

TESIS

**“INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. PABLO MARÍA
GUZMÁN FIGUEROA. SURCO. 2016”**

PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**PRESENTADA POR
CHALCA VALENCIA YESSENIA BRYGITH**

**ASESORA
Mg. JENNY MILAGRO SÁNCHEZ DELGADO**

LIMA - PERÚ, 2018

“INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. PABLO MARÍA GUZMÁN FIGUEROA. SURCO. 2016”

*Dedicado a Dios, por ser quien guía mis pasos.
A mis padres y hermanos, por su apoyo
económico, moral y por ayudarme a realizar
uno de mis más acariciados sueños y ser el
motor constante en mi desarrollo personal y
profesional*

Agradezco a Dios Todopoderoso, a mis padres por el apoyo que me brindan en mis estudios y en vida personal.

Un sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron a culminar con éxito la presente investigación, en especial a mis profesores que de una u otra manera no permitió que flaqueara y me alentaron a continuar.

RESUMEN

La presente investigación titulada “Intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo María Guzmán Figueroa. Surco. 2016”. Se tuvo como objetivo Determinar la intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo María Guzmán Figueroa, por su alcance la investigación es de corte longitudinal, por su profundidad descriptiva correlacional, por su carácter de tipo cuantitativo, cuasi experimental. Se llego a las siguientes conclusiones.

Del 100% de los estudiantes de la I.E. Pablo María Guzmán Figueroa, la mayoría tienen 18 años, predomina el género femenino, viven y dependen económicamente de sus padres. Antes de la Intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes, más de la mitad tienen estrés y no manejan la meditación y relajación, la musicoterapia, y la actividad física. Luego de la intervención de enfermería más de la mitad manejan la meditación y relajación, la musicoterapia y la actividad física. En el manejo del estrés en la dimensión Meditación y regresión, se tuvo que más de la mitad tienen estrés y no conocen sobre la meditación y relajación, beneficios y técnicas de la meditación y relajación. Luego de la intervención de enfermería se tuvo que manejan el estrés a través de la meditación y relajación. En el manejo del estrés en la Musicoterapia, se tuvo que más de la mitad, tienen estrés y no conocen sobre la Musicoterapia, beneficios de la Musicoterapia, y no manejan las técnicas de empleo de la vibro acustica. Luego de la intervención de enfermería se tuvo que manejan el estrés a través de la Musicoterapia. En el manejo del estrés en la Actividad física, se tuvo que más de la mitad tienen estrés y conocen sobre los beneficios, fases y tipos de la Actividad física. Luego de la intervención de enfermería manejan el estrés a través de la Actividad física.

Palabras claves: estrés, manejo del estrés, intervención de enfermería

ABSTRACT

This research entitled "Nursing intervention in stress management in secondary school students of the I.E. Pablo María Guzmán Figueroa. Groove. 2016 ". The objective was to determine the intervention of nursing in the management of stress in high school students of the I.E. Pablo María Guzmán Figueroa, due to its scope, the research is longitudinal, due to its correlational descriptive depth, due to its quantitative, quasi-experimental nature. The following conclusions were reached.

100% of the students of the I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa, the majority are 18 years old, the female gender predominates, they live and depend economically on their parents. Before nursing intervention in stress management in students, more than half have stress and do not handle meditation and relaxation, music therapy, and physical activity. After the nursing intervention more than half handle meditation and relaxation, music therapy and physical activity. In the management of stress in the dimension Meditation and regression, it was found that more than half have stress and do not know about meditation and relaxation, benefits and techniques of meditation and relaxation. After the nursing intervention, stress was managed through meditation and relaxation. In the management of stress in Music Therapy, we had more than half, have stress and do not know about Music Therapy, benefits of Music Therapy, and do not handle the techniques of using vibro acustica. After the nursing intervention, they had to manage stress through Music Therapy. In the management of stress in physical activity, it was found that more than half have stress and know about the benefits, phases and types of physical activity. After the nursing intervention, they manage stress through physical activity.

Keywords: stress, stress management, nursing intervention

INDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRAC

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1.1. Planteamiento del problema | 1 |
| 1.2. Formulación del problema | 4 |
| 1.2.1. Problema General | 4 |
| 1.2.2. Problemas Específicos | 4 |
| 1.3. Objetivos de la investigación | 4 |
| 1.3.1. Objetivo general | 4 |
| 1.3.2. Objetivos específicos | 4 |
| 1.4. Justificación del estudio | 5 |
| 1.5. Limitaciones de la investigación | 6 |

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

| | |
|--|----|
| 2.1. Antecedentes del estudio | 7 |
| 2.2. Base teórica | 9 |
| 2.3. Definición de términos | 20 |
| 2.4. Hipótesis | 21 |
| 2.5. Variables | 21 |
| 2.5.1. Definición conceptual de la variable | 21 |
| 2.5.2. Definición operacional de la variable | 21 |
| 2.5.3. Operacionalización de la variable | 21 |

| | |
|---|----|
| CAPITULO III: METODOLOGIA | |
| 3.1. Tipo y nivel de investigación | 22 |
| 3.2. Descripción del ámbito de la investigación | 23 |
| 3.3. Población y muestra | 23 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos | 23 |
| 3.5. Validez y confiabilidad del instrumento | 24 |
| 3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos | 24 |
| | |
| CAPÍTULO IV: RESULTADOS | 26 |
| | |
| CAPÍTULO V: DISCUSION | 31 |
| | |
| CONCLUSIONES | 33 |
| | |
| RECOMENDACIONES | 34 |
| | |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 35 |
| | |
| ANEXOS | |
| Matriz | |
| Instrumento | |

INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde sus orígenes, ha sentido la necesidad de observar a su alrededor y explicarse lo que ocurre en el mundo y por supuesto en él mismo. Durante el proceso evolutivo todos hemos aprendido desde la niñez a convivir y a resolver situaciones que han formado parte de nuestro proceso adaptativo. En dicho proceso, han contribuido tanto nuestro contexto social (padres, familiares, amigos, profesores, como nuestra actitud para aprovechar todos los recursos a nuestro alcance, entre ellos, uno fundamental: el cuidarse a sí mismo, cura sui.

Actualmente, la sociedad atraviesa un periodo de transformaciones importantes y complejas, originadas tanto por el avance científico y tecnológico como por los efectos de la globalización en todos los campos del desarrollo humano. El cambio en diferentes estructuras de la sociedad se ha convertido en una práctica constante y demanda un proceso de adaptación rápido que precisa respuestas a situaciones que en algunos casos pueden sobrepasar nuestra capacidad para contenerlas y canalizarlas. A menudo no tenemos presente que toda situación nueva o de cambio precisa una adaptación que requiere un tiempo interno que generalmente no nos permitimos, de ahí la aparición de muchas frustraciones en momentos de cambio.

La presente investigación para fines de estudio contiene

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la

recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se hace mención a los resultados obtenidos después de procesar los datos.

Capítulo V: En él se realiza la discusión de los resultados obtenidos terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es una reacción fisiológica y psicológica del organismo la cual activan diversos mecanismos de defensa para enfrentar situaciones, donde el comportamiento del ser humano se esfuerza por amoldarse a las presiones y cambios tanto internas como externas es decir por adaptarse a las mismas.

Según la OMS, a inicios del presente siglo, las enfermedades provocadas por el estrés habrán superado a las enfermedades infecciosas y se estima que en el año 2010 en América Latina y el Caribe, se tendrán más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés, y es que los estresores de la vida originan que las personas se hubleque en una situación incómoda emocional y somáticamente, debiendo buscar la forma de cómo responder ante sus problemas.

