y aprobación.
- Sometido el informe final a revisión y aprobación por parte del comité científico se solicitará la fecha para la sustentación del informe final ante el jurado designado.

RESULTADOS

TABLA Nro. 01: INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA 2017.

influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes	N°	%
Desfavorable	85	69.1
Favorable	65	30.9
Total	151	100,0

DESCRIPCION

Sobre la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017, se observa una mayor proporción de estudiantes con percepción desfavorable (69.1%) y el 30.9% presentan una percepción favorable. los estudiantes presentan una percepción desfavorable en la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes

TABLA N° 02: CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA 2017.

características	socio demográficas	
	N	%
SIGNIFICATIVA	87	61
NO SIGNIFICATIVA	63	39
TOTAL	151	100

DESCRIPCION

En la tabla N° 2: Se observa que las características socio demográficas de los estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas, arequipa 2017. es significativa en el 61 % de la muestra en estudio equivalente a 87 estudiantes y es no significativa en el 39% de ellos equivalente a 63 estudiantes. el tener factores sociodemograficos como estresantes se constituye en riesgo Elevado para un buen rendimiento académico en el estudiante.

TABLA N° 03: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO		
	N	%
ALTO	25	16
MEDIO	79	51
BAJO	46	33
TOTAL	150	100

Análisis:

En la tabla N° 03, Se observa que el nivel de nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas, arequipa, es medio en 79, enfermeras equivalente al 51%, en 46 enfermeras equivalente al 33% es bajo; y un mínimo porcentaje de 16% equivalente al 25 estudiantes es alto.

TABLA N° 04: NIVEL DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA.

NIVEL DE LA CALIDAD DE VIDA	RELACIONES INTERPERSONALES	
	N	%
ALTO	27	15
MEDIO	82	51
BAJO	41	34
TOTAL	40	100

Análisis:

En la tabla N° 04, Se observa que el nivel de la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas, Arequipa, es medio en 82 estudiantes equivalente al 51%, es bajo en 41 estudiantes equivalente al 34%, seguido de un mínimo porcentaje del 15% de la muestra que tiene un nivel de calidad de vida alto.

DISCUSION

Objetivo general

La influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017, se observa una mayor proporción de estudiantes con percepción desfavorable (69.1%) y el 30.9% presentan una percepción favorable. los estudiantes presentan una percepción desfavorable en la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes

Se encontró similitud con la tesis presentada por Díaz, S., Arrieta K., & González, F. (2014) en su estudio titulado: "Estrés

académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología"; llevado a cabo en Cartagena, Colombia, se propusieron como objetivo general asociar el estrés académico a la funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. El estudio siguió una metodología de corte transversal en una muestra probabilística de 251 estudiantes. Se midieron características sociodemográficas, estrés académico (escala SISCO) y funcionalidad familiar (APGAR familiar). Se estimó ocurrencia (prevalencias), asociación entre variables (odd ratio) y análisis multivariable (regresión logística nominal). Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el estrés académico se presentó en 87,3 % de los estudiantes; la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente; la disfuncionalidad familiar se comportó como un factor asociado para el estrés académico (OR=2,32). En el análisis de regresión logística, el modelo que mejor que explica el estrés académico estuvo conformado por los siguientes factores: la participación familiar, sexo y ciclo académico cursado ($p= 0,0001$; $X^2 = 22,9$). Las conclusiones a las que llegaron fueron que la disfuncionalidad familiar puede agravar las situaciones de estrés académico en estudiantes de odontología e influir en su rendimiento académico, lo que ameritaría la necesidad de una atención permanente a la relación entre el entorno familiar y la universidad en aras del desarrollo integral de los universitarios.

