

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CAMBIOS EN
ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES INTERNOS DEL
AÑO DE ESTUDIOS GENERALES; MARZO A OCTUBRE 2010

AUTORES:

Br. RODRIGO JOSÉ DÍAZ DELGADO
Bra. LUISA LIZBETH FERRUFINO MARADIAGA

TUTORA:

Msc. MARIA ESTELA HERNÁNDEZ PAREDES
PROFESORA TITULAR FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

“A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD”



RESUMEN

El planteamiento del problema es: ¿Existe una relación entre los cambios de estilos de vida de los estudiantes internos y el estrés? En los objetivos se encuentran en general, indagar la relación existente entre los cambios de estilos de vida y el estrés en los estudiantes del año de estudios generales internos de primer ingreso, como específicos, determinar las características sociodemográficas relevantes en los estudiantes internos, describir los cambios en los estilos de vida más frecuentes de los estudiantes internos, comprobar la existencia de estrés en los estudiantes internos y relacionar los cambios en los estilos de vida y el estrés en los estudiantes internos.

El tipo de estudio es cuantitativo, descriptivo de corte transversal; La muestra es de 142 estudiantes internos de la UNAN-León, se les aplicó la escala de estrés percibido (PSS-14) y el cuestionario de cambios de estilos de vida realizado por los autores. Se realizaron los cálculos establecidos por el coeficiente de correlación de Pearson para establecer una relación estadística entre las dos variables en estudio: estrés y cambios en estilos de vida.

La conclusión hace referencia a la relación entre cambios en estilos de vida y estrés en los estudiantes internos; existe una correlación moderada, pero incidente; directamente proporcional y con tendencia positiva representada por un coeficiente de correlación r de Pearson de 0.58, esto quiere decir que a mayor cantidad de cambios en estilos de vida en un individuo mayor será la probabilidad de que se presente estrés.

Palabras clave: Estrés; Cambios en estilos de vida; Relación entre estrés y cambios en estilos de vida; Estudiantes internos UNAN-León



AGRADECIMIENTOS

A DIOS por permitirnos llegar hasta aquí; por darnos la sabiduría y guiarnos en el cumplimiento de nuestras actividades y nuestras metas propuestas.

A NUESTROS PADRES por caminar con nosotros por la vía del saber y entendimiento. Por estar ahí siempre en los momentos difíciles y cuando más los necesitamos.

A NUESTRA TUTORA por compartir con nosotros sus conocimientos y brindarnos su paciencia y confianza necesarias para cumplir los parámetros necesarios de este esfuerzo. Por tutelarnos con eficacia siempre que la necesitamos.

A NUESTROS COMPAÑEROS Y AMIGOS por darnos su apoyo moral y social tan importante para sobreponernos de cualquier obstáculo, superar nuestras limitaciones y alcanzar nuestros fines.



DEDICATORIA:

*A mi madre Doña Ondina Delgado v.
de Díaz por su amor y apoyo
incondicional. Sin usted nada hubiera
podido suceder.*

*A mi familia por su amor, apoyo y
sacrificio incondicional que han tenido
para conmigo ya que sin su ayuda
económica, emocional nada de esto
hubiese sido posible*



ÍNDICE:

Introducción	1
Antecedentes	2
Justificación	4
Planteamiento del Problema	6
Objetivos	7
Marco Teórico	8
Diseño Metodológico	22
Resultados	31
Discusión	45
Conclusión	48
Recomendaciones	49
Bibliografía	50
Anexos	i
Anexos 1: Carta de consentimiento informado	ii
Anexos 2: Instrumentos	iii
Anexos 3 Carta de confirmación de trabajo	iv



1.- INTRODUCCIÓN:

En sociología, un estilo de vida es la manera en que vive una persona o un grupo de personas. Esto incluye la forma en que desarrolla y experimenta las relaciones interpersonales, del consumo, la hospitalidad y hasta la forma de vestir, de realizar actividades e inclusive el orden en que las realizamos. Una forma de vida típica también refleja las actitudes, los valores e influye en la visión y percepción del mundo del individuo. Tener una forma de vida específica, implica una opción consciente o inconsciente entre un sistema de comportamientos propios y de algunos otros sistemas de comportamientos dictados por la sociedad.¹

Sin embargo, en una sociedad en constante evolución, y por el mismo desarrollo que el ser humano tiene de forma natural, los estilos de vida pueden sufrir alteraciones, cambios que si bien pueden ser sutiles crearán un desajuste en la forma en que el individuo vive, piensa, se relaciona y siente.

En el caso de los estudiantes internos en nuestra universidad, esto es lo que a simple vista parece suceder, al provenir de lugares con culturas y costumbres distintas y un estilo de vida diferente al que se tienen que enfrentar actualmente en una ciudad para ellos extraña. Este cambio, como todo cambio en la vida, conlleva un proceso de adaptación, que a su vez crea un conflicto en sus constructos mentales que deriva en un estado de estrés, con todos los síntomas característicos de este, exacerbado por otros factores desencadenantes, que aunque independientes unos de otros se conjugan perfectamente.

Este trabajo tiene como finalidad abordar los distintos cambios de estilo de vida a los que están sujetos los estudiantes internos de esta magna casa de estudio desde su propio punto de vista, relacionándolo con el estrés que ellos presentan.



2.- ANTECEDENTES:

Los primeros trabajos que relacionan los cambios en los estilos de vida y el estrés, de una manera particular, y con la enfermedad, de manera general, se pueden ubicar en el año de 1967 cuando Thomas Holmes y colaboradores crean a partir de un estudio una escala de los cambios importantes que guardan relación clínica con la enfermedad; esta escala es la "Social Readjustment Rating Scale" (Escala de reajuste social)² o SRRS por sus siglas en inglés. Esta escala consta de 43 ítems; dichos reactivos implican cada uno un cambio en el estilo de vida, positivo o negativo; Todos requieren un grado de afrontamiento.

L.E Hinkle realizó estudios a largo plazo en los que revisó expedientes médicos y laborales de empleados de compañías telefónicas en Estados Unidos, correspondientes a un periodo de 20 años (1974)³. Descubrió que unos eran más propensos a enfermar que otros. Los que faltaban más al trabajo presentaban mayor número de enfermedades menos serias. La enfermedad tendía a acumularse en ciertos periodos de la vida, casi siempre en épocas en que el ambiente social o las relaciones personales les imponían grandes exigencias.

Roskies, Lida-Miranda y Strobel (1975), estudiaron el cambio de vida y la enfermedad en un grupo de inmigrantes portugueses en Canadá; Popkin y colaboradores (1976) utilizaron las mediciones recientes en los cambios de vida y su afectación en situaciones competitivas; Y el estudio de Bendell y colaboradores (1977)⁴ de los cambios de vida en niños que asistieron a programas para enfermos crónicos, apoyan la idea de que los cambios en los estilos de vida influyen, sino es que causan, enfermedades de una manera general y estrés de una manera específica.

Se toma también como marco de referencia un trabajo de investigación realizado en esta universidad por estudiantes de la carrera de Psicología titulado "Formas en que experimentan el estrés los estudiantes internos de la UNAN-León. De acuerdo al trabajo realizado en el 2008 "los estudiantes internos perciben una serie de factores predisponentes al estrés, como



hacinamiento, exceso de ruido, mala organización del tiempo, relaciones interpersonales conflictivas, entre otros”⁵.



3.- JUSTIFICACIÓN:

El presente trabajo tiene importancia institucional, pues identificando el problema y por medio del accionar de las autoridades, se podría evitar el gasto de recursos provocados por la deserción de estudiantes que, al no soportar las situaciones que provocan cambios bruscos y estrés, deciden dejar esta casa de estudios. Los hallazgos de este trabajo pueden ayudar a encontrar las pautas que elevarían a un nivel óptimo la calidad de la estancia de los estudiantes, permitiéndoles concentrarse únicamente en el mejoramiento de sus capacidades intelectuales.

También se plantea una importancia social de manera indirecta desde 3 situaciones derivadas de la deserción: La primera situación es la pérdida de inversión económica que se genera cuando un joven deserta; El presupuesto general de la República solventa estas inversiones humanas con un 6% del producto interno bruto, el cual sale directamente de los bolsillos de los consumidores. Cuando esta inversión se pierde con una deserción pierde entonces cada uno de los nicaragüenses de forma indirecta.

La segunda situación, no menos importante que la primera, es la pérdida de un posible profesional que solvente la necesidad de trabajadores científicamente capacitados en la población económicamente activa que aumentaría el rendimiento de trabajo del país. No se dejará de mencionar las implicaciones negativas en el área emocional que recae sobre el estudiante interno que ha fallado en su intento de mejorar su calidad de vida y la de su familia a través de la vía académica superior.

Una última implicación social que se aleja de la deserción y se acerca más a la finalidad máxima de esta casa de estudios, es la necesidad de elevar el nivel académico e intelectual de los estudiantes (ya sean internos o no, pero en este caso hay que enfocarse en los estudiantes internos) de manera que al graduarse de esta universidad se conviertan en una población científica altamente calificada y óptima en su desempeño. Esta necesidad se ve obstaculizada si el estudiante presenta estrés, que poco o nada tiene que ver con la esfera



académica, sino más bien, con situaciones externas como por ejemplo los cambios bruscos en los estilos vida potenciados por un ambiente que no ayuda a la adaptación de estos cambios.

Entendiendo la relación entre los dos fenómenos estudiados en este trabajo (estrés y cambios en estilos de vida) se puede evitar el desperdicio de recursos, humanos, primordialmente, y económicos, de manera secundaria.

Este estudio también posee un valor teórico, pues existen muy pocos trabajos o investigaciones relacionados con este tema y que tomen en cuenta poblaciones o muestras nicaragüenses. Para la psicología en general y para los psicólogos en particular, es importante entender como estos dos constructos (estrés y cambios en estilos de vida) se relacionan y afectan al individuo.