En el Perú la prevalencia anual del estrés es del 14% aproximadamente, según Sánchez en el año 2010, siendo más frecuente en mujeres que en varones. El estrés es uno de los factores más importantes para la mayoría de las enfermedades más frecuentes que se manifiestan en nuestro siglo, presentándose tanto trastornos cardiacos, hipertensión arterial, cáncer, alteraciones metabólicas y hormonales

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas, además es valorado como la enfermedad del futuro porque interviene agravando las enfermedades existentes en la persona, actualmente han surgido nuevos fenómenos sociales que han afectado al ser humano, sin importar sexo, edad, escolaridad y mucho menos lugar de procedencia, uno de ellos ha sido el estrés, el cual, se entiende como una reacción del cuerpo que actúa ante cualquier situación que se presenta en una persona, así también lo ha sido el bajo aprovechamiento escolar el nivel de desarrollo de a cualquier aspecto, dentro de un país, que ocasionan el estrés por ejemplo en la comunidad escolar secundaria que se da por la sobrecarga de labores por falta de tiempo o la mala organización, el exceso de responsabilidad y la carencia de apoyo; la alimentación incorrecta, los alumnos no tienen una alimentación adecuada debido a la falta de tiempo o la merma económica de los padres; en casos de estrés la alimentación debe ser suficiente y equilibrada; y sumándole a todo ello el uso de cigarrillos y alcoholes, que es muy frecuente en los estudiantes que culminan estudios secundarios, donde la nicotina y el alcohol van a liberar hormonas que producen reacciones de estrés; el miedo que los alumnos presentan por un examen es una causa mayor de estrés, teniendo a veces una concepción pesimista de la de la vida futura o a recordar constantemente vivencias nefastas ocurridas en el pasado.

Según MINSA el estrés actualmente es un problema que afecta a más del 30% de la población limeña, de manera negativa causándoles problemas de ansiedad y depresión; conllevando esto a una afección psicológica y física en el caso de los estudiantes tres de cada diez, tiene un alto nivel de tensión o estrés, causado principalmente por problemas económicos, de salud, trabajo, los estudios, la familia o la pareja.

El estrés puede afectar a cualquier persona, ya sea de manera episódica o constante, convirtiéndose en un verdadero obstáculo para realizar las actividades de la vida cotidiana. El estrés consiste en un conjunto de reacciones que sufre el organismo cuando se somete a cambios

radicales. Nuestro cuerpo reacciona ante lo que identifica como una agresión o una presión. Cada persona reacciona de un modo diferente y según la experiencia traumatizante que haya vivido.

El estrés se convierte en un problema porque cuando una persona tiene que enfrentarse a un exceso de presiones siendo estas continuas a lo largo de un periodo de la vida, imposibles de evitar, se cree que los adolescentes no padecen estrés, sobre todo los padres de familia creen que los hijos no tienen preocupaciones o tensiones, piensan que todo lo tienen resuelto; que ellos y ellas no lo sufren. No obstante, los adolescentes, al igual que los adultos pueden experimentar estrés todos los días.

Las consecuencias del estrés pueden alterar el equilibrio de vida del estudiante escolar, puede llevarlo a comprometer su salud física, como pudiese ser, la pérdida de peso, dolores de cabeza, falta de sueño (insomnio), dificultad de aprendizaje, elevación del ritmo cardíaco (taquicardia), entre otros.

Los jóvenes presentan cambios tanto físicos como emocionales y experimentan diversas situaciones en las cuales pueden tener estrés. Cuando esto sucede y se maneja de manera inadecuada puede llevar a la agresión, retraimiento, ansiedad y enfermedades físicas. La respuesta ante el estrés vendrá condicionada en función de la valoración que el individuo posee de sí mismo, del apoyo social que percibe y de la vivencia experimentada en cada situación, según sea amenazante, desafiante o de daño o pérdida. La alta prevalencia de conflictos emocionales en esta etapa de la vida requiere de una formación orientada a la gestión de las propias emociones y al aumento de competencias en relación a la ayuda, empatía o comunicación con otros. Es verdad que el aprendizaje es un proceso que requiere, en función de las vivencias personales previas y de las prácticas clínicas, una tutorización y seguimiento individualizado que oriente, informe y facilite el aprendizaje.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Pablo Maria Guzman Figueroa”. Surco. 2016?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Meditación y regresión en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016?
- ¿Cuál es la intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Musicoterapia en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016?
- ¿Cuál es la intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Actividad física en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016?

1.3. OBJETIVO DE LA INVESTIGACION

1.3.1. Objetivo General

Determinar la intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar la intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Meditación y regresión en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016

- Identificar la intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Musicoterapia en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo María Guzmán Figueroa. Surco. 2016
- Identificar la intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Actividad física en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo María Guzmán Figueroa. Surco. 2016

1.4. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO

La definición "Estrés" como todo trastorno psicológico que, es el bajo aprovechamiento escolar es un problema que puede presentar cualquier persona que realiza su estudio dentro de una institución escolar, se ha incrementado en la actualidad. Teniendo como consecuencia alumnos con nivel de estudios desfavorables, sin una expectativa de metas futuras, al igual que el estrés es un problema que afecta la vida cotidiana del adolescente, este es un problema que no se ha profundizado dentro del ámbito social, el estrés puede ser causa de problemas sociales como alcoholismo, delincuencia, drogadicción, por mencionar algunos, que se están presentando en la actualidad se ha tenido el interés de estudiarlo tal vez este tema se enfocaría en el área psicología, pero se puede decir que también el trabajador social puede estudiarlo, ya que se está ubicando en el área escolar, quien a través de su investigación en las áreas o campos donde se desenvuelve abarca todo tipo de problemas que afectan al adolescente.

Se pretende establecer estrategias, que permita contrarrestar los efectos del estrés en los alumnos y conseguir así un mejor rendimiento escolar en el alumnado de la I.E. Pablo María Guzmán Figueroa de Surco.

1.5. LIMITACIONES

La primera limitación corresponde a la población de estudio, ya que la muestra que se obtuvo solo pertenece a los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo María Guzmán Figueroa de Surco.

La segunda limitación corresponde a los resultados, sólo servirán para la institución donde se llevara a cabo la investigación.

CAPITULO II MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

2.1.1. Antecedentes Internacionales

RODRÍGUEZ Gázquez María de los Ángeles; PINEDA Botero Sergio Alejandro; VÉLEZ Yépes Luisa Fernanda en su estudio titulado “Características del aumento de estrés en estudiantes. Colombia. 2010. Estudio de tipo descriptivo, transversal cualitativo. Se tuvo los siguientes resultados: La prevalencia del aumento de estrés en la vida del estudiante es de 39% de los que superaron el problema es el 25%, el 15% de los estresores están en alto riesgo. Llegando a la conclusión:

“La palabra estrés apareció en el inglés medieval en la forma de distrés, que a su vez provenía del francés antiguo destresse (estar bajo estreches uopresión). Con el paso de los siglos los hablantes del inglés empezaron a utilizar la palabra estrés sin perder la original distres. Por ello ambas resultan corrientes en el inglés moderno. El aumento de estrés en estudiantes, aunque no es de gran magnitud, es un problema que merece la atención de los órganos pertinentes de los programas de bienestar del estudiante”. (1)

BARRAZA, Ángel realizó un estudio titulado “El estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional”, Mexico.

2010. Utilizo como técnica la encuesta con una muestra de 356 alumnos de educación media de la Institución María Lauren N° 2023. Llegando a la conclusión:

“El estrés académico se presenta en un nivel medianamente alto y que los alumnos atribuyen ese nivel al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les pide. (2)

MARTÍNEZ Muro Emilio Rafael, en su estudio titulado “Estrés, respuestas de afrontamiento en adolescentes en su estilo de vida”. Santa Ana. El Salvador. 2012. Tuvo como objetivo general: analizar la relación del estrés y las respuestas de afrontamiento en la ideación de la continuidad laboral. Llego a la conclusión:

“El estrés académico se presenta en un nivel medio y que existe más en adolescentes que trabajan, por el cual se relaciona con el presente proyecto: se puede ver que los adolescentes tiene factores negativos tales como el estrés con la pareja, familia y entorno social. (3)

2.1.2. Antecedentes nacionales

BERRIOS Gamarra, Fabiola Norka en su estudio titulada "Factores asociados al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de secundaria del colegio Alfonso Ugarte." Arequipa, 2012. Tuvo como objetivo general: Determinar los factores asociados frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de secundaria. Llegando a la conclusión:

“La asociación frente al estrés académico se presenta en los estudiantes de secundaria en un nivel medio (22.3%) con tendencia a lo alto (62.3%) siendo el indicador más preponderante el hecho de que cuando les pasa algo desagradable logran conformarse con facilidad, las estrategias de afrontamiento, las mayormente utilizadas por los estudiantes es la acción positiva (41%) destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo; seguida de una acción positiva esforzada”. (4)

PRADO Miranda Andrea en su estudio titulado “Factores asociados al estrés y estrategias de afrontamiento en un grupo de

adolescentes escolares en secundaria del Colegio Dora Mayer de Lima". Piura. 2013. En Tuvo como objetivo general fue establecer la relación entre Satisfacción con la vida, estrés y Estrategias de afrontamiento en un grupo de escolares. Concluyendo:

"El estrés académico se presenta en un nivel medianamente alto frente a los Estilos de vida y Estrategias de afrontamiento. En relación a la Satisfacción con la vida, los estudiantes reportaron un nivel promedio de satisfacción, el área familiar y amical fueron las de mayor satisfacción. (5)

ZÚÑIGA soto Jennifer Karin en su estudio titulada "estrés en adolescentes de la institución educativa maría del Carmen 2053". Lima. 2013. Tuvo como objetivo general: Relacionar los niveles de estrés laboral en los docentes de la institución educativa, concluyendo:

"El estrés académico es medianamente alto ya que surge desde el inicio de secundaria siendo afectados los escolares. En el estrés laboral tienen etapas de edad consideradas donde podemos afirmar que los del grupo de edad entre (15-18 años) de adolescentes tienden a sentir mayor estrés laboral que los del grupo de edad de adolescentes (13-15 años) intermedios". (6)

2.2. BASES TEORICA

2.2.1. El estrés

Produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro

cardíaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

Todos oímos y utilizamos la palabra estrés y otros términos relacionados, como miedo, ansiedad, angustia, fatiga o depresión, pero es difícil, incluso para los científicos e investigadores, delimitar claramente de qué estamos hablando y cuál es el significado, el alcance y las consecuencias de estos conceptos. Así, los términos de estrés, ansiedad y miedo se entremezclan en el lenguaje cotidiano e incluso en el lenguaje científico, de forma que su definición es difícil. Son conceptos polisémicos, que describen situaciones y estados psicológicos y psicobiológicos, diferentes pero relacionados entre sí.

En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición meramente muscular: "es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal". Sin embargo es mucho más que eso. El estrés es una respuesta importante, pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como "una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo (cuando la demanda externa excede los recursos disponibles)". Esta respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida. Desde el punto de vista de la psicología, el estrés ha sido entendido desde los tres enfoques.

El estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, cognitivos, fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo.

El estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar

respuesta al estímulo. La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". Aunque el estrés si tenga un papel fundamental en el proceso salud enfermedad, afirman que no siempre constituye un proceso negativo en nuestras vidas, ya que dependerá de la valoración que cada sujeto hace del proceso y de su capacidad para controlar la situación y afrontar las consecuencias del estrés. El estrés es un proceso dinámico en el que intervienen variables tanto del entorno como individuales, y aparece cuando la persona evalúa una situación como amenaza. Todas estas formas de definir el estrés muestran la complejidad del fenómeno.

Los factores que pueden producir el estrés se conocen como estresores y son estímulos que, ya sea de forma directa o por una vía indirecta, desestabilizan el equilibrio del organismo que recibe el nombre de homeostasis. Algo percibido como una amenaza, un cambio en las funciones propias de la fisiología, la obligación de procesar datos e información de manera inmediata, la presión de un grupo y el confinamiento son algunos de los estresores más comunes.

En cuanto a los síntomas generales del estrés, además del estado de ansiedad, se pueden mencionar las dificultades para dormirse y concentrarse, los músculos rígidos, la sensación de no tener aire (ahogo), los problemas para sociabilizar y la irritación casi permanente.

Uno de los síntomas más frecuentes que reflejan que una persona se halla inmersa en un estado de ansiedad y estrés es la pérdida excesiva y continuada de cabello. Aunque todas las personas pueden padecer estrés, los expertos sostienen que ciertas características de la personalidad ayudan a que el trastorno no se desencadene. En este sentido, hay que decir que los

individuos optimistas y con buena autoestima no suelen sufrir de estrés.

El estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante un estímulo inespecífico (cualquier demanda específica que se le solicite). El estrés es siempre una respuesta de carácter fisiológico, ante un agente estresor externo o interno se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo. Estas catecolaminas llegarán a afectar el comportamiento produciendo un efecto social en relación a uno o varios agentes estresores que afectan a cada persona de un modo concreto. El agente que es capaz de generar estrés en una persona produce estrés en otra, existen factores de aprendizaje que predisponen a experimentar un tipo de estrés u otro en relación con cada agente causal. En cierta forma podemos considerar el estrés negativo como el elemento responsable de producir un aumento del esfuerzo en relación al mantenimiento de la homeostasia. Si constantemente el organismo debe realizar un esfuerzo para realizar acciones que habitualmente apenas lo requieren, el cuerpo se acerca al agotamiento, cuando las contracturas aprietan la estructura de nuestro cuerpo y los músculos antagonistas se oponen al movimiento en vez de allanarlo relajándose, cualquier tarea se transforma en un esfuerzo penoso. Es precisamente en este punto cuando cualquier estímulo externo puede convertirse en un agente estresor, el timbre del teléfono, una llamada a la puerta, pueden causar alarma y un exceso de reacción; cuando esta experiencia se vuelve habitual, no resulta extraño levantarse agotado por las mañanas, y permanecer todo el día en ese estado hasta la noche que de nuevo dará lugar a un sueño en absoluto reparador.

Sintomas del estrés

- **Emociones:** ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación.
- **Pensamientos:** Excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, Temor al fracaso, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo.
- **Conductas:** tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito.
- **Cambios físicos:** músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, Gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca.

Se han identificado tres etapas en la respuesta al estrés.

- **En la primera etapa**, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.
- **En la segunda etapa**, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños.
- **La tercera etapa**, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas. Ciertos tipos de jaqueca y dolor de cara o espalda, el asma, úlcera péptica, hipertensión, asma y estrés premenstrual, son ejemplos de alteraciones

relacionadas con el estrés. Además, el estrés emocional puede causar o empeorar muchos trastornos de la piel, desde picores, cosquilleo y dolor hasta los que producen sarpullido y granos. Síntomas del estrés.

Causas de estrés en los adolescentes:

Existen múltiples razones por las que los jóvenes se preocupan, la fundamental razón, parte del hogar o la familia, cuando uno o los dos padres no se comunican con sus hijos o bien el hijo no se siente comprendido, también porque los padres no pueden demostrar el afecto, en general los padres quieren a sus hijos pero a muchos les cuesta demostrar ese afecto acariño. Por tanto este aspecto viene a afectar al joven y por esta razón ellos sufren y se tensionan o se estresan.

- Problemas familiares
- Muerte de un ser querido o incluso una mascota
- Mudanza o cambio de país de residencia
- Fracayos académicos
- Pubertad o desarrollo
- Separación de los padres
- Realización de múltiples actividades

El estrés como respuesta psicobiológica. Se plantea que la respuesta del estrés consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva, así como en la preparación del organismo para una intensa actividad motora. Estas respuestas fisiológicas favorecen una mejora en la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible, una mejor búsqueda de soluciones y selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación estresora, y preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las posibles exigencias de la situación.

El estrés como estímulos ambientales. Se centra en que los estímulos otorgan importancia central a las situaciones que provocan estrés. El enfoque clásico de los eventos vitales parte de una serie de supuestos: todo cambio vital es de por sí estresante, los eventos vitales han de ser importantes para producir estrés y el estrés psicológico resultante es un factor principal en la aparición de trastornos y enfermedades. El carácter estresante de una situación no está determinado tan solo por la situación en sí misma, sino por factores propios de la persona a la cual ocurre, y especialmente, por la valoración cognitiva que se haga de la situación.

