



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD

HUMANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

TÍTULO

**“ESTRÉS COMO FACTOR DE RIESGO DE GASTRITIS
CRÓNICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
ENFERMERÍA, UNL, 2018”**

AUTORA

Jessica Valeria Castillo Sarango

DIRECTOR DE TESIS

Lic. Efraín Fernando Muñoz Silva, Mg. Sc.

Tesis previa a la obtención del título
de grado de Licenciada en Enfermería

Loja -Ecuador
2019



CERTIFICACIÓN

Lic. Efraín Fernando Muñoz Silva, Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICO:

Que el trabajo de investigación denominado: “Estrés como factor de riesgo de gastritis crónica en estudiantes de la carrera de enfermería, UNL, 2018”, De la autoría de Jessica Valeria Castillo Sarango, ha sido asesorado y monitoreado permanentemente con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de tesis; así como, haber revisado oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndose con las observaciones y recomendaciones necesarias, para asegurar la calidad de la misma; consecuentemente por ello, se autoriza su presentación, para la sustentación, calificación y defensa privada o reservada; así como, la entrega oficial para la pública.

Loja, mayo 27 del 2019



.....
Lic. Efraín Fernando Muñoz Silva, Mg. Sc

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Jessica Valeria Castillo Sarango, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Jessica Valeria Castillo Sarango

Firma.....

Cedula: 1150355384

Fecha: 04 de julio del 2019

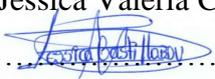
CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Jessica Valeria Castillo Sarango, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis intitulada, **“ESTRÉS COMO FACTOR DE RIESGO DE GASTRITIS CRÓNICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, UNL, 2018”** como requisito para optar al grado de Licenciada en Enfermería; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional. Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 04 días del mes de julio del dos mil diez y nueve.

Autora. Jessica Valeria Castillo Sarango **CI:** 1150355384

Firma..... .....

Dirección: Loja **Correo electrónico:** jessivaleria.02@gmail.com

Teléfono: 072789892 **Celular:** 0985887601

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de Tesis: Lic. Efraín Fernando Muñoz Silva, Mg. Sc

Tribunal de Grado:

Presidente del tribunal: Lic. María Obdulia Sánchez Catillo, Mg.Sc.

Primer Vocal: Lic. Maura Mercedes Guzmán Cruz, Mg.Sc.

Segundo Vocal: Lic. Bertila Maruja Tandazo Agila, Mg.Sc.

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis a mi familia, en especial a mis queridos padres por brindarme su comprensión, apoyo incondicional, y consejos, porque fueron el pilar fundamental en toda esta etapa, por motivarme día a día cuando me agobiaba el cansancio y las dificultades me aturdían, porque con su ejemplo y perseverancia me impulsaron a culminar mis metas.

La dedico también a los docentes que formaron parte de mis estudios desde que los inicié hasta la vida universitaria, por enseñarme con lecciones y experiencias; formándome profesionalmente, afianzando valores y conocimientos para asumir nuevos retos en mi vida, porque con su aporte, sabiduría y confianza me permitieron llegar a este momento importante en mi vida.

Jessica