4.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Los estilos de vida constituyen una esfera importante en la existencia de las personas; nos dicta qué hacer, cuándo hacerlo y cómo hacer cualesquiera que sean nuestras actividades. Si estas son cambiadas por alguna razón implicarían en el individuo la aparición de otra serie de cambios psicológicos, de manera que pueda adaptarse a la nueva situación; esto creará, de una manera saludable o no, un cambio en el estilo de vida.

El estrés puede ser causado por cualquier fenómeno presente en la vida del individuo, ya sea externo o interno y los cambios en los estilos de vida no son una excepción, especialmente si estos son tan amplios que requieren de un reajuste en sus constructos mentales y un proceso de adaptación muy intenso.

Los estudiantes internos pueden ser testigos vivenciales de una serie de cambios (de un sistema educativo a otro, de una ciudad a otra, de una vivienda a otra, etc.) que trastocan sus actividades normales, obligándoles a cambiar sus estilos de vida y provocando en ellos estrés.

Esto último puede ser apoyado por la teoría pero, en la práctica y para una población específica nicaragüense no se ha probado relación entre ambos fenómenos.

Por esto se plantea el siguiente problema:

¿Existe relación entre los cambios de estilo de vida y el estrés, en los estudiantes del año de estudios generales internos, de primer ingreso y que se encuentran ubicados en el internado del complejo de la facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAN-León?



5.- OBJETIVOS:

5.1.- OBJETIVO GENERAL:

- Ψ Indagar la relación existente entre los cambios de estilos de vida y el estrés en los estudiantes del año de estudios generales internos de primer ingreso que se encuentran ubicados en el internado del complejo de la facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades.

5.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ψ Determinar las características sociodemográficas relevantes en los estudiantes internos que cursan el año de estudios generales.
- Ψ Describir los cambios en los estilos de vida más frecuentes de los estudiantes internos que cursan el año de estudios generales.
- Ψ Comprobar la existencia de estrés en los estudiantes internos que cursan el año de estudios generales.
- Ψ Relacionar los cambios en los estilos de vida y el estrés en los estudiantes internos que cursan el año de estudios generales.



6.- MARCO TEÓRICO:

6.1.- Estilos de vida:

Estilo de vida es una expresión que se aplica de una manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende la vida, no tanto en el sentido de una particular concepción de mundo (teniendo entonces que convertirse en poco menos que una ideología), como en el de una idiosincrasia o un carácter, particular o de grupo, expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.); fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana, pero también en la vivienda y el urbanismo, en la relación con los objetos y la posesión de bienes, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales⁶.

Desde un punto de vista integral y más acucioso, es necesario considerar los estilos de vida como parte de la dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: El material, el social y el ideológico.

En lo material, caracterizado por la satisfacción de necesidades básicas: vivienda, alimento, vestido; así como también por aquellas necesidades adquiridas por la sociedad de consumo en la que vivimos; se debe recordar que estas necesidades adquiridas no son de estricto requerimiento para la supervivencia humana.

En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.

En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.



Teniendo en cuenta esto todo pareciera indicar que el constructo teórico del estilo de vida tiene más relación con la ciencia de la sociología que con la ciencia de la psicología; Sin embargo a partir de las décadas del 70 y 80 ha existido un auge en el estudio de esta categoría por parte de la psicología enfocada en la salud, movidos por la intención de identificar los factores psicosociales asociados al proceso de salud-enfermedad, los estudios en esta dirección se apoyaron en los hallazgos de la epidemiología y de la investigación de estilo de vida. Esto se ve reflejado en trabajos como: modulador del estrés, hábitos de fumar y cáncer, disturbios del sueño, (Phillips, B. A. Y Danner, F. J. 1995); abusos de sustancias, estresores interpersonales y suicidio (Duberstein, P. R. 1993); hábitos sexuales, estilo de vida y síntomas del período menopáusico (Huerta, R. 1995); ejercicios físicos, hábitos alimenticios, tabaquismo y muerte celular (Kusaka, Y. Et. Al, 1992)⁷.

Así pues, los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no con la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se hace necesario definir estilos de vida saludable (que aporte a su vez un punto de vista más integral). Los podemos definir como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades construidas a través de la sociedad para alcanzar el bienestar y la vida.

Algunos de los estilos de vida podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar
- Tener armonía con la vida
- Promover convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación
- Capacidad de auto cuidado
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio



- Comunicación y participación a nivel familiar y social
- Seguridad económica ⁸

6.2. Constituyentes del estilo de vida

Al respecto se aprecian tres tendencias. La primera (A. Adler, 1948; G. W. Allport 1965; R. Pérez Lovelle, 1989) se caracteriza por el estudio fenomenológico del estilo de vida sin entrar a detallar en su configuración interna.

La segunda tendencia, (B. F. Lomov 1989; O. Shorojova, 1989; J. Potrony, 1989; 1992) fuertemente influenciada por la concepción filosófica y sociológica, reduce los componentes del estilo de vida a una sola categoría: la actividad vital. En esta tendencia se encuentran la mayoría de los autores marxistas que abordan la problemática desde la categoría modo de vida.

La tercera, representada por Y. Sherkovin, G. Predevechnni, 1987 y J. Roman 1989, proponen algunos constituyentes que pudieran tomarse como elementos de su estructura interna. No obstante en el primer caso, es poco probable que los mismos permitan una comprensión sistémica del estilo de vida, así como de sus relaciones con la personalidad (también sistémicas). Es esta última tendencia la que se tomara en cuenta en este trabajo.

Es también de esta última tendencia que se desprenden los constituyentes personológicos que son aquellos componentes del estilo de vida en que se expresan los contenidos de la personalidad. Son aquellas cualidades comportamentales de carácter integrativas, subjetivamente determinadas, gracias a lo cual permiten el conocimiento de la personalidad a través de su estilo de vida. Entre estos constituyentes personológicos tenemos:

6.2.1. Sistema de actividades vitales⁹: Por sistema de actividades se entiende a la organización jerárquica del conjunto de actividades que realiza el sujeto y que expresa el sentido subjetivo que la personalidad le confiere.



El sistema de actividades puede ser caracterizado por el contenido de los nexos con el medio reflejados en el sentido subjetivo que el individuo le confiere a cada una de las actividades que lo integran. De acuerdo con esto, las mismas pueden ubicarse en diferentes niveles, de modo tal que es posible elaborar una tipología del sistema de actividades.

6.2.2.- Estilo comunicativo (sistema comunicativo)⁹: El estilo comunicativo, y particularmente la calidad, amplitud y durabilidad del sistema comunicativo que dentro de él establezca el sujeto, puede ser estudiado como un constituyente personológico del estilo de vida. El término sistema comunicativo se utiliza aquí para designar la organización jerárquica del conjunto de contactos comunicativos (relaciones interpersonales) del sujeto que expresa el sentido subjetivo que la personalidad le confiere. En este sentido, el sistema comunicativo es el componente comportamental y esencial del estilo comunicativo del sujeto

6.2.3.- Sistema de roles⁹: Se considera como un aspecto funcional de la relación individuo-sociedad que es síntesis por un lado de los condicionantes sociales e individuales y por otro de la actividad y la comunicación. Es una unidad funcional porque tiene identidad propia en relación con otras formas de vínculo del individuo y la sociedad como el status, las actitudes, los valores, etc. El carácter sintético está dado porque integra aspectos diversos como la actividad y la comunicación, por un lado, y las expectativas sociales e individuales por otro.

La expresión de los contenidos personológicos a través del desempeño de un rol es más marcado, auténtico y menos indirecto en la medida en que el mismo está en la parte más alta de la jerarquía, es decir, en la medida en que es más significativo para el individuo y ocupa un lugar central dentro del sistema, pudiendo expresar la existencia de una unidad subjetiva de desarrollo o disfuncional según el caso. De este modo la personalidad toma una posición activa con respecto a los roles que realiza, expresando su grado de aporte a la sociedad, es decir, su activismo social, marco en que tiene la oportunidad de identificarse como sujeto en el desempeño de sus roles.



Partiendo de esta comprensión, el sistema de roles se entiende como la configuración jerárquica y subjetivamente determinada del aspecto funcional de la relación individuo-sociedad, que es síntesis de condicionantes sociales e individuales y de las actividades y contactos comunicativos en el sujeto.

6.2.4.- Orientación en el tiempo⁹: La problemática del tiempo ha sido ampliamente tratada en la psicología, destacándose los estudios sobre la perspectiva temporal (J. Nuttin, D. González), la anticipación (B. Lomov, F. González, H. Arias) y los proyectos de vida futura (O. D'Angelo).

La orientación temporal impregnada al comportamiento es un indicador del nivel de desarrollo de la personalidad que se expresa en la construcción del estilo de vida, señalado el carácter contradictorio o armónico de los nexos de la personalidad con su medio. Por orientación temporal del estilo de vida se entiende la expresión en el comportamiento de las dimensiones temporales que participan en la regulación psíquica del sujeto.

6.2.5.- La autorrealización personal⁹: La autorrealización supone dos facetas indisolublemente unidas: la apropiación y la objetivación (O. D'Angelo, 1983). Ambas facetas de la autorrealización se expresan en el estilo de vida, pudiéndose considerar como elementos caracterizadores del mismo desde el punto de vista funcional de sus nexos con la personalidad que lo regula; pero que a la vez está condicionada por él para su autorrealización. De este modo el estilo de vida es premisa y resultado del proceso de autorrealización de la personalidad, constituyendo un elemento de contenido, que califica moral, cultural y políticamente al sujeto del estilo de vida.

Dada la complejidad de la autorrealización como proceso, se tomó su expresión externa, entendiendo por tal a las formas de comportamiento del sujeto que expresan la amplitud, selectividad y nivel de satisfacción del sujeto con la apropiación de la realidad objetiva y la objetivación de la subjetividad individual. En pocas palabras la autorrealización implica que



el individuo este satisfecho con uno o varios aspectos de su vida. Esto por ende involucra los logros y metas obtenidos.