Modelo transaccional. Se constituye de la evaluación y afrontamiento. La evaluación es el proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provoca en el individuo y mediante este proceso la persona evalúa las demandas de la situación y realiza cambios en la forma de actuar, no en función de cómo es la situación en sí, sino en función de cómo él la valora. En las estrategias de afrontamiento pueden ser muy variadas, incluso en una misma situación pueden utilizarse con éxito diferentes formas de afrontamiento, por lo que puede haber muchas estrategias adecuadas. (7)

2.2.2. Aspectos sobre la relajación

La utilidad de la relajación estriba en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que esto supone de beneficio, tanto a nivel subjetivo, puesto que resulta placentero, como en lo que respecta a la propia salud física y psicológica. De hecho, en muchos trastornos y enfermedades está implicado como uno de los factores responsables un exceso de activación (trastornos cardiovasculares, disfunciones gastrointestinales, fobias, etc.). En estos casos, la práctica de la relajación no solamente resulta útil,

sino que suele estar presente en alguna de sus manifestaciones en el propio procedimiento terapéutico.

La relajación como procedimiento de reducción del exceso de activación no se ciñe a una mera dimensión fisiológica, sino también a las otras dos dimensiones relevantes de la emoción: los procesos cognitivos y la conducta manifiesta.

En lo que respecta a la dimensión fisiológica, los efectos de la relajación son los opuestos a los de la activación simpática. Así, a nivel fisiológico la relajación produce, principalmente una disminución de los siguientes parámetros:

- Tensión muscular tónica
- Frecuencia e intensidad latido cardíaco.
- Actividad simpática en general.
- Secreción adrenalina y noradrenalina.
- Vasodilatación arterial.
- Cambios respiratorios (disminución frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio).
- Metabolismo basal.
- Índices de colesterol y ácidos grasos en plasma. (8)

Técnicas para la relajación

Desarrollo de un buen estado físico

El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente.

El ejercicio físico permite movilizar el organismo mejorando su funcionamiento y su capacidad física de cara a que esté en mejores condiciones para hacer frente al estrés, aumentando la capacidad para el trabajo físico y mejorando las funciones cardiovascular, respiratoria y metabólica.

- **Dieta adecuada:** El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales.
- **Apoyo social:** Las relaciones sociales con otros individuos puede resultar una fuente de ayuda psicológica o instrumental. Un grupo social puede constituirse en referencia que facilite al individuo una mejor adaptación e integración en la realidad.
- **La distracción y el buen humor:** Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas.

Técnicas cognitivas

- **Reorganización cognitiva:** Esta técnica está dirigida a sustituir las interpretaciones inadecuadas de una situación, por otras interpretaciones que generen respuestas emocionales positivas y conductas más adecuadas.
- **Detención del pensamiento:** La acción de esta técnica está dirigido a la modificación de pensamientos negativos reiterativos que conducen a sufrir alteraciones emocionales (ansiedad) es decir que no contribuyen a buscar soluciones eficaces del problema sino a dificultarlo.

Técnicas fisiológicas

Es característico de las situaciones estresantes la emisión de intensas respuestas fisiológicas que, además de producir un gran malestar en el individuo, alteran la evaluación cognitiva de la situación y la emisión de respuestas para controlar la situación.

- **Técnicas de relajación física:** Estas técnicas intentan aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente, de la existencia de una interdependencia entre la tensión psicológica y la tensión física o dicho de otro modo, que no es posible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente. Así, según las teorías que inspiran estas técnicas, las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión psicológica (emocional) a través de la relajación física aún cuando persista la situación que origina la tensión.
- **Técnicas de control de respiración:** Estas técnicas consisten en facilitar al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar para que en una situación de estrés pueda controlar la respiración de forma automática y le permita una adecuada oxigenación del organismo que redunde en un mejor funcionamiento de los órganos corporales y un menor gasto energético. El aprendizaje y la posterior utilización de estas técnicas resulta bastante fácil y sus efectos beneficiosos son apreciables inmediatamente.
- **Técnicas de relajación mental:** La práctica de la musicoterapia estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades (perceptivas y/o conductuales) que le permitan concentrar su atención en esas actividades y desconectar de la actividad mental cotidiana del individuo de aquello que puede resultarle una fuente de estrés.

Técnicas conductuales

- **Entrenamiento asertivo y habilidades sociales:** Mediante esta técnica se desarrolla la autoestima y se evita la reacción de estrés. Se trata de adiestrar al individuo para que consiga conducirse de una forma asertiva, que consiste en conseguir una mayor capacidad para expresar los sentimientos, deseos y necesidades de manera libre, clara e inequívoca ante los demás, y que esté dirigida al logro de los objetivos del individuo, respetando los puntos de vista del otro. Consiste en la enseñanza de conductas que tienen más probabilidad de lograr el éxito a la hora de conseguir una meta personal y a conducirse con seguridad en situaciones sociales.
- **Técnica de solución de problemas:** Una situación se constituye en un problema cuando no podemos dar una solución efectiva a esa situación. El fracaso repetido en la resolución de un problema provoca un malestar crónico, una ansiedad, una sensación de impotencia, que dificulta la búsqueda de nuevas soluciones.
- **Técnicas de autocontrol:** El objetivo de estas técnicas es buscar que el individuo tenga control de la propia conducta a través del adiestramiento de su capacidad para regular las circunstancias que acompañan a su conducta (circunstancias que anteceden a su conducta y circunstancias consecuentes a esa conducta).

En el ámbito laboral, puede resultar especialmente útil fomentar el aprendizaje y la concienciación de los individuos en estrategias de carácter organizativo tendentes a facilitar al individuo recursos para el ordenamiento de su tiempo en relación a las tareas que desempeña.

2.2.3. Rol de enfermería en la Medicina tradicional

La Medicina tradicional es la búsqueda del bienestar biopsico-social y espiritual del ser humano, usando medios no

convencionales basados en el conocimiento tradicional y moderno, científicamente comprobado. Ayuda a descongestionar servicios especializados, porque atiende patologías crónicas que incrementan la demanda y la concentración de estos servicios. Las terapias usadas son de bajo costo y produciría una disminución del uso de medicamentos, reduciendo así las complicaciones por reacciones adversas medicamentosas y el costo adicional que ello implica. Contribuye en el tratamiento y prevención de enfermedades de escasa respuesta al tratamiento convencional ayudando al usuario a comprender y entender su enfermedad así como su proceso de curación. (9)

La Medicina Tradicional es una parte importante y con frecuencia subestimada de la atención de salud. Se practica en casi todos los países del mundo, y la demanda va en aumento. Muchos países reconocen actualmente la necesidad de elaborar un enfoque coherente e integral de la atención de salud, que facilite a los gobiernos, los profesionales sanitarios y, muy especialmente, a los usuarios de los servicios de salud. (10)

2.3. DEFINICION DE TERMINOS

- **El estrés** (del griego *stringere*, que significa «apretar») es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.
- **Factores estresantes:** son elementos biológico, psicológico y sociocultural que conducen a la producción de estrés, identificados en el estudiante de Enfermería y que influyen el rendimiento académico, evidenciados en los promedios ponderados de éstos

2.4. HIPOTESIS

H_1 = La intervención de enfermería permite el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Pablo Maria Guzman Figueroa”. Surco.

H_0 = La intervención de enfermería permite el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Pablo Maria Guzman Figueroa”. Surco.

2.5. VARIABLES

Intervención de enfermería en el manejo del estrés

2.5.1. Definición conceptual de la variable

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas.

2.5.2. Definición operacional de la variable

Respuesta generada por el estudiante ante estímulos durante el periodo de estudios

2.5.3. Operacionalización de la variable

| VARIABLE | DIMENSIONES | INDICADORES |
|--|--|---|
| Intervención de enfermería en el manejo del estrés | 1ra intervención de enfermería: Meditación y regresión | Definir meditación, regresión Beneficios de la Meditación y regresión |
| | 2da intervención de enfermería: Musicoterapia | Definir musicoterapia Beneficios de la musicoterapia Definir Vibro acústica |
| | 3ra intervención de enfermería: Actividad física | Definir actividad física Beneficios de la actividad física Fases de la actividad física |

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación fue de tipo cuantitativa, porque busco la cuantificación del fenómeno de estudio por su finalidad es de nivel aplicada, por su alcance es longitudinal ya que se refiere al transcurso de del estudio como se presenten el fenomeno, por su profundidad es de diseño descriptivo y el método de la investigación es cuasi experimental.