Objetivo específico 1

Las características socio demográficas de los estudiantes de enfermería de la universidad al peruanas, arequipa 2017. es significativa en el 61 % de la muestra en estudio equivalente a 87 estudiantes y es no significativa en el 39% de ellos equivalente a 63 estudiantes. el tener factores sociodemograficos como estresantes se constituye en riesgo Elevado para un buen rendimiento académico en el estudiante

Se encontró similitud con la tesis presentada por Castro, J. et al. (2013); realizaron el estudio “Estilos de vida de estudiantes universitarios a su ingreso en la Universidad” en España, con el objetivo de analizar los estilos de vida relacionados con el riesgo cardiovascular (RCV) en una población universitaria a su ingreso a la Universidad. El estudio fue de tipo descriptivo, observacional y transversal, con una muestra de 672 estudiantes de primer año de las carreras sanitarias, técnicas, humanísticas y ciencias de la actividad física y el deporte de la Universidad de Murcia. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario CRD. Los resultados mostraron que 242 son fumadores (36%) y 117 lo han sido (17,4%). La mayor frecuencia de fumadores se observa en los estudiantes de carreras humanística (40%), seguida de las técnicas (39,1%) y sanitarias (37%).

Objetivo específico 2

El nivel de nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la universidad al peruanas, arequipa, es medio en 79, enfermeras equivalente al 51%, en 46 enfermeras equivalente al 33% es bajo; y un mínimo porcentaje de 16% equivalente al 25 estudiantes es alto.

Se encontró similitud con la tesis presentada por Burgos, E. & Marín, J. (2012); realizaron el estudio “Estrés académico en los estudiantes universitarios”, en España, con el objetivo de estudiar si los estudiantes de la Universidad de Extremadura, de tres carreras diferenciadas por su carga lectiva y por la rama de estudios presentan estrés académico. El estudio fue de tipo descriptivo, la población estuvo conformada por 30 estudiantes universitarios de diferentes diplomaturas. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de estrés académico creado por las propias autoras. Los

resultados afirman que la situación que más estrés académico produce es la falta de tiempo para poder realizar las actividades académicas necesarias para aprobar la asignatura.

Objetivo específico 3

El nivel de la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas, Arequipa, es medio en 82 estudiantes equivalente al 51%, es bajo en 41 estudiantes equivalente al 34%, seguido de un mínimo porcentaje del 15% de la muestra que tiene un nivel de calidad de vida alto.

Se encontró similitud con la tesis presentada por Silva, M. (2016) “Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca 2016”. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la escuela académico profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2016-II. La muestra estuvo conformada por 94 estudiantes de ambos sexos, que se encontraron cursando el II, III, IV, VI, VIII y X ciclos. El alcance de la investigación fue de enfoque cuantitativo tipo descriptivo, de corte transversal. La recolección de datos se realizó a través de una encuesta sociodemográfica y el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) del Estrés Académico. En cuanto al nivel de estrés, los estudiantes de Enfermería se encuentran en un nivel moderado, siendo las manifestaciones más frecuentes que inquietaron a los estudiantes, la sobrecarga de tareas y trabajos, participación en clase (responder a preguntas, exposiciones), tiempo limitado para hacer el trabajo; entre las reacciones físicas, las manifestaciones más frecuentes han sido dolor de cabeza o migraña, somnolencia o mayor necesidad de dormir; entre las reacciones psicológicas, ansiedad, angustia o depresión y problemas de concentración; entre las reacciones comportamentales, desgano para realizar las labores escolares y el aumento o reducción del consumo de alimentos. Con respecto al rendimiento académico, el estudiante de enfermería se encuentra en un nivel regular de rendimiento y referente a la influencia del estrés en el rendimiento académico se evidenció que el mayor porcentaje de los estudiantes que refirieron un nivel de estrés

moderado tuvieron un rendimiento académico regular. Llegando a la conclusión que el estrés tiene influencia estadística altamente significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería (8)

CONCLUSIONES

Se concluyo que la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017, se observa una mayor proporción de estudiantes con percepción desfavorable (69.1%) y el 30.9% presentan una percepción favorable. los estudiantes presentan una percepción desfavorable en la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes

Se concluyo que las características socio demográficas de los estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas, arequipa 2017. es significativa en el 61 % de la muestra en estudio equivalente a 87 estudiantes y es no significativa en el 39% de ellos equivalente a 63 estudiantes. el tener factores sociodemograficos como estresantes se constituye en riesgo Elevado para un buen rendimiento académico en el estudiante.