Como producto del activismo de la personalidad y como resultado de su autorrealización, el estilo de vida se convierte en premisa de su propio desarrollo. Las circunstancias de la vida actúan sobre la personalidad a través de su estilo de vida, a la vez que la personalidad actúa y modifica las propias circunstancias a través del estilo de vida.

6.3.- Cambios en los estilos de vida:

Los cambios en los estilos de vida se definen como el acto de sustituir un estilo de vida ya establecido por otro estilo de vida que modifica una o varias esferas de la vida del sujeto. Esta sustitución puede ser voluntaria o impuesta por los hechos y condiciones inherentes a desarrollo normal o anormal de la vida del sujeto. Este cambio requiere un reajuste muy fuerte, desde un punto de vista psicológico, dependiendo de la cantidad de áreas afectadas del individuo (laboral o escolar, familiar, social) y cuan distinto es en relación al estilo de vida anterior.

La capacidad de adaptación del individuo al nuevo sistema de reglas y ambiente circundante adquiere cierta importancia. En muchos casos tiene que ser buena para evitar que el cambio se convierta en un conflicto difícil de resolver.

6.4.- Estrés:

Hans Selye (1935), considerado padre del estrés, introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. Stress es un estado que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.” Es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior o sea del interior”¹⁰. El estrés es



una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad; está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro.

Es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. Es un estímulo que nos asalta emocional y físicamente. Si el peligro es real o solo percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- El corazón late más fuerte y rápido
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).
- La mente aumenta el estado de alerta
- Los sentidos se agudizan¹¹



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud el estrés es definido como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. Pérez, Matteson e Ivancavich consideran al estrés como la “respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a las presiones internas y externas en las emergencias”¹².

6.5.- Teorías interaccionales del estrés

Si bien es cierto que el estrés tiene muchos componentes biológicos y termina reflejándose a través de estos mismos, haciendo que algunas corrientes teóricas decidan enfocarse únicamente en estos aspectos, queda la noción inherente de que en el estrés entran más componentes en juego. De ahí el nacimiento de una teoría que se distancia un poco de organicismo con que se había tratado el estrés para darle cabida a los procesos psicológicos involucrados en este mismo; estas son las teorías interaccionales del estrés

El máximo representante de esta teoría del estrés es Richard S. Lazarus. Estas enfatizan el papel de los factores cognitivos (pensamientos, ideas, creencias, actitudes, etc.). Estos factores median la relación entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés.

Según sus partidarios, el estrés es un proceso interaccional, una relación particular entre la persona y la situación, que se produce cuando la persona valora que las demandas gravan y exceden sus recursos de ajuste y hacen que peligre su bienestar. Una definición equivalente (Cánovas, 1991) propone que el estrés en sí mismo no es una variable simple, sino un sistema de procesos interdependientes, individuales en la evaluación y en el afrontamiento que median en la frecuencia, intensidad, duración y tipo de respuestas psicológicas y somáticas.

Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta, valorada por la persona como algo que grava o excede



sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar personal. Es una relación dinámica y bidireccional entre la persona y el entorno¹³.

Dos conceptos fundamentales en esta teoría son la evaluación y el afrontamiento. La *evaluación* es definida como el mediador cognitivo de las reacciones de estrés, de las respuestas personales a los estímulos relevantes y es un proceso por medio del cual los sujetos valoran la situación, lo que está ocurriendo y todo ello relacionado con el bienestar personal del sujeto. Según estos autores existen tres tipos de evaluación primaria, secundaria y terciaria (afrontamiento).

La evaluación primaria se centra en las demandas de la situación y consiste en analizar si el hecho es positivo o no, si es relevante y sus consecuencias. En definitiva, responder a la cuestión ¿qué significa esto para mí? El resultado de esta evaluación será determinante para que el suceso sea considerado bueno o malo, relevante o irrelevante, amenazante o no.

La evaluación secundaria tiene como objeto el análisis y la valoración de la capacidad del propio sujeto para afrontar el suceso que acaba de evaluar. La valoración de los recursos personales determina en gran medida que el individuo se sienta asustado, desafiado u optimista. Tiene que ver con la evaluación de los propios recursos y en ella juegan un papel esencial los pensamientos anticipatorios. La historia previa de afrontamiento frente a situaciones similares y el resultado exitoso o no de la ejecución de cualquiera de las estrategias utilizadas determinan el resultado.

Por último, la evaluación terciaria es el afrontamiento o estrategia de coping propiamente dichos, esto es, la acción y ejecución de una estrategia previamente elaborada (véase tabla I).

Lazarus y Folkman (1984) describen el *afrontamiento o coping* como “aquellos procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo”¹³. Se entiende el afrontamiento en función de lo



que la persona piensa o hace y no en términos de su eficacia o resultados. Para estos autores existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, la de resolución de problemas y la segunda llamada de regulación emocional. La primera estaría dirigida a manipular o alterar el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo diseñando un nuevo método de solución de problemas, buscando ayuda de un profesional que nos oriente. La estrategia de regulación emocional estaría centrada en la emoción, en reducir el estrés asociado a la situación (Sánchez Cánovas, 1991). Lazarus y Folkman (1984) consideran que la gente empleará este segundo tipo de estrategia cuando experimente que el estresor es algo perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Ejemplos de este tipo de estrategias serían llorar, distraerse, dormir, beber, etc.

Lo que diferencia el modelo interaccional de las otras aproximaciones teóricas es la gran relevancia que se le asigna a la evaluación cognitiva. En gran medida es la principal responsable de que la situación potencialmente estresante llegue o no a producir estrés en el sujeto y considera al individuo como parte activa en el proceso, interactuando con el medio ecológico.



Dimensiones de afrontamiento (Folkman y Lazarus, 1988)

Dimensión	Descripción
Confrontación	Acciones directas dirigidas a la situación. Ej.: Expresar ira hacia la persona causante del problema, tratar de que la persona responsable cambie de idea, etc.
Distanciamiento	Tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio, comportarse como si nada hubiera ocurrido, etc.
Autocontrol	Guardar los problemas para uno mismo, procurar no precipitarse, etc.
Búsqueda del apoyo social	Pedir consejo o ayuda a un amigo, hablar con alguien que puede hacer algo concreto, contar a algún familiar el problema etc.
Aceptación de la responsabilidad	Disculparse, criticarse a sí mismo, reconocerse causante del problema, etc.
Escape-evitación	Esperar a que ocurra un milagro, evitar el contacto con la gente, tomar alcohol drogas
Planif. de solución de problemas	Establecer un plan de acción y seguirlo, cambiar algo para que las cosas mejoren, etc.
Reevaluación positiva	La experiencia enseña, hay gente buena, cambié y maduré como persona, etc.



6.6.- Factores causales del estrés

Desde la aproximación conocida como “Enfoque de los sucesos vitales” y desde una perspectiva multidisciplinar (bio-psico-social), cuyo objetivo es investigar las relaciones entre estrés y enfermedad y analizar las situaciones estresantes, se ha puesto de manifiesto la distinción entre varias fuentes de estrés; sucesos extraordinarios, sucesos menores, situaciones crónicas y estilos de vida.

6.6.1.- Sucesos vitales intensos y extraordinarios: Los sucesos vitales son definidos como experiencias objetivas que alteran o amenazan con alterar las actividades usuales del individuo causando un reajuste sustancial en la conducta del mismo.

Siguiendo esta línea se producen situaciones estresantes como resultado de la aparición de cambios importantes como tener un hijo, perder el empleo, etc. Estos acontecimientos exigen al sujeto un esfuerzo de adaptación intenso, que conlleva respuestas de estrés¹⁴.

6.6.2.- Sucesos menores (estrés diario): Lazarus consideran que los acontecimientos estresantes diarios producen más respuestas de estrés y efectos negativos, psicológicos y biológicos más importantes de lo que puedan generar acontecimientos extraordinarios y poco frecuentes. Son sucesos más frecuentes, de ocurrencia diaria o casi diaria y más próxima temporalmente al individuo. Pertenecen a este tipo de sucesos las disputas familiares, los atascos de tráfico y los problemas económicos¹⁵.

Sugieren estos autores que tanto el estrés menor como las satisfacciones que caracterizan la vida cotidiana poseen mayor significado para la salud que los sucesos mayores o vitales.

6.6.3.- Situaciones de tensión crónica mantenida: Son situaciones capaces de generar estrés que se mantienen durante largos periodos de tiempo, como una enfermedad prolongada, una mala relación con la pareja durante varios años, etc.



6.6.4.- Estilos de vida: El tipo de profesión, las aficiones, la frecuencia de contactos sociales, etc. van a determinar en gran medida las demandas a que las personas se verán sometidas, facilitando en mayor o menor grado las situaciones de estrés.

6.7.- Cambio en los estilos de vida, estrés y enfermedad:

Hinkle (1974) realizó estudios a largo plazo en los que revisó expedientes médicos y laborales de empleados de compañías telefónicas correspondientes a un periodo de 20 años. Descubrió que unos eran más propensos a enfermar que otros. Los que faltaban más a trabajo presentaban mayor número de enfermedades menores serias. La enfermedad tendía a acumularse en ciertos periodos de la vida, casi siempre en épocas en que el ambiente social o las relaciones personales les imponían grandes exigencias.

En pocas palabras se podía hacer una conexión, al menos estadísticas entre el estrés y la enfermedad. Sin embargo esta relación no era invariable, pues Hinkle también observó que muchos otros también habían sufrido un fuerte estrés sin enfermarse. Por ende señaló que los individuos sanos parecen “aislarse emocionalmente” de los cambios radicales que les ocurren. El aislamiento emocional es la capacidad de apartarse de los estímulos emotivos y mantenerlos alejados².

Thomas Holmes y sus colegas desarrollaron una escala de cambios importantes de la vida que guardan relación clínica con la enfermedad (Holmes y Masuda, 1974; Ruch y Holmes, 1971). Los 43 reactivos de la escala (SRRS por sus siglas en inglés o ERS escala de reajuste social) fueron evaluados por sus sujetos de acuerdo al ajuste que requieren. No todos eran cambios negativos, algunos eran cambios positivos; pero todos requieren un cierto grado de afrontamiento y de adaptación por parte de la persona sujeta al cambio.