Hernández (2008) es cuantitativo cuando utiliza la recolección y el análisis de datos y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población

Sampieri (1990) Buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga

3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio de investigación se llevo a cabo en la I.E. “Pablo Maria Guzman Figueroa”. Surco. Área Urbana, conta con un total de 289 de alumnos matriculados, en el nivel secundario entre hombres y mujeres.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población estuvo conformada por los 287 estudiantes del 3ro, 4to y 5to año de educacion secundaria de la I.E. “Pablo Maria Guzman Figueroa”. Surco.

3.3.2. Muestra

La muestra estuvo constituida por la totalidad de la población (287) puesto y de esta manera tener mayor veracidad en nuestros resultados. Se tomó en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Estudiantes del 3ro,4to y 5to año de secundaria
- Estudiantes que deseen participar en el estudio
- Estudiantes con asistencia regular a clases

Criterios de inclusión

- Estudiantes que no deseen participar en el estudio
- Estudiantes con asistencia irregular a clases

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Como técnica se utilizo la encuesta y como instrumento un Cuestionario, instrumento estandarizado. El cuestionario conto con ítems, de respuestas cerradas y de tipo Likert modificada.

3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez del instrumento se dio a través de los jueces expertos, donde participaron 8 profesionales, esto permitió los reajustes necesarios al instrumento; para luego realizar una prueba piloto.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para el recojo de los datos se realizó las respectivas coordinaciones y los trámites administrativos pertinentes, para lo cual se presentó una solicitud a la dirección de la Institución Educativa “Pablo María Guzmán Figueroa”. Surco.

Una vez recolectado los datos se elaboró el cuadro de códigos y puntajes con el paquete estadístico SPSS 18, a fin de procesar los datos y presentarlo en tablas y gráficos estadísticos. Concluida la recolección de los datos, se elaboró la tabla matriz a fin de tener una vista panorámica de los datos, en EXCEL para ser procesados e interpretación respectiva.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Después de recolectados los datos, fueron procesados en forma manual y con el programa Excel agrupados de tal forma, que se presenta en la tabla y gráficos estadísticos para facilitar su análisis e interpretación.

Se presenta una tabla de perfil de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo María Guzmán Figueroa y luego los gráficos, ambos relacionados con los objetivos de la investigación. En el análisis de los resultados solo se realiza en base a los 287 estudiantes.

Tabla 1

Perfil de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo María
Guzman Figueroa. Surco. 2016

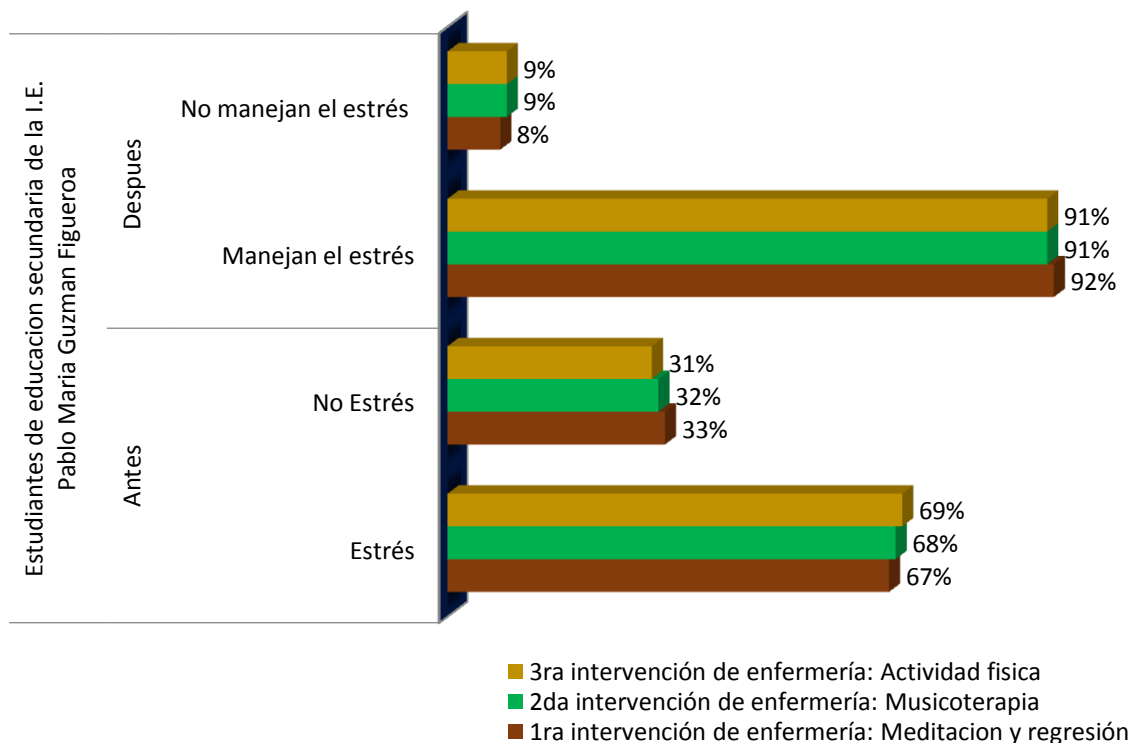
| Perfil | Adolescentes I.E. Pablo María Guzman Figueroa. Surco | |
|---|---|------|
| | f | f% |
| Edad | | |
| 14 | 59 | 20% |
| 15 | 59 | 20% |
| 16 | 46 | 17% |
| 17 | 56 | 19% |
| 18 | 67 | 24% |
| Total | 287 | 100% |
| Genero | | |
| Femenino | 154 | 54% |
| Masculino | 133 | 46% |
| Total | 287 | 100% |
| Con quien viven | | |
| Padres | 244 | 85% |
| Hermanos | 26 | 9% |
| Abuelos | 17 | 6% |
| Total | 287 | 100% |
| De quien dependes económicamente | | |
| Padres | 273 | 95% |
| Hermanos | 14 | 5% |
| Total | 287 | 100% |

Fuente: Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la
I.E. Pablo María Guzman Figueroa. Surco. 2016

Del 100% de los estudiantes de la I.E. Pablo María Guzman Figueroa, el 24% tienen 18 años, el 54% son de género femenino, el 85% viven con sus padres, el 95% dependen económicamente de sus padres.

Gráfico 1

Intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016

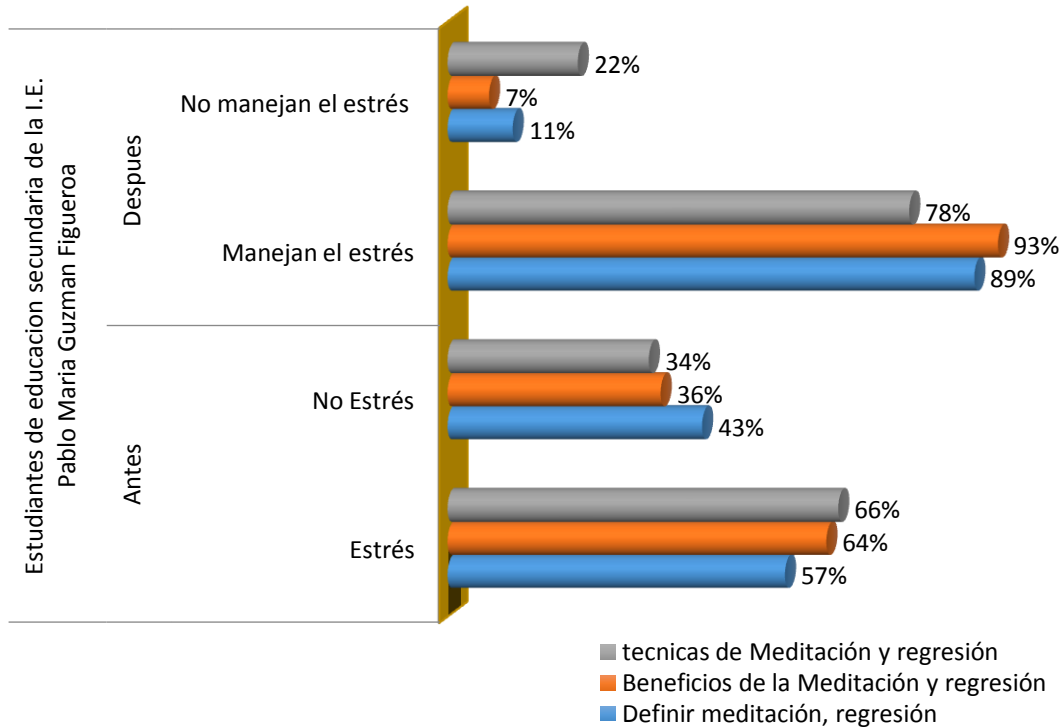


Fuente: Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016

Antes de la Intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa, se tuvo que el 67% tienen estrés y no manejan la meditación y relajación, 68% tienen estrés y no manejan la musicoterapia, el 69% tienen estrés y no manejan la actividad física. Luego de la intervención de enfermería se tuvo que el 92% manejan la meditación y relajación, 91% manejan la musicoterapia y la actividad física