Se concluyo que el nivel de nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas, arequipa, es medio en 79, enfermeras equivalente al 51%, en 46 enfermeras equivalente al 33% es bajo; y un mínimo porcentaje de 16% equivalente al 25 estudiantes es alto.

Se concluyo que el nivel de la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas, Arequipa, es medio en 82 estudiantes equivalente al 51%, es bajo en 41 estudiantes equivalente al 34%, seguido de un mínimo porcentaje del 15% de la muestra que tiene un nivel de calidad de vida alto.

RECOMENDACIONES

Se recomienda buscar apoyo académico, como asesorías y tutorías, para emplear técnicas y métodos de estudio idóneos, que facilite el éxito académico a los estudiantes de la escuela profesional de enfermería.

Que los estudiantes realicen una adecuada organización y administración del tiempo disponible, para poder cumplir con las exigencias académicas.

Se sugiere que los estudiantes continúen 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 ellos

Se recomienda a las autoridades de la universidad la creación de centros de orientación e intervención psicopedagógica para los estudiantes en cada Facultad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Botero B, Pico M. Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. Hacia la Promoción de la Salud. 2007; 12: p. 11- 24.
2. Correo. Lima es una de las ciudades con más baja calidad de vida en Sudamérica Lima: Correo; 2017.
3. Serón N. Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la UNMSM Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006.
4. Verástegui Y. Influencia de factores en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca-sede Jaen, 2014 Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2014.
5. Castillo I. Aptitud vocacional y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería, Iquitos (Tesis doctoral en educación) Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía; 2013.
6. Vela M. Factores asociados a la deficiencia académica de los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2014 Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2015.
7. Cambar F. Relación entre factores académicos y nivel de estrés en los estudiantes de enfermería del vii ciclo de la Universidad Alas Peruanas, Surco, 2013 (Tesis de Licenciatura en enfermería) Lima: Universidad Alas Peruanas; 2015.
8. Silva M. Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca 2016 (Tesis de Licenciatura) Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2016.
9. Carhuas K. Nivel de estrés académico en los alumnos de la escuela académica profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, IITL Huánuco - 2015 Huánuco: Universidad Alas Peruanas; 2015.

- 10 López J, Huamán P, Sarmiento M. El estrés académico y el rendimiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (Tesis de licenciatura) Lima: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2014.
- 11 Condori M. Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna- 2012 Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2012.

12. Huamantuna A. Funcionalidad familiar y estrés académico en estudiantes del primer año de ingenierías, Universidad Católica Santa María, Arequipa – 2017 (Tesis de maestría en trabajo social) Arequipa: Universidad Católica Santa María; 2017.
13. Cuadros G, Quispe T. Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería, Unsa, Arequipa 2014 Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2014.
14. Tome A, Raile M. Modelos y teorías de enfermería Madrid: Elsevier; 2003.
15. Alligood M. Modelos y Teorías de enfermería. 8th ed. Barcelona: Elsevier; 2015.
16. Galimberti U. Diccionario de Psicología Milano: Ed Garzanti; 2007.
17. Redolar D. El Cerebro Estresado España, Barcelona: Ed. UOC; 2011.
18. Smeltzer S, Bare B. Enfermería Medico Quirúrgica Brunner y Suddarth México D.F. : McGraw-Hill; 2005.
19. Lopategui E. Estrés: Concepto, causas y control. 2000.
20. Neidhardt J, Weinstein M, Conry R. Seis programas para prevenir y controlar el estrés. Madrid: Deusto; 1989.
21. Berrio N, Mazo R. Estrés Académico Colombia: Antioquia: Revista de Psicología.; 2011.
22. Polo A, Hernández J, Poza C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios: Ansiedad y estrés; 1996.
23. Barraza A. El estrés académico en los alumnos de postgrado: PsicologíaCientífica.com; 2004.
24. Caldera J, Pulido B, Martínez M. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo. 2007; 7, 77-82.
25. Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores. 2007.
26. Barraza M. Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios Lima: PUCP; 2014.