Holmes pensaba que después de un cambio importante en la vida del individuo la enfermedad inicia aproximadamente en un año porque es el tiempo en que los efectos del estrés tardan en manifestarse¹⁶

Cambios en los estilos de vida y estrés en los estudiantes internos:

En 2009 los investigadores de este trabajo realizan un estudio mixto con este mismo tema, pero con una población menos focalizada y más amplia. Entre sus resultados más importantes tenemos que los cambios en los estilos de vida que más se presentan en los estudiantes internos son los hábitos alimenticios (72.17%), de sueño (57.25%) y de recreación (35.88%); así como cambios en la esfera educativa (cambios de horario y obligaciones 55.5%).

También se logró descubrir una relación entre los cambios en estilos de vida y estrés a través de la comparación de datos cuantitativos y cualitativos, que su vez corroboraban la teoría de los autores mencionados en antecedentes de este trabajo.



7.- DISEÑO METODOLÓGICO

7.1.- Tipo de estudio: Descriptivo, de corte transversal con enfoque cuantitativo.

7.2.- Área de estudio: Internado UNAN-León ubicado en la parte sur del complejo de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades (CCEEHH)

7.3.- Población: 220 estudiantes que gozan de la beca interna, ubicados en el internado que se encuentra en el complejo de la Facultad de CCEEHH y que cursan el año de estudios generales.

7.4.- Muestra: La muestra se determinó por las siguiente fórmula¹⁷:

$$n' = \frac{S^2}{V^2} \quad \text{Donde: } S^2 = p(1-p) = 0.9(1-0.9) = 0.09 \quad \text{Así tenemos: } n' = \frac{0.09}{0.000225} = 400$$
$$V^2 = (0.15)^2 = 0.000225$$

Teniendo el valor de n' y conociendo que la población es de 220 estudiantes se podrá utilizar la formula que dará la muestra a utilizar:

$$n = \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}} \quad \text{Donde: } n = \frac{400}{1 + \frac{400}{220}} = \frac{400}{1 + 1.82} = \frac{400}{2.82} = 142.34 \approx$$

Esto quiere decir que la **muestra** para el estudio fue de **142** estudiantes internos; lo que representa el **64.5%** de la población en estudio.



7.5.- Tipo de muestreo:

El tipo de muestreo que se utilizó fue el muestreo no probabilístico por conveniencia. Si bien esto implicó que no todos los miembros de la población tuvieron la misma probabilidad de participar, se garantizó el azar en la escogencia de los participantes haciendo una selección aleatoria donde no se tomó en cuenta otro atributo que no fuera el que cumplieran con los parámetros establecidos en los criterios de inclusión.

7.6.- Criterios de inclusión:

- Que sean estudiantes que gocen de la beca interna.
- Que sean alumnos activos de la UNAN-León.
- Que cursen el año de estudios generales.
- Que su residencia sea el internado ubicado en el complejo de la facultad de CCEEHH.
- Que deseen participar en el estudio.

7.7.- Criterios de exclusión:

- Estudiantes que hayan perdido el beneficio de la beca interna.
- Que ya no sean alumnos activos de la UNAN-León.
- Que no cursen el año de estudios generales.
- Que sean estudiantes internos pero su residencia se encuentre en otros recintos de esta magna casa de estudio.
- Que sean repitentes.
- Que no deseen participar en el estudio.

7.10.- Procedimiento para la obtención de la información:

De manera inicial se accedió a la muestra por medio del consentimiento y aprobación de la dirección y responsables del internado, así como también de los estudiantes internos.



Para la recolección de la información se estableció con anticipación hora, lugar y fecha en el cual se realizaron las actividades para la obtención de los datos de esta investigación.

El grupo fue manejado por dos facilitadores los cuales dirigieron la aplicación de los mismos. Para la aplicación de estos instrumentos se procuró un ambiente óptimo para evitar sesgos en el mismo: buena iluminación, ventilación, inmuebles cómodos e infraestructura que evada distractores.

Previo a la realización de la recopilación de datos fue preciso contar con la aprobación de la dirección y el consentimiento informado, verbal en primera instancia y luego por escrito, de los participantes.

7.8.- Instrumentos para la recopilación de datos:

Entre los instrumentos que se utilizaron para la recopilación de información tenemos:

7.8.1.- Escala de estrés percibido (Perceived Stress Scale o PSS): Para este trabajo se utilizó la escala de estrés percibido de Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983) en su adaptación cultural para muestras Mexicanas realizado por González y Landero (2005). Esta escala presenta una consistencia interna adecuada ($\alpha = .83$) y se confirma la estructura factorial al utilizarse análisis factorial confirmatorio; con el Factor 1 explicando un 42.8% de la varianza y el Factor 2, un 53.2%, así como estadísticos de ajuste aceptables en el Análisis Factorial de Correspondencia.

Esta escala evalúa el grado en que los participantes valoran las situaciones del último mes como impredecibles y fuera de control. Consta de 14 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de 5 opciones de respuesta que varían desde 0=nunca, hasta 4=siempre.



De acuerdo con Cohen y Williamson (1998) recomienda emplear 30 como punto de corte para el diagnóstico de estrés.

7.8.2.- Cuestionario: Este fue realizado por los autores de este trabajo para identificar cuales son los cambios en los estilos de vida que manifiestan los estudiantes internos. Algunas de las situaciones presentadas en los ítems de esta prueba están basadas en los ítems propuestos por el RLCQ (Recent Life Change Questionnaire) de Rahe.

El instrumento confeccionado para este trabajo consta de 50 ítems que reflejan cambios en los estilos de vida. Estos se encuentran divididos en 5 acápites que reflejan los 5 constituyentes psicológicos del estilo de vida. El individuo deberá marcar en una escala tipo Likert de 3 opciones, si la situación de cambio ha aparecido, no ha aparecido o no sabe. Para establecer los rangos en las puntuaciones del instrumento se realizaron los siguientes cálculos:

1. La puntuación más alta posible en el cuestionario se calcula multiplicando el número de ítems por el valor más alto en las opciones de respuesta (en este caso es 3) así: $50 \times 3 = 150$. 150 es la puntuación más alta
2. La puntuación más baja posible en el cuestionario se calcula multiplicando el número de ítems por el valor más bajo en las opciones de respuesta (en este caso 1) así: $50 \times 1 = 50$. 50 es la puntuación más baja.
3. Luego para calcular el número que divide un rango de otro se resta el puntaje máximo con el puntaje mínimo y se divide entre el número de opciones de respuesta que hemos establecido, así: $150 - 50 / 3 = 33.33$; esta cifra se redondea y queda en 33.
4. Para definir los rangos se suma la puntuación mínima con la cifra que resulta de la ecuación anterior; así: $50 + 33 = 83$. Por la regla de los rangos se le suma un punto más; así el inicio del próximo rango será 84. En la siguiente tabla se especifica los rangos:



	Rangos
Se han presentado muy pocos cambios	50 al 83
Se han presentado varios cambios	84 al 116
Se han presentado una gran cantidad de cambios	117 al 150

De manera que se pudiera demostrar que este cuestionario poseía una buena fiabilidad interna se realizó una prueba piloto con 81 estudiantes internos. De estos 81 instrumentos se tomó en cuenta el 50% para los cálculos pertinentes. Esto hace un total de 40 instrumentos en los cuales se incluyeron aquellos 20 que obtuvieron las puntuaciones más altas y aquellos 20 que obtuvieron las puntuaciones más bajas.

Los resultados de estos instrumentos se vertieron en una base de datos en el programa estadístico SPSS versión 17. Arroja los siguientes resultados:

Resumen de procesamiento de datos

	N	%
Cases Valido	40	100.0
Excluido	0	.0
Total	40	100.0

Estadístico de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N of Ítems
0.856	50

Como se puede observar el alpha de Cronbach es de 0.856 lo que quiere decir que el instrumento posee una buena consistencia interna.



7.9.- Control de sesgos:

Sesgo	Forma de control
1.- Que la muestra no sea representativa	1.- Garantizar el uso de una muestra representativa a través de fórmula estadística 2.- Obtener los datos de la población a través de la dirección del internado de manera que estos correspondan a números reales y actualizados de este año
2.- Que las escalas a utilizar no sean fiables	1.- Realización de prueba piloto para asegurar que los ítems del cuestionario sean entendibles y se evite la subjetividad; Así como la utilización de escala ya validada y estandarizada.
3.- Que el ambiente no sea óptimo	1.- Controlar el ambiente durante la aplicación del cuestionario, garantizando la comodidad de la muestra, la accesibilidad a los materiales necesarios, y procurando la eliminación de estímulos distractores
4.- Calidad de los datos y su procesamiento	1.- Asegurar que los datos obtenidos son de la muestra en estudio y que no serán manipulados de manera errónea 2.- El procesamiento de los datos será realizado a través del programa estadístico SPSS 17 aumentando así la fiabilidad del mismo.



7.11.- Plan de análisis:

Después de haber obtenido la información necesaria para la realización de esta investigación se procesó la misma haciendo énfasis en aquella que tuvo valor teórico para nuestro tema con sus unidades de análisis, datos demográficos, cambios en estilos de vida, estrés y relación entre cambios de estilos de vida y estrés. La información obtenida se procesó a través de un programa estadístico SPSS versión 17, en el cual se ingresaron los datos obtenidos por medio del instrumento aplicado, dichos resultados se representaran de una forma dinámica por medio de tablas y graficas detallando y describiendo los principales datos de interés en el estudio.

El cálculo estadístico que se utilizó fue el coeficiente de correlación comúnmente llamado "r" de Pearson. Cabe recalcar que el que se utilice un cálculo estadístico para realizar un análisis de correlación, no implica que el tipo de estudio sea correlacional; el tipo de estudio de este trabajo seguirá siendo descriptivo lo cual no crea ningún conflicto con el tipo de cálculo que se utilizó.