Gráfico 2

Intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Meditación y regresión en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016



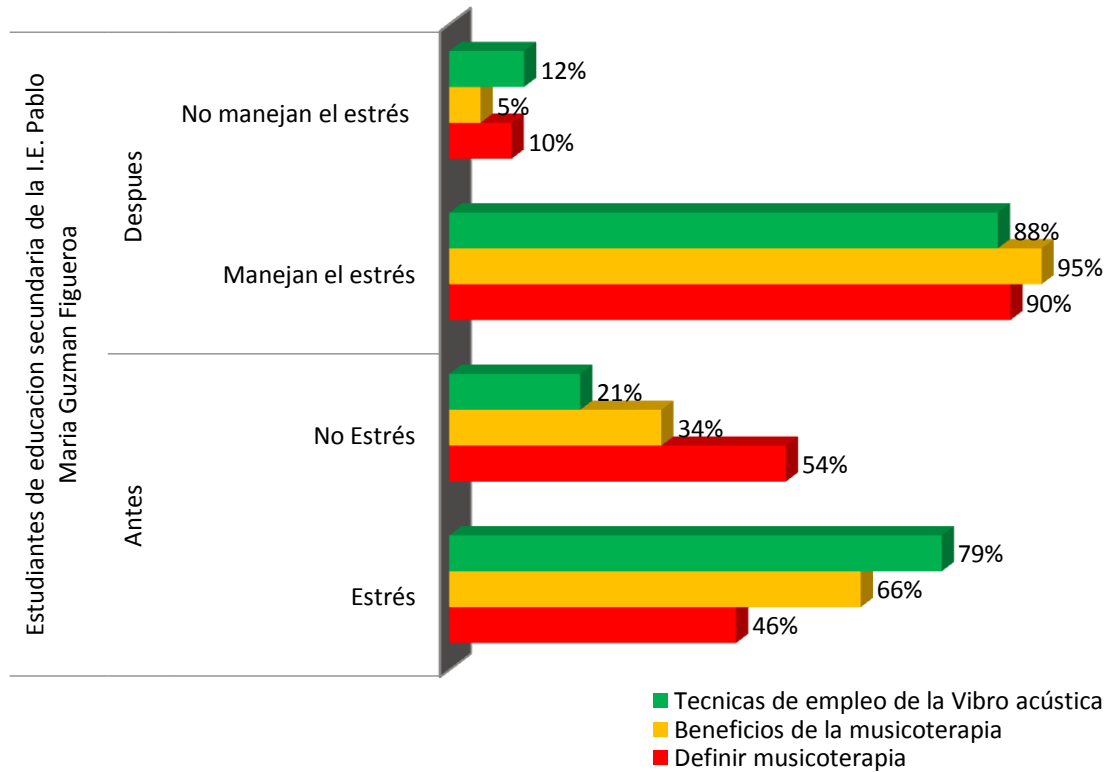
Fuente: Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016

Antes de la Intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Meditación y regresión en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa, se tuvo que el 57% tienen estrés y no conocen sobre la meditación y relajación, 64% tienen estrés y no conocen sobre los beneficios de la meditación y relajación, el 66% tienen estrés y no manejan las técnicas de meditación y relajación. Luego de la intervención de enfermería se tuvo que el 89% tienen estrés y no conocen sobre la meditación y relajación, 93% tienen estrés y no conocen sobre los beneficios de la meditación y relajación, el 78% tienen estrés y no manejan las técnicas de meditación y relajación.

Gráfico 3

Intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Musicoterapia en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa.

Surco. 2016



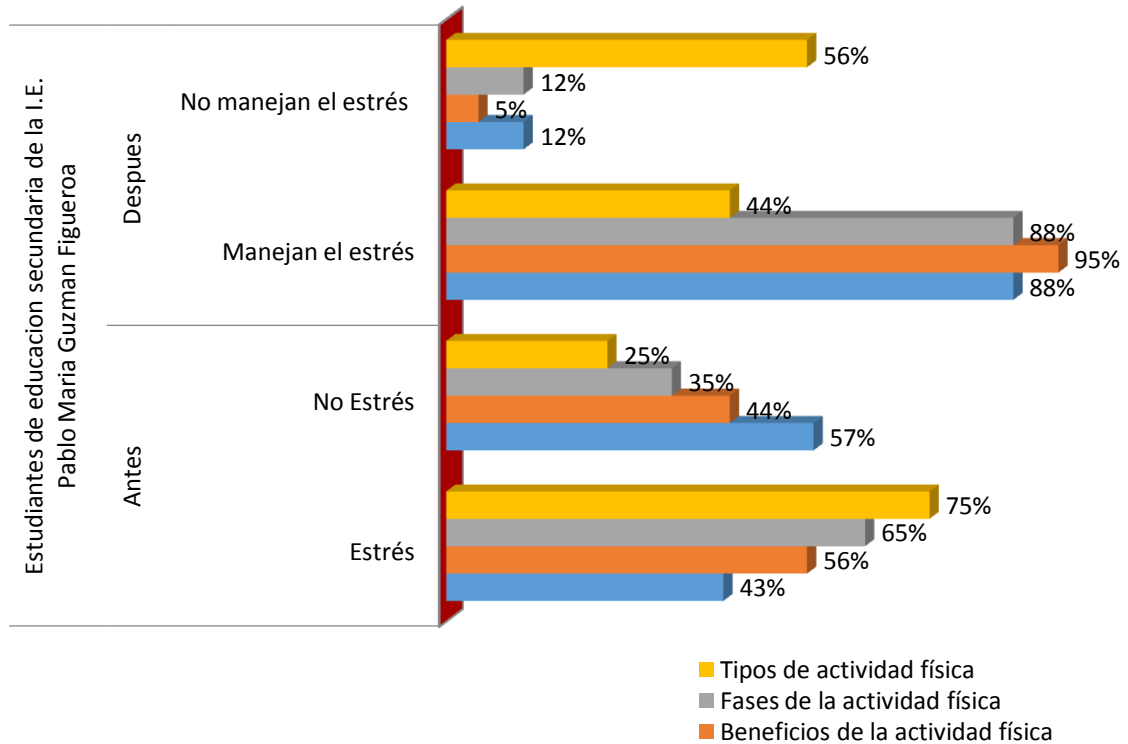
Fuente: Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016

Antes de la Intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Musicoterapia en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa, se tuvo que el 46% tienen estrés y no conocen sobre la Musicoterapia, el 66% tienen estrés y no conocen sobre los beneficios de la Musicoterapia, el 79% tienen estrés y no manejan las técnicas de empleo de la vibro acústica. Luego de la intervención de enfermería se tuvo que el 90% manejan el estrés a través de la Musicoterapia, el 95% conocen sobre los beneficios de la Musicoterapia, el 79% manejan las técnicas de vibro acústica en el manejo del estrés.

Gráfico 4

Intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Actividad física en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa.