27. Zeidner M. Text anxiety: The state of the art New York: Cambridge University Press; 1998.
28. Splanger G, Pekrun R, Kramer K, Hoffman H. Students' emotions, psychological reactions, and coping in academic exams. Anxiety, Stress, and Coping. 2002.

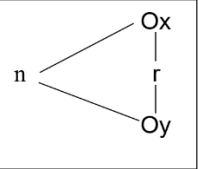
29. Abouserie R. Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*. 1994.
30. Chambel MCL, Curral L. Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review*. 2005.
31. Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*. 2007.
32. Lazarus R. Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*. 1990.
33. Endler N, Parker J. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990.
34. Gottlieb B. Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. En B.H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress*. Nueva York: Plenum. 1997.
35. Barraza A. Características del estrés académico en estudiantes de media superior. *Revista Psicología Científica.com*. 2005.
36. Schwartzmann L. *Calidad De Vida Relacionada con la salud: Aspectos conceptuales*; 2003.
37. Patrick D, erickson P. *Quality of life in health care evaluation* New York; 1993.
38. Naughton M, Shumaker J. *Calidad De Vida Relacionada con la salud*; 2003.
39. Minayo M, Hartz Z. *Quality of life and Health: a necessary Ciencia y salud* Rio de janeiro; 2000.
40. The Whoqol Group. The world health organization quality of life assessment (whoqol): *Med*. 1998, vol. 46, no. 12, p. 1569 – 1585; 1998.
41. Smith A, Assman A. Distinguishing between quality of life and health status: vol. 8, no. 3, p 447-459; Abril, 1999.
42. Schalock R, Verdugo M. *Aplicación a nivel individual del concepto de calidad de vida* Madrid: (pp. 309-330); 2003.
43. Gómez M, Sabeh E. *Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. Integra; 2000.

44. Real T. Dependencia funcional, depresión y calidad de vida en ancianos institucionalizados. *Informaciones Psiquiátricas*. 2008;; p. 192, 163-178.
45. Lawton M. , *The concept and measurement of quality of life in the frail elderly* San Diego: Academic Press; 1991.

46. Fernández , Ballesteros R. ¿es un concepto psicológico? Revista Española de Geriatría y Gerontología. Calidad de vida. 2004;; p. 39(3), 18-22.
47. Walker A. Calidad de vida de las personas mayores. Análisis comparativo europeo. Revista Española de Geriatría y Gerontología. 2004;; p. 39(3), 8-17.
48. Patrick D, Erickson P. Health status and health policy. In quality of life in health care evaluation and resource allocation. New York: Oxford University Press.; 1993.
49. Sapolsky R. ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: La guía del estrés. 53-55 p, editor. España, Madrid: Alianza Editorial; 2013.
50. Polo A, Hernández J, Poza C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés. 1996.
51. Orlandini citado por Barraza A. El estrés académico en los alumnos de postgrado. PsicologíaCientífica.com. 2004.
52. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación México D.F.: Mc GrawHill, pág 117.; 2014.
53. Orlandini. El estrés académico en los alumnos de postgrado. In Barraza A. PsicologíaCientífica. México D.F.; 2004.