7.12.- Consideraciones éticas:

Se tomaran en cuenta criterios de la declaración de Helsinky como:

- Mantener el respeto para los diferentes participantes incluidos en la investigación, evitando la emisión de juicios o críticas por parte del equipo investigador.
- Respetar siempre el derecho de las personas a salvaguardar su integridad. Deben adoptarse todas las precauciones necesarias para respetar la intimidad de las personas y reducir al mínimo el impacto del estudio sobre su integridad físico mental y su personalidad.



- Toda información captada obtenerla de manera voluntaria de parte de los participantes con consentimiento voluntario de la expresión de dos voluntades (investigador-investigado) que intervinieron en el proceso de investigación.
- Todos los participantes en esta investigación serán informados suficientemente de los objetivos, métodos, beneficios y posibles riesgos previstos y las molestias que el estudio podría acarrear. Deben ser informadas de que son libres de no participar en el estudio y de revocar en todo momento su consentimiento a la participación.
- Seguidamente, el investigador debe obtener el consentimiento informado otorgado libremente por las personas. En este trabajo se dio el consentimiento informado tanto de manera verbal, en primera instancia, como escrita.



7.13.- Operacionalización de las variables:

Variable	Definición	Indicadores	Instrumentos
Características socio demográficas	Son rasgos representativos con los cuales se puede identificar a la persona en el medio en la cual se desenvuelve.	Edad Sexo Estado civil Lugar de procedencia	Cuestionario
Cambios en los estilos de vida	Son definidos como la sustitución de un estilo de vida ya establecido por otro estilo de vida que modifica una o varias esferas de la vida del sujeto.	Sistemas de actividades vitales Sistema comunicativo Sistemas de roles Orientación en el tiempo Autorrealización personal	Cuestionario
Estrés	Un sistema de procesos interdependientes, individuales en la evaluación y en el afrontamiento que median en la frecuencia, intensidad, duración y tipo de respuestas psicológicas y somáticas	Presencia de estrés Ausencia de estrés	Escala de estrés percibido



8.- RESULTADOS:

8.1.- Características Sociodemográficas:

Entre los datos sociodemográficos más importantes tenemos que la distribución etárea de la muestra se encuentra entre los 16 y los 25 años de edad, siendo el mayor porcentaje el de los individuos de 18 años de edad con un 26.8%, seguida de aquellos con 19 años de edad con un 22.5% (Ver tabla 1).

Tabla 1: Distribución por edades

Edades	Frecuencia	Porcentaje
16	3	2.1
17	21	14.8
18	38	26.8
19	32	22.5
20	26	18.3
21	13	9.2
22	5	3.5
23	2	1.4
25	2	1.4
Total	142	100.0

Fuente: Cuestionario realizado a estudiantes del Internado



También se encontró que el 58.5% de los participantes eran del género femenino mientras que un 41.5% pertenecían al género masculino (Ver tabla 2), y que la mayoría, el 96.5% mantenían su estado civil como soltero(a) (Ver tabla 3).

Tabla 2: Distribución por Sexo

	Sexo	Frecuencia	Porcentaje
	Masculino	59	41.5
	Femenino	83	58.5
Total		142	100.0

Fuente: Cuestionario realizado a estudiantes del Internado

Tabla 3: Distribución por Estado Civil

	Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
	Soltero(a)	137	96.5
	Comprometido(a)	2	1.4
	Casado(a)	3.0	2.1
Total		142	100.0

Fuente: Cuestionario realizado a estudiantes del Internado



En cuanto a la distribución por procedencia, se encontró que, un 17.6% provienen de la Región Autónoma Atlántica Norte, un 14.1% del departamento de Chinandega el resto de la muestra se distribuye en 13 de los 14 departamentos restantes. También cabe destacar que el 26% de la muestra se reparten entre 7 de los 10 municipios del departamento de León siendo los municipios de Malpaisillo, El Sauce y San José de Achuapa los que más reportan miembros de la muestra con 9.9%, 6.3% y 4.9% respectivamente (Ver tabla 4).

Tabla 4: Distribución por Procedencia

Procedencia	Frecuencia	Porcentaje
CHINANDEGA	20	14.1
CHONTALES	2	1.4
ESTELI	8	5.6
GRANADA	3	2.1
JINOTEGA	1	0.7
LEON, ACHUAPA	7	4.9
LEON, EL JICARAL	3	2.1
LEON, EL SAUCE	9	6.3
LEON, LA PAZ CENTRO	3	2.1
LEON, MALPAISILLO	14	9.9
LEON, MINA DE LIMON	1	0.7
MADRIZ	2	1.4
MANAGUA	2	1.4
MASAYA	1	0.7
MATAGALPA	13	9.2
NUEVA SEGOVIA	6	4.2
RAAN	25	17.6
RAAS	13	9.2
RIO SAN JUAN	5	3.5
RIVAS	4	2.9
Total	142	100.0

Fuente: Cuestionario realizado a estudiantes del Internado



8.2.- Cambios en los estilos de vida:

En relación a los cambios de estilos de vida se encontró que el 94.4% de la muestra considera estar iniciando su estudios universitarios; el 70.4% de la muestra expresa que sus horarios de clase han cambiado en los últimos tres meses, y el 72.5% considera que ha tenido que cambiar su horario de auto-estudio.

También se obtuvo que el 72.5% de la muestra considera que ha cambiado sus horarios en que ingieren sus alimentos, para el 66.2% ha disminuido la cantidad de veces que come, también para el 69.7% la calidad de los alimentos que ingieren ha empeorado en los últimos tres meses.

En cuanto a los hábitos de sueño el cambio que más se mostró fue la disminución en las horas de sueño con un 69%. En cuanto a la recreación el 63.4% de la muestra considera que sus lugares de recreación han cambiado, mientras el 64.8% expresa que su tipo de actividades de recreación también han cambiado. El 76.8% opina que su número de amistades ha aumentado en los últimos tres meses.

Entre otros hallazgos se encontró que el 88% de la muestra manifiesta pensar más en el futuro que antes y el 85.2% asegura que piensa más en la consecuencia de sus actos antes de realizarlos. Por último el 69.7% se encontraba pensando en la aproximación de sus exámenes finales o parciales.

Cabe destacar que si bien el instrumento constaba de 50 Ítems en este análisis sólo se tomó en cuenta aquellas situaciones que sobrepasaban el 63% de frecuencia es decir si mas de 90 individuos marcaban la opción. Para ver con mayor detalle los resultados de cada uno de los 50 Ítems remitirse a tabla 5.



Tabla 5: Resultados de Cuestionario Cambios de estilos de vida por Ítem

Ítem 1: Estoy iniciando los estudios universitarios	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	6	4.2
No se	2	1.4
Se ha presentado	134	94.4
Total	142	100.0
Ítem 2: Mi horario de clase ha cambiado	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	38	26.8
No se	4	2.8
Se ha presentado	100	70.4
Total	142	100.0
Ítem 3: Mi horario de auto estudio ha cambiado	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	30	21.1
No se	9	6.3
Se ha presentado	103	72.6
Total	142	100.0
Ítem 4: He tenido que realizar labores que no realizaba antes (labores de limpieza, organización)	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	57	40.1
No se	6	4.2
Se ha presentado	79	55.7
Total	142	100.0
Ítem 5: He tenido que realizar actividades extracurriculares que antes no realizaba	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	42	29.5
No se	16	11.3
Se ha presentado	84	59.2
Total	142	100.0
Ítem 6: He cambiado mi horario de alimentación	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	37	26.1
No se	2	1.4
Se ha presentado	103	72.5
Total	142	100.0
Ítem 7: He disminuido la cantidad de veces que como en el día	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	37	26.1
No se	11	7.7
Se ha presentado	94	66.2
Total	142	100.0



	Frecuencia	Porcentaje
Ítem 8: He aumentado la cantidad de veces que como en el día		
No se ha presentado	105	74
No se	13	9
Se ha presentado	24	17
Total	142	100

	Frecuencia	Porcentaje
Ítem 9: He disminuido la cantidad de comida ingerida en uno o varios tiempos de comida		
No se ha presentado	42	29.5
No se	12	8.5
Se ha presentado	88	62.0
Total	142	100.0

	Frecuencia	Porcentaje
Ítem 10: He aumentado la cantidad de comida ingerida en uno o varios tiempos de comida		
No se ha presentado	105	73.9
No se	13	9.2
Se ha presentado	24	16.9
Total	142	100.0

	Frecuencia	Porcentaje
Ítem 11: La calidad de la comida ha mejorado		
No se ha presentado	114	80.3
No se	16	11.3
Se ha presentado	12	8.4
Total	142	100.0

	Frecuencia	Porcentaje
Ítem 12: La calidad de la comida ha empeorado		
No se ha presentado	24	16.9
No se	19	13.4
Se ha presentado	99	69.7
Total	142	100.0

	Frecuencia	Porcentaje
Ítem 13: He disminuido las horas de sueño		
No se ha presentado	36	25.4
No se	8	5.6
Se ha presentado	98	69.0
Total	142	100.0

	Frecuencia	Porcentaje
Ítem 14: He aumentado las horas de sueño		
No se ha presentado	101	71.1
No se	16	11.3
Se ha presentado	25	17.6
Total	142	100.0



Ítem 15: Ha mejorado la calidad del descanso a la hora del sueño	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	96	67.6
No se	15	10.6
Se ha presentado	31	21.8
Total	142	100.0
Ítem 16: Ha empeorado la calidad del descanso a la hora del sueño	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	40	28.2
No se	21	14.8
Se ha presentado	81	57.0
Total	142	100.0
Ítem 17: He tenido un cambio importante cantidad de tiempo utilizado para recreación	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	70	49.3
No se	14	9.9
Se ha presentado	58	40.8
Total	142	100.0
Ítem 18: Mis lugares de recreación han cambiado	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	40	28.1
No se	12	8.5
Se ha presentado	90	63.4
Total	142	100.0
Ítem 19: Mi tipo de recreación a cambiado	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	41	28.9
No se	9	6.3
Se ha presentado	92	64.8
Total	142	100.0
Ítem 20: He cambiado del lugar donde vivo	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	49	34.5
No se	5	3.5
Se ha presentado	88	62.0
Total	142	100.0
Ítem 21: He empezado a consumir alcohol	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	114	80.3
No se	2	1.4
Se ha presentado	26	18.3
Total	142	100.0