Surco. 2016



Fuente: Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016

Antes de la Intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Actividad física en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa, se tuvo que el 46% tienen estrés y no conocen sobre los beneficios de la Actividad física, el 66% tienen estrés y no conocen sobre las fases de la Actividad física, el 79% tienen estrés y no manejan los tipos de Actividad física. Luego de la intervención de enfermería se tuvo que el 88% conocen sobre los beneficios de la Actividad física, el 95% conocen sobre las fases de la Actividad física, el 88% manejan los tipos de Actividad física.

CAPÍTULO V: DISCUSION

Todos nos sentimos estresados en algún momento u otro. Es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío. Pero el estrés que continúa por más de unas cuantas semanas puede afectar su sa salud. Evite que el estrés lo enferme aprendiendo maneras saludables para manejarlo

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en su vida. Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente. Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir o que sufra dolores de cabeza o malestar estomacal. Una vez que conozca las señales que debe buscar podrá comenzar a manejarlo. Identifique las situaciones que pueden provocarle estrés. Estas situaciones se conocen como tensionantes. Sus tensionantes pueden ser la familia, el estudio, las relaciones, el dinero o los problemas de salud. Una vez que comprenda de dónde viene su estrés podrá idear maneras con las cuales lidiar con sus estímulos estresores y al sentirse estresado, usted puede recurrir a comportamientos poco saludables como; comer en exceso, fumar cigarrillos, beber alcohol y consumir drogas hasta dormir demasiado o no dormir lo suficiente. Estos comportamientos pueden ayudarle a sentirse mejor en un principio, pero pueden hacerle más daño de lo que ayudan.

Existen muchas maneras de manejar el estrés. Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse, como escuchar musica. Siempre que le sea

posible, aléjese de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute en los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta en el auto. Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días. Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo sale mal?", cambie esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto". Puede parecer difícil o tonto en un principio, pero podría descubrir que esto le ayuda a dar un giro a su perspectiva. Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea. Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.

CONCLUSIONES

1. Del 100% de los estudiantes de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa, la mayoría tienen 18 años, predomina el género femenino, viven y dependen económicamente de sus padres.
2. Antes de la Intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes, más de la mitad tienen estrés y no manejan la meditación y relajación, la musicoterapia, y la actividad física. Luego de la intervención de enfermería mas de la mitad manejan la meditación y relajación, la musicoterapia y la actividad física
3. Antes de la Intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Meditación y regresión, se tuvo que más de la mitad tienen estrés y no conocen sobre la meditación y relajación, beneficios y técnicas de la meditación y relajación. Luego de la intervención de enfermería se tuvo que conocen sobre la meditación y relajación, beneficios y técnicas de la meditación y relajación
4. Antes de la Intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Musicoterapia, se tuvo que mas de la mitad, tienen estrés y no conocen sobre la Musicoterapia, no conocen sobre los beneficios de la Musicoterapia, y no manejan las técnicas de empleo de la vibro acustica. Luego de la intervención de enfermería se tuvo que manejan el estrés a través de la Musicoterapia, conocen los beneficios de la Musicoterapia, manejan las técnicas de vibro acústica en el manejo del estrés
5. Antes de la Intervención de enfermería en el manejo del estrés en la Actividad física en los estudiantes, se tuvo que mas de la mitad tienen estrés y conocen sobre los beneficios de la Actividad física, las fases de la Actividad física, y no manejan las tipos de Actividad física. Luego de la intervención de enfermería conocen sobre los beneficios de la Actividad física, las fases de la Actividad física, y manejan los tipos de Actividad física.

RECOMENDACIONES

1. Elaborar, ejecutar y evaluar talleres con dinámicas simples en donde los asistentes identifiquen el estresor más significativo en su vida diaria y que hacen cuando se les presenta.
2. Propiciar en los estudiantes técnicas de relajación progresiva y de Meditación y regresión que ayude a disminuir los síntomas fisiológicos del estrés mediante un entrenamiento en relajación que se logra tensando y distensando los músculos y que divide al cuerpo humano en dieciséis grupos musculares, posteriormente en ocho y cuatro.
3. Respirar profundamente y exalando al mismo tiempo cerrando los ojos y meditar sobre lo ocurrido. Es una técnica de relajación que asocia la respiración a las palabras “inspiro” y “me relajo”.
4. Enseñar en los talleres técnicas con la que se aprende a valorar un problema, se generan alternativas y nos ayuda a evaluar dichas alternativas para llegar a una solución conveniente. (regresión)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. RODRÍGUEZ Gázquez María de los Ángeles; PINEDA Botero Sergio Alejandro; VÉLEZ Yépes Luisa Fernanda en su estudio titulado "Características del aumento de estrés en estudiantes. Colombia. 2010.
2. BARRAZA, Ángel realizó un estudio titulado "El estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional", Mexico. 2010
3. MARTÍNEZ Muro Emilio Rafael, en su estudio titulado "Estrés, respuestas de afrontamiento en adolescentes en su estilo de vida". Santa Ana. El Salvador. 2012
4. BERRIOS Gamarra, Fabiola Norcka en su estudio titulada "Factores asociados al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de secundaria del colegio Alfonso Ugarte." Arequipa, 2012.
5. PRADO Miranda Andrea en su estudio titulado "Factores asociados al estrés y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes escolares en secundaria del Colegio Dora Mayer de Lima". Piura. 2013
6. ZÚÑIGA soto Jennifer Karin en su estudio titulada "estrés en adolescentes de la institución educativa maría del Carmen 2053". Lima. 2013
7. Millan, M. Estrés laboral y comunicación organizacional en hombres y mujeres. México. 2007. Disponible en http://www.researchgate.net/publication/47785136_Estrs_laboral_y_comunicacin_organizacional_en_hombres_y_mujeres
8. Choliz, M. Técnicas para el control de la activación. Universidad de Valencia. URL: www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf
9. Fernandes, F., Nunes, L., Di Ciero, M., Afio, J., "Evaluación del estrés en la inserción de los alumnos de enfermería en la práctica hospitalaria." Publicado en Revista Invest. Educ. Enferm, 2014. 32(3). Pág. 430-438
10. Organización Mundial de la Salud.OMS. Estrategias de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Suiza. 2013

ANEXOS

Matriz de consistencia

Título: “Intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Pablo Maria Guzman Figueroa”. Surco. 2016”

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPOTESIS | VARIABLE |
|---|--|--|---|
| <p>Problema general ¿Cuál es la intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Pablo Maria Guzman Figueroa”. Surco. 2016?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la intervención de enfermería en el manejo del estrés en lo cognitivo en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016?</p> <p>¿Cuál es la intervención de enfermería en el manejo del estrés en lo conductual en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016?</p> | <p>Objetivo General Determinar la intervención de enfermería en el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016</p> <p>Objetivos Específicos Identificar la intervención de enfermería en el manejo del estrés en lo cognitivo en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016</p> <p>Identificar la intervención de enfermería en el manejo del estrés en lo conductual en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pablo Maria Guzman Figueroa. Surco. 2016</p> | <p>H₁ = La intervención de enfermería permite el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Pablo Maria Guzman Figueroa”. Surco.</p> <p>H₀ = La intervención de enfermería permite el manejo del estrés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. “Pablo Maria Guzman Figueroa”. Surco</p> | <p>Intervención de enfermería en el manejo del estrés</p> |

| VARIABLE | DIMENSIONES | INDICADORES |
|--|--|--|
| Intervención de enfermería en el manejo del estrés | <p>1ra intervención de enfermería: Meditación y regresión</p> <p>2da intervención de enfermería: Musicoterapia</p> <p>3ra intervención de enfermería: Actividad física</p> | <p>Definir meditación, regresión Beneficios de la Meditación y regresión</p> <p>Definir musicoterapia Beneficios de la musicoterapia Definir Vibro acústica</p> <p>Definir actividad física Mencionar beneficios de la actividad física Fases de la actividad física</p> |

| TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN | POBLACIÓN Y MUESTRA | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS | VALIDEZ Y CONFIABILIDAD |
|--|---|--|--|
| <p>La presente investigación es de tipo cuantitativa, porque busca la cuantificación del fenómeno de estudio por su finalidad es de nivel sumativa, por su alcance es transversal ya que se refiere al transcurso de un tiempo específico, por su profundidad es de diseño descriptivo y el método de la investigación es cuasi experimental.</p> <p>Hernández (2008) es cuantitativo cuando utiliza la recolección y el análisis de datos y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población</p> <p>Sampieri (1990) Buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga</p> | <p>Población La población estará conformada por los 289 estudiantes del 3ro,4to y 5to año de educación secundaria de la I.E. "Pablo Maria Guzman Figueroa". Surco.</p> <p>Muestra La muestra estará constituida por la totalidad de la población (289) puesto y de esta manera tener mayor veracidad en nuestros resultados. Se tomó en cuenta los siguientes criterios:</p> <p>Criterios de inclusión Estudiantes del 3ro,4to y 5to año de secundaria Estudiantes que deseen participar en el estudio Estudiantes con asistencia regular a clases</p> <p>Criterios de exclusión Estudiantes que no deseen participar en el estudio Estudiantes con asistencia irregular a clases</p> | <p>Como técnica se utilizara la encuesta y como instrumento un Cuestionario, instrumento estandarizado. El cuestionario consta de ítems, con respuestas cerradas y de tipo Likert modificada</p> | <p>La validez del instrumento será dada a través de los jueces expertos, donde participaran 8 profesionales, esto permitirá los reajustes necesarios al instrumento; para luego realizar una prueba piloto para lo cual se tomara a 15 estudiantes de educación secundaria de la I.E. "Pablo Maria Guzman Figueroa". Surco.</p> <p>Para el recojo de los datos se realizaran las respectivas coordinaciones y los trámites administrativos pertinentes, para lo cual se presentará una solicitud a la dirección de la Institución Educativa "Pablo Maria Guzman Figueroa". Surco.</p> <p>Una vez que se haya recolectado los datos se elaborará el cuadro de códigos y puntajes con el paquete estadístico SPSS 18, a fin de procesar los datos y presentarlo en tablas y gráficos estadísticos. Concluida la recolección de los datos, se elaborará la tabla matriz a fin de tener una vista panorámica de los datos, en EXCEL para ser procesados e interpretación respectiva.</p> |

Buenos días

El presente cuestionario tiene como objetivo reconocer el estrés en los estudiantes de educación. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Edad:

Sexo: (M) (F)

Sección

Grado de estudio

Durante el transcurso de este trimestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI () NO ()

En caso de seleccionar la alternativa “**NO**”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “**SI**”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

En una escala del (1) al (5) donde (1) nunca, (2) rara vez, (3) algunas veces, (4) casi siempre y (5) siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

| Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| Dolores de cabeza o migraña | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación, | | | | | |
| Problemas de concentración | | | | | |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | | | | | |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | | | | | |
| Aislamiento de los demás | | | | | |
| Desgano para realizar las labores escolares | | | | | |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | | | | | |
| Me cuesta concentrarme | | | | | |
| Puedo pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza | | | | | |
| Me siento muy nervioso por pequeñeces | | | | | |
| Tengo periodos de depresión | | | | | |
| Mi memoria se mantiene normal | | | | | |
| Me duermo fácilmente | | | | | |
| Me siento agotado mentalmente | | | | | |
| Me toma las cosas de manera tranquila y relajada | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Tengo dolor de cuello y espalda | | | | | |
| Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa | | | | | |
| Puedo relajarme fácilmente | | | | | |
| Me siento ágil, saludable | | | | | |
| Se me hace difícil mantener la atención en algo | | | | | |
| Cuando estoy ansioso pierdo o aumento de apetito | | | | | |
| Me siento triste y desanimado | | | | | |
| Sufro dolores de cabeza | | | | | |
| Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades | | | | | |
| Me olvido fácilmente de las cosas | | | | | |
| Me alimento normalmente | | | | | |
| Me siento tranquilo y despejado | | | | | |
| Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño | | | | | |
| Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso | | | | | |

Intervención de enfermería

1. La salud y el estrés

- La salud es una condición de equilibrio armónico, funcional, físico y psíquico del individuo, dinámicamente integrado en su medio ambiente.

Sepelli, 1966

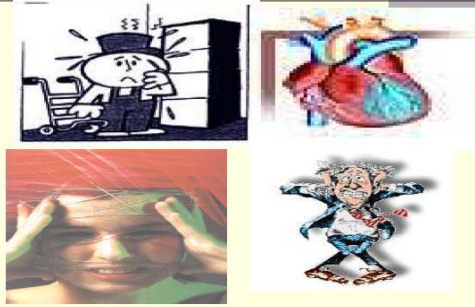
1. La salud y el estrés.

- El estrés son demandas internas o externas a la persona que provocan respuestas de adaptación por parte de las personas.

1. La salud y el estrés

- Un nivel adecuado de estrés, proveniente de estímulos internos o externos es adecuado para optimizar el funcionamiento y la adaptación global de la persona.
- El problema está en niveles excesivos en intensidad o duración.
- Cada persona tiene sus propios límites de tolerancia y adaptación.

2. Manifestaciones del estrés



2. Manifestaciones.



- **Cognitivo-mental:**
 - Ansiedad.
 - Tensión psíquica.
 - Temores
 - Déficit intelectivos
 - Depresión.
- **Físico:**
 - Tensión física.
 - Sueño.
 - Síntomas somáticos.
 - Cardiovasculares.
 - Gastrointestinales.
 - Genitourinarios.

4. Concepto de relajación:

“Esfuerzo activo, **consciente** ,
para disminuir la tensión
muscular”

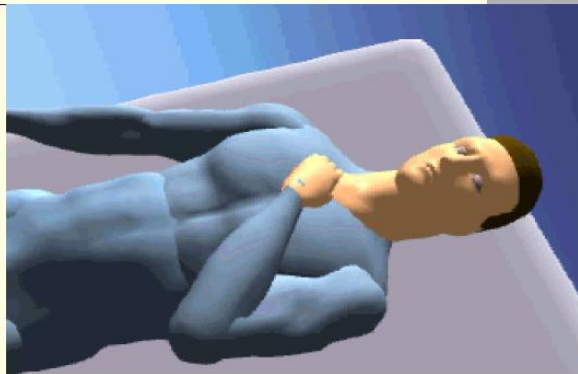
Objetivo

“Reducir la tensión muscular conscientemente para llegar de esta manera a reducir la tensión mental y tanto para situaciones de normalidad como para situaciones de estrés”

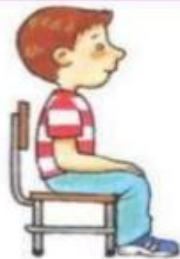
La posición de relajación



La respiración.



EJERCICIOS DE RESPIRACION



Siéntate con la espalda recta, los hombros hacia atrás y saca pecho.



Ahora cierra la boca y toma lentamente aire por la nariz.



Después suelta el aire despacio. Respira así varias veces.

Relajación progresiva; método Jacobson.

- Mano y antebrazo dominantes y bíceps dominante
- Mano, antebrazo y bíceps no dominantes
- Frente y cuero cabelludo
- Ojos y nariz
- Se aprieta el puño y se empuja el codo contra el brazo del sillón
- Igual que el miembro no dominante
- Se levantan las cejas tan alto como se pueda
- Se aprietan los ojos al tiempo que se arruga la nariz

Relajación progresiva

- Boca y mandíbulas
- Cuello
- Se aprietan los dientes mientras se llevan las comisuras de la boca hacia las orejas
- Se aprieta la boca hacia fuera
- Se abre la boca
- Se dobla hacia la derecha
- Se dobla hacia la izquierda
- Se dobla hacia delante
- Se dobla hacia atrás

Relajación progresiva

- Pierna y muslo derecho
- Pantorrilla
- Pie derecho
- Pierna, pantorrilla y pie izquierdo
- Se intenta subir con fuerza la pierna sin despegar el pie del asiento (o suelo)
- Se dobla el pie hacia arriba tirando con los dedos, sin despegar el talón del asiento (o suelo)
- Se estira la punta del pie y se doblan los dedos hacia adentro
- Igual que el derecho

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Sientese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Apoye su cuerpo sobre la mesa.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.