ANEXOS

TÍTULO: INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA 2017.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la influencia del estrés académico en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Es probable que el estrés académico influya en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017.</p>	<p><u>VARIABLE X</u> Estrés académico</p> <p>Dimensiones - Agentes estresores - Síntomas de estrés - Estrategias de afrontamiento</p>	<p><u>TIPO DE INVESTIGACIÓN</u> Descriptiva correlacional</p> <p><u>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</u></p>  <p><u>INSTRUMENTOS</u></p> <p>VARIABLE X Escala "Inventario de estrés académico SISCO"</p> <p>VARIABLE Y Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes</p>
<p><u>PROBLEMAS SECUNDARIOS</u> ¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población en estudio? ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017? ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017?</p>	<p><u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u> a) Identificar las características sociodemográficas de la población en estudio b) Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017. c) Determinar el nivel de la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017.</p>	<p><u>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</u> H₁: Es probable que el nivel de estrés académico sea alto en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017. H₂: Es probable que el nivel de calidad de vida sea alto en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2017.</p> <p><u>POBLACIÓN</u> Estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, filial Arequipa.</p> <p><u>MUESTRA</u> La muestra calculada fue de 151 estudiantes. Muestreo no probabilístico censal.</p>	<p><u>VARIABLE Y</u> Calidad de vida</p> <p>Dimensiones - Hogar y bienestar económico - Amigos, vecindario y comunidad - Vida familiar y familia extensa - Educación y ocio - Medios de comunicación y TIC's - Religión - Salud</p>	

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar voluntariamente en la presente investigación titulada: "INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA 2017."

La señorita Sofía Limasca Mescoco, quien es la responsable de la investigación, me ha explicado amplia y claramente acerca del porqué de su investigación en el tema y en el cual no se verá afectada mi persona. Asimismo, me aseguró que mis datos serán confidenciales y que puedo desistir de participar en esta investigación cuando yo lo estime conveniente.

.....

Firma

ANEXO 3

ESCALA “INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO”

El presente inventario y encuesta forman parte de una investigación cuyo objetivo central es explorar el estrés académico de los estudiantes de enfermería de la UAP. La sinceridad con que respondas a las preguntas será de gran utilidad para dicha investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Muchas Gracias.

I. Datos personales:

1. Edad: _____

2. Sexo:

 M F

3. Semestre: _____

4. Estado civil: _____

II. Por favor marca con una cruz la respuesta que sea apropiada en tu caso:

- a) Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
- a) Si
 - b) No
- b) Si la respuesta anterior fue si, ¿cuál fue tu nivel de preocupación o nerviosismo?
- a) Muy poco
 - b) Poco
 - c) Regular
 - d) Mucho
 - e) Excesivo

En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Ítems	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	Problemas con el horario de clases					
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7	No entender los temas que se abordan en la clase					
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo					

1. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:

	Ítems	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
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					
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					
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
22	Aislamiento de los demás					
23	Desgano para realizar las labores					
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

4 En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo:

	Ítems	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
28	Elogios a sí mismo					
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
30	Búsqueda de información sobre la situación					
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

ANEXO 3
Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes

Centro Educativo:.....Fecha:.....

Edad:.....Grado y Sección:.....Turno:.....Sexo:.....

A continuación se presentan oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

	Que tan satisfecho estás con:	ESCALA DE RESPUESTAS				
		Insatisfecho	Un poco satisfecho	Más o menos satisfecho	Bastante satisfecho	Completamente Satisfecho
Hogar y bienestar económico						
1	Tus actuales condiciones de vivienda.					
2	Tus responsabilidades en la casa.					
3	La capacidad de tu familia para satisfacer tus necesidades básicas.					
4	La capacidad de tu familia para darte lujos.					
5	La cantidad de dinero que tienes que gastar.					
Amigos, vecindario y comunidad						
6	Tus amigos.					
7	Las facilidades para hacer compras en tu comunidad.					
8	La seguridad en tu comunidad					
9	El barrio donde vives					
10	Las facilidades para recreación (parque, campos de juego, etc.).					
Vida familiar y familia extensa						
11	Tu familia					
12	Tus hermanos					
13	El número de hijos en tu familia					
14	Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos...)					
Educación y ocio						
15	Tú situación actual escolar					
16	El tiempo libre que tienes					
17	La forma como usas tu tiempo libre					
Medios de comunicación y TIC's						

18	La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan conectados a las redes sociales					
19	Calidad de los contenidos visitados en internet					
20	Calidad de los videos visualizados					
21	La calidad de periódicos, revistas y otras noticias					
Religión						
22	La vida religiosa de tu familia					
23	La vida religiosa de tu comunidad					
Salud						
24	Tu propia salud					
25	La salud de otros miembros de la familia					