Ítem 22: He empezado a consumir otras drogas	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	128	90.2
No se	4	2.8
Se ha presentado	10	7.0
Total	142	100.0
Ítem 23: He cambiado mi forma de hablar	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	76	53.5
No se	14	9.9
Se ha presentado	52	36.6
Total	142	100.0
Ítem 24: He cambiado mis gestos	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	76	53.5
No se	19	13.4
Se ha presentado	47	33.1
Total	142	100.0
Ítem 25: He tenido problemas con mis superiores debido a malos entendidos que no he sabido explicar	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	108	76.1
No se	7	4.9
Se ha presentado	27	19.0
Total	142	100.0
Ítem 26: He tenido problemas con mis superiores debido a mis gestos	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	124	87.3
No se	5	3.5
Se ha presentado	13	9.2
Total	142	100.0
Ítem 27: He tenido problemas con mis compañeros debido a malos entendidos que no he sabido explicar	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	85	59.9
No se	6	4.2
Se ha presentado	51	35.9
Total	142	100.0
Ítem 28: He tenido problemas con mis compañeros debido al lenguaje que utilizo	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	94	66.2
No se	14	9.9
Se ha presentado	34	23.9
Total	142	100.0



Ítem 29: He tenido problemas con familiares que no viven en la casa (tíos, primos, parientes lejanos)	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	112	78.9
No se	3	2.1
Se ha presentado	27	19.0
Total	142	100.0
Ítem 30: He tenido problemas con familiares que viven en la casa (padres, hermanos, abuelos)	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	109	76.8
No se	6	4.2
Se ha presentado	27	19.0
Total	142	100.0
Ítem 31: He cambiado mis amistades	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	51	35.9
No se	3	2.1
Se ha presentado	88	62.0
Total	142	100.0
Ítem 32: Mi numero de amistades a aumentado	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	28	19.7
No se	5	3.5
Se ha presentado	109	76.8
Total	142	100.0
Ítem 33: Mi numero de amistades a disminuido	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	111	78.1
No se	12	8.5
Se ha presentado	19	13.4
Total	142	100.0
Ítem 34: He cambiado mis opiniones religiosas	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	109	76.8
No se	7	4.9
Se ha presentado	26	18.3
Total	142	100.0
Ítem 35: He cambiado mis convicciones políticas	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	102	71.8
No se	13	9.2
Se ha presentado	27	19.0
Total	142	100.0



Ítem 36: Me he comprometido en matrimonio	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	124	87.4
No se	9	6.3
Se ha presentado	9	6.3
Total	142	100.0
Ítem 37: Embarazo deseado	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	130	91.6
No se	7	4.9
Se ha presentado	5	3.5
Total	142	100.0
Ítem 38: Embarazo no deseado	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	125	88.1
No se	7	4.9
Se ha presentado	10	7.0
Total	142	100.0
Ítem 39: Inicio de noviazgo	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	67	47.2
No se	10	7.0
Se ha presentado	65	45.8
Total	142	100.0
Ítem 40: Problemas con la novia o novio	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	87	61.3
No se	8	5.6
Se ha presentado	47	33.1
Total	142	100.0
Ítem 41: Ruptura de un noviazgo o relación similar	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	93	65.5
No se	9	6.3
Se ha presentado	40	28.2
Total	142	100.0
Ítem 42: Pienso mucho más en el futuro que antes	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	9	6.3
No se	8	5.6
Se ha presentado	125	88.1
Total	142	100.0



Ítem 43: Estoy pensando más en las consecuencias de mis actos que antes	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	16	11.3
No se	5	3.5
Se ha presentado	121	85.2
Total	142	100.0
Ítem 44: Se aproximan los exámenes parciales o finales y no dejo de pensar en eso	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	34	24.0
No se	9	6.3
Se ha presentado	99	69.7
Total	142	100.0
Ítem 45: Aproximación de eventos importantes	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	37	26.0
No se	22	15.5
Se ha presentado	83	58.5
Total	142	100.0
Ítem 46: Se aproximan las fechas de presentación de trabajos orales ante público, profesores, etc.	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	58	40.9
No se	10	7.0
Se ha presentado	74	52.1
Total	142	100.0
Ítem 47: No he logrado alcanzar alguna meta	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	67	47.2
No se	12	8.5
Se ha presentado	63	44.3
Total	142	100.0
Ítem 48: He reprobado una materia	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	85	59.9
No se	6	4.2
Se ha presentado	51	35.9
Total	142	100.0
Ítem 49: No he logrado clasificar en la carrera deseada	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	97	68.3
No se	1	0.7
Se ha presentado	44	31.0
Total	142	100.0



Ítem 50: Mis ingresos económicos han disminuido	Frecuencia	Porcentaje
No se ha presentado	67	47.2
No se	7	4.9
Se ha presentado	68	47.9
Total	142	100.0

Fuente: Cuestionario realizado a estudiantes del Internado

También se encontró que, el 83.1% de la muestra ha presentado varios cambios en estilos de vida, mientras que el 12.7% ha presentado muy pocos cambios en estilos de vida y solo el 4.2% ha mostrado una gran cantidad de cambios en sus estilos de vida (Ver tabla 6).

Tabla 6: Clasificación por rango de las puntuaciones del cuestionario de cambios en estilo de vida

Cantidad de Cambios	Frecuencia	Porcentaje
Se han presentado muy pocos cambios	18	12.7
Se han presentado varios cambios	118	83.1
Se han presentado una gran cantidad de cambios	6	4.2
Total	142	100.0

Fuente: Cuestionario realizado a estudiantes del Internado

8.3.- Estrés:

El 82.4% de la muestra presenta estrés mientras que solo el 17.6% tiene ausencia de estrés. Esto de acuerdo con los parámetros de revisión de la Escala de Estrés Percibido 14. (Ver tabla 7)

Tabla 7: Clasificación por rango de las puntuaciones de la Escala de Estrés Percibido

Clasificación PSS	Frecuencia	Porcentaje
Ausencia de estrés	25	17.6
Presencia de estrés	117	82.4
Total	142	100.0

Fuente: Cuestionario realizado a estudiantes del Internado



8.4.- Correlación entre cambios de estilos de vida y estrés en los estudiantes Internos:

La relación estadística entre las puntuaciones del cuestionario de cambios de estilos de vida y la escala de estrés percibido se realizó a través del análisis de correlación obtenido con el coeficiente de correlación r de Pearson expresado más fácilmente por un diagrama de dispersión.

Como podemos observar en el diagrama de dispersión, la correlación entre la puntuación de la escala de estrés percibido y la puntuación del cuestionario de cambios de estilo de vida es directamente proporcional y con pendiente positiva, lo que implica que a mayor cantidad de cambio en estilos de vida, mayor será la posibilidad de que aparezca el estrés en el individuo.



Una vez realizado el gráfico de dispersión, se calculó el coeficiente de correlación r de Pearson con la finalidad de ver la intensidad en la correlación. La fórmula para determinar este coeficiente es:

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} * \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Donde:

- $n = 142$
- $\sum X = 13,559$
- $\sum Y = 5,484$
- $\sum XY = 533,296$
- $\sum X^2 = 1,317,769$
- $\sum Y^2 = 223,774$
- $(\sum X)^2 = 183,846,481$
- $(\sum Y)^2 = 30,074,256$

Sustituyendo los valores y calculando obtenemos que el coeficiente de correlación r de Pearson es igual a 0.58 (Ver tabla 8 Anexos 3). Debido a que este valor es cercano a 0.50 se puede expresar que la correlación es de intensidad moderada.



9.- DISCUSIÓN:

En este trabajo participaron jóvenes entre las edades de 16 a 25 años, con predominio del sexo femenino y en su mayoría de estado civil soltero. Sus procedencias eran variadas, siendo la RAAN y Chinandega los departamentos de donde provenían el mayor porcentaje.

En este trabajo se encontró que los individuos presentaban cambios que corresponden al primer sistema de los constituyentes personológicos de los estilos de vida, el sistema de actividades vitales, representado por los cambios en los horarios de estudio y auto estudio, hábitos de alimentación, sueño y recreación. También se observan cambios en el cuarto sistema, orientación en el tiempo, representada por las anticipaciones (aproximación de exámenes parciales o finales) y proyecciones futuras (mayor frecuencia en el pensamiento de su futuro y en las responsabilidades futuras que conllevan sus actos). Estos resultados están en concordancia con el estudio de los constituyentes personológicos del estilo de vida, (Mayc I. 1999) en el cual se elaboran 5 grandes sistemas que sistematizan los estilos de vida. Si bien esta sistematización es jerarquizada por el individuo, no implica que cada sistema sea independiente; por el contrario estos sistemas están interrelacionados, influyen y, a su vez, son influidos por la personalidad y, por supuesto, por las situaciones externas que se le presentan al individuo, que en algunos casos representan situaciones de cambio.

Las teorías interaccionales del estrés nos explican que, si bien el estrés tiene una base orgánica observable y medible, la parte cognitiva del ser humano (pensamiento, creencias, ideas, actitudes) juegan un papel importante en la aparición del estrés así como de la percepción del mismo. Nace así la idea del estrés psicológico. También de estas teorías nace el PSS 14 (Perceived Stress Scale o Escala de Estrés Percibido). Esta Escala ha sido ampliamente utilizada en varias investigaciones para detectar la presencia de estrés en una muestra. Como ejemplo se tienen los estudios de Leiner y Jiménez (2009) y de Gonzales y Landero (2005). Ambos estudios utilizan muestras de estudiantes universitarios intentando medir la existencia de estrés en estos mismos. Los resultados de estos estudios reflejaron una alta media de puntuación en el PSS 14 lo que arrojaba que los individuos en estudio



poseían estrés. Resultados similares se obtuvo en la muestra de esta tesis. Un porcentaje elevado de estudiantes internos poseían estrés.

Everly (1989) postuló que los sucesos vitales, definidos como experiencias objetivas de cambio o alteración a las actividades usuales del individuo que requieren un reajuste en su conducta, era uno de los factores que causaban el estrés. Lazarus (1999) completa diciendo que los sucesos de la vida diaria, los pequeños cambios o variaciones en el día a día, podían ser causantes de estrés; aún más que los sucesos de mayor intensidad o envergadura. Esto podría explicar la aparición de estrés en la muestra de estudio de este trabajo. Sin embargo, este trabajo va más allá, los resultados están de acuerdo con los puntos de Everly y Lazarus pero además logran demostrar que los estudiantes que poseen estrés, en menor o mayor grado, se deben a los cambios en los estilos de vida.

En sus respectivas investigaciones Holmes y Rahe, lograron encontrar una relación entre los cambios de estilos de vida y el estrés; y a raíz de ésta lograron crear un instrumento que medía justamente esta asociación. Años después Hinkle y otros lograron asociar estos cambios con el estrés y las enfermedades médicas, ratificando la existencia de una relación entre los cambios en estilos de vida y el estrés. El presente trabajo corrobora ambas posiciones en la muestra de estudio relacionando estadísticamente a través del coeficiente de correlación r de Pearson las puntuaciones de dos instrumentos que miden cantidad de cambios en estilos de vida y presencia de estrés.

Como se mencionó en el capítulo anterior de análisis de los resultados, los cambios en los estilos de vida guardan una relación directamente proporcional y positiva con el estrés, es decir, que a mayor cantidad de cambios en estilos de vida que presente un individuo, mayor será la probabilidad de aparición de estrés en este mismo. Esta afirmación está de acuerdo con la teoría de análisis de correlación que nos dice que si los puntos de dispersión se distribuyen de manera que la pendiente es ascendente y con dirección al eje positivo la correlación será directamente proporcional y positiva.



Si bien es cierto, la correlación no es tan fuerte como se podría pensar y como se demostró con el coeficiente de correlación r de Pearson, no podemos dejar de notar que la correlación es moderada y por tanto existente e inclusive, hasta cierto punto, es determinante.



10.- CONCLUSIÓN:

El presente trabajo ha revelado interesantes e importantes resultados; entre las características socio-demográficas tenemos que el 26.8% de la muestra tenía 18 años de edad, siendo este el mayor porcentaje en la distribución etárea; el 96.5% expresa su estado civil como soltero y con procedencias más dispersas pero que en su mayoría con un 17.6% se distribuyen entre la Región Autónoma Atlántico Norte y con 14.1% del departamentos de Chinandega.

Los cambios en los estilos de vida más frecuentes en la muestra son los de horarios de clase con 70.4% y auto-estudio con 72.5%; hábitos alimenticios con las variantes de horario de alimentación con 72.5%, cantidad (disminución) con 66.2% y calidad (empeorado) con 69.7%; del sueño (disminución en horas) 69.0% y de recreación con variantes en lugares de recreación con 63.4% y actividad de recreación con 64.8%. Los participantes también alegar pensar más en el futuro que antes con un 88% al igual que en las consecuencias de sus actos antes de realizarlos con un 85% y anticipaban la aproximación de exámenes un 69.7% de la muestra.

En cuanto a la existencia de estrés, la mayoría de los participantes de la investigación presentan estrés con un porcentaje alto de 82.4% de acuerdo con el punto de corte sugerido por Cohen y Williamson para la Escala de Estrés Percibido.

Por último referente a la relación entre cambios en estilos de vida y estrés tenemos que en los estudiantes internos existe con una correlación ciertamente moderada, pero incidente; directamente proporcional y con tendencia positiva representada por un coeficiente de correlación r de Pearson de 0.58, esto quiere decir que a mayor cantidad de cambios en estilos de vida en un individuo mayor será la probabilidad de que se presente estrés.



11.- RECOMENDACIONES:

A los participantes del estudio se les recomienda emplear técnicas que les ayude a mejorar la organización del tiempo. La clasificación de actividades por prioridad, realización de horarios que estén acordes a la clasificación anteriormente mencionada y posibilitar la visualización de dichos horarios en todo momento (ya sea poniéndolo en sus cuadernos, en las paredes de su cuarto, como agenda en su celular o en cualquier lugar visible que lo ayude a recordar y cumplir dicho horario) serian buenos ejemplos de dichas técnicas. La aplicación de esta recomendación les ayudaría a adaptarse mejor a la vida universitaria y así disminuir considerablemente el estrés que estos presentan.

También se hace necesario sugerir la aplicación, en el tiempo libre, de actividades que le resulten deleitables y que ayuden a controlar el estrés. Ejemplos de estas actividades podrían ser: hacer ejercicio, practicar deportes, hacer lectura recreativa, ver televisión (de ser posible), jugar videojuegos o en general cualquier actividad que le parezca placentera y le ayude a separar durante un tiempo determinado su atención de aquellas labores o situaciones (académicas, sociales, etc) que le provoquen una tensión. Como complemento, dichas actividades pueden estar programadas en el horario anteriormente recomendado. La liberación de estrés debe de ser una actividad, como mínimo, de mediana prioridad.

Finalmente, se recomienda a otros investigadores atender los resultados obtenidos en este trabajo teniendo muy en cuenta el tipo de estudio y la metodología que se utilizó, pudiendo así emplear de una muestra más amplia que incluya internos de años superiores. También sería de utilidad tomar en cuenta los aspectos socio-culturales de cada estudiante, que influyen en la percepción que él tiene del ambiente universitario y del internado.



12.- BIBLIOGRAFÍA:

- 1) Wikipedia. Estilo de vida (Internet). Consultado el 4 de junio de 2009 8:30 p.m. América central GMT-06:00. Disponible en: **<http://wikipedia.com/estilodevida.shtml>**
- 2) Holmes T.H, Rahe R.H. The social readjustment rating scale. *Psychosom J rem.* 1967. 11. p.p 213-218
- 3) Hinkle L.E. The effect of culture change, social change and interpersonal relationships on health. B.S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend. NY. U.S.A.
- 4) Petri, Hebert L. Govern, John M. Motivación: Teoría, Investigación y aplicaciones. V edición. Cengage Learning editores. Madrid, España. 2006
- 5) Díaz, Rodrigo. Hernandez, Idania. Gonzales, Juan. Como experimentan el estrés los estudiantes internos de la UNAN-León. Trabajo requisito para aprobar componente curricular. UNAN-León. León, Nicaragua. 2008. p.p 31, 32.
- 6) Mitecnologico. Santiago; c2003. Estilos de vida y calidad de vida (Internet). Consultado el 4 de junio de 2009 8:30 p.m. América central GMT-06:00. Disponible en: **<http://www.mitecnologico.com/Main/EstilosDeVidaYCalidadDeVida>**
- 7) Mayo, Israel. La categoría estilo de vida y su importancia para la psicología de la salud. (Internet). Consultado el 3 de mayo del 2008 10:11 a.m. América Central GMT-06:00 Disponible en **<http://www.monografias.com/trabajos13/lacateg/lacateg.shtml>**
- 8) Sandin, B., Y Chorot, P. Relaciones entre formas de adquisición, patrón de respuesta y tratamiento de la ansiedad. En B. Sandín, Aportaciones recientes en psicopatología. Madrid. Novamedic. 1986



- 9) Mayo, I. Estudio de los constituyentes personológicos del estilo de vida. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Psicológicas. Universidad de La Habana. 1999
- 10) Seyle. H. The stress of the life. Nueva york. MacGraw- Hill. 1956
- 11) Alonso Gaeta, Reynaldo. El Estrés. (Internet). Consultado el 3 de mayo del 2008 10:11 a.m. América Central GMT-06:00. Disponible en **<http://monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml#ESTRES>**
- 12) Obando Zerraga, R, et al. Factores que desencadena el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencias. Revista peruana de obstetricia y ginecología. (Internet). Enero-julio de 2007 Consultado el 25 de mayo de 2009 9:25 p.m. America Central GMT-06:00 Disponible en **http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S18167713200700010007**
- 13) Lazarus, R. S. y Folkman, S. Stress: Appraisal and coping, Nueva York, Springer Publishing Company. 1984.
- 14) Everly, G.S. A clinical guide to the treatment of the human stress response. Nueva York, Plenum Press. 1989.
- 15) Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. New York:Springer
- 16) Rahe R.H. Epidemiological studies of life change and illness. International Journal of Psychiatric Medicine. 1975; 6:133-146.
- 17) Hernández Sampieri, Roberto. Metodología de la investigación. MacGraw-Hill. 3ra ed. 1997. Colombia.



- 18) Cohen, S., Kamarak, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385-396. 1983
- 19) González, M., & Landero, R. Síntomas psicósomáticos y estrés en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología Española*. Vol. 8, No. 1, 195-200. 2005.
- 20) González, M., & Landero, R. Estructura Factorial de la Escala de Estrés Percibida (PSS) en una muestra de México. *Revista de Psicología Española*. Vol. 10, No. 1, 199-206. 2007.
- 21) Cohen, S., y Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U.S. En S. Spacapan y S. Oskamp (Eds.). *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
- 22) Casal, J., Mateu, E. Sesgos y su control. *Revista epidemiológica de medicina preventiva*. Barcelona, España. 1: 15-24.





Anexo 1: Carta de consentimiento Informado



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN LEON FACULTAD DE
CIENCIAS MÉDICAS- CARRERA DE
PSICOLOGIA



Carta de consentimiento informado

Estimado Estudiante:

Somos estudiantes egresados de la carrera de psicología de la UNAN-León realizando nuestra tesis para optar al título de Licenciados en Psicología. El tema de este estudio es **CAMBIOS DE ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES INTERNOS**. El estudio tiene como objetivos el conocer la relación entre el estrés y los cambios de estilos de vida.

Le rogamos su valiosa ayuda contestando los instrumentos que se les presentara a continuación con la mayor sinceridad y honestidad posibles.

Debido a que este es un estudio científico se les garantiza a ustedes los participantes:

- Ψ Mantener el respeto para los diferentes participantes incluidos en la investigación, evitando la emisión de juicios o críticas por parte del equipo investigador.
- Ψ Los datos obtenidos serán utilizados única y exclusivamente con propósitos científicos y jamás ser utilizados en perjuicio de la integridad física y mental del participante.
- Ψ Se garantiza la confidencialidad de los datos obtenidos
- Ψ Se garantizara que tu participación sea totalmente voluntaria

Solo podrás participar de este estudio si estas totalmente de acuerdo, y en pleno uso de tus facultades decides voluntariamente firmar esta carta de consentimiento informado.

Te agradecemos de antemano la ayuda prestada a este estudio

Firma del participante

Nº de carnet: _____



Anexo 2: Instrumentos

Cuestionario:

A continuación se presentan una serie de situaciones que implican un cambio en el estilo de vida. Luego de cada situación se presenta una escala con 3 grados representando la frecuencia de aparición del evento, marca con una x en la casilla que corresponda a la frecuencia de aparición que experimentaste en algún punto de los últimos 3 meses

Edad _____ Sexo _____ Estado civil _____

Ciudad _____ Departamento _____

I.- Sistema de actividades vitales

- 1.- Estoy iniciando los estudios universitarios
- 2.- Mi horario de clase ha cambiado
- 3.- Mi horario de auto estudio ha cambiado
- 4.- He tenido que realizar labores que no realizaba antes (labores de limpieza, organización)
- 5.- He tenido que realizar actividades extracurriculares que antes no realizaba
- 6.- He cambiado mis horas de alimentación
- 7.- He disminuido la cantidad de veces que como en el día.
- 8.- He aumentado la cantidad de veces que como en el día
- 9.- He disminuido la cantidad de comida ingerida en uno o varios tiempos de comida
- 10.- He aumentado la cantidad de comida ingerida en uno o varios tiempos de comida
- 11.- La calidad de la comida ha mejorado
- 12.- La calidad de la comida ha empeorado
- 13.- He disminuido las horas de sueño
- 14.- He aumentado las horas de sueño
- 15.- Ha mejorado la calidad del descanso a la hora del sueño
- 16.- Ha empeorado la calidad del descanso a la hora del sueño
- 17.- He tenido un cambio importante cantidad de tiempo utilizado para recreación
- 18.- Mis lugares de recreación han cambiado
- 19.- Mi tipo de recreación a cambiado
- 20.- He cambiado del lugar donde vivo
- 21.- He empezado a consumir alcohol
- 22.- He empezado a consumir otras drogas

III- Sistema comunicativo

- 23.- He cambiado mi forma de hablar



- 24.- He cambiado mis gestos
- 25.- He tenido problemas con mis superiores debido a malos entendidos que no he sabido explicar
- 26.- He tenido problemas con mis superiores debido a mis gestos
- 27.- He tenido problemas con mis compañeros debido a malos entendidos que no he sabido explicar
- 28.- He tenido problemas con mis compañeros debido al lenguaje que utilizo
- 29.- He tenido problemas con familiares que no viven en la casa (tíos, primos, parientes lejanos)
- 30.- He tenido problemas con familiares que viven en la casa (padres, hermanos, abuelos)
- 31.- He cambiado mis amistades
- 32.- Mi numero de amistades a aumentado
- 33.- Mi numero de amistades a disminuido
- 34.- He cambiado mis opiniones religiosas
- 35.- He cambiado mis convicciones políticas

III.- Sistema de roles

- 36.- Me he comprometido en matrimonio
- 37.- Embarazo deseado
- 38.- Embarazo no deseado
- 39.- Inicio de noviazgo
- 40.- Problemas con la novia o novio
- 41.- Ruptura de un noviazgo o relación similar

IV.- Orientación Temporal

- 42.- Pienso mucho mas en el futuro que antes
- 43.- Estoy pensando mas en las consecuencias de mis actos que antes
- 44.- Se aproximan los exámenes parciales o finales y no dejo de pensar en eso
- 45.- Aproximación de eventos académicos o extracurriculares importantes
- 46.- Se aproximan las fechas de presentación de trabajos orales ante publico, profesores o autoridades

V.- Autorrealización

- 47.- No he logrado alcanzar alguna meta propuesta
- 48.- He reprobado una materia
- 49.- No he logrado clasificar en mi carrera deseada
- 50.- Mis ingresos económicos han disminuido



ESCALA DE ESTRES PERCIBIDO

Adaptación a muestras mexicanas del PSS de Cohen et. al.

Marca la opción que mejor se adecúe a tu situación actual, teniendo en cuenta *el último mes*.

<i>Durante el último mes:</i>	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A Menudo	Muy A Menudo
E1. ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?	1	2	3	4	5
E2. ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?	1	2	3	4	5
E3. ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?	1	2	3	4	5
E4. ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	1	2	3	4	5
E5. ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	1	2	3	4	5
E6. ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?	1	2	3	4	5
E7. ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	1	2	3	4	5
E8. ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	1	2	3	4	5
E9. ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	1	2	3	4	5
E10. ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?	1	2	3	4	5
E11. ¿Con qué frecuencia has estado enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	1	2	3	4	5
E12. ¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)?	1	2	3	4	5
E13. ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?	1	2	3	4	5
E14. ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	1	2	3	4	5



Anexo 3: Tablas y Gráficos







Grafico 4: Cambios en estilos de vida más frecuentes en los estudiantes internos

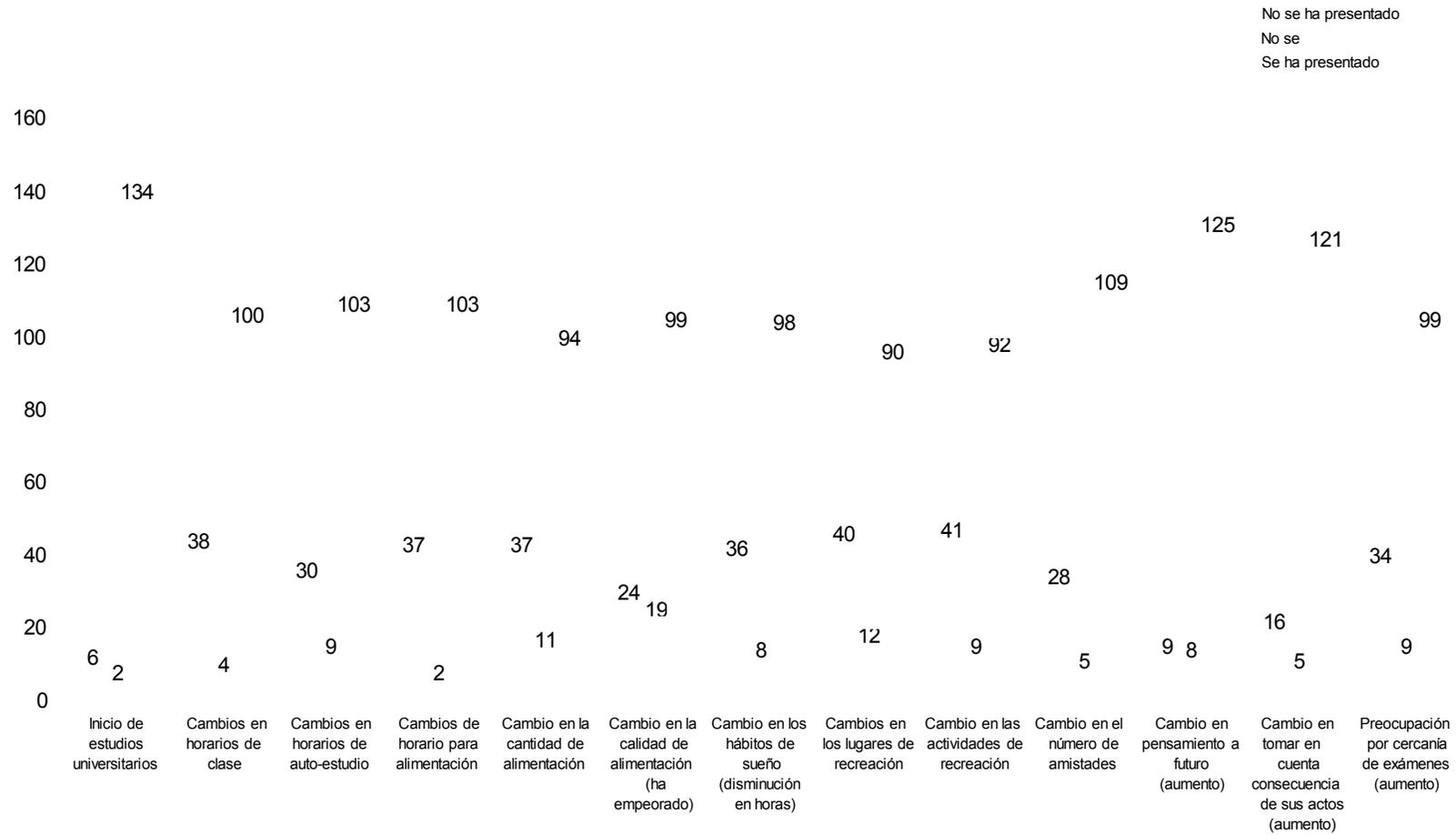








Tabla 8: Correlación entre Cambios en estilos de vida y estrés

		Puntuacion Total del cuestionario Cambios en estilos de vida	Puntuación Total de Escala de Estrés Percibido
Puntuacion Total del cuestionario	Pearson Correlation	1	.580
Cambios en estilos de vida	Sig. (2-tailed)		4.30
	N	142	142
Puntuación Total de Escala de Estrés Percibido	Pearson Correlation	.580	1
	Sig. (2-tailed)	4.30	
	N	142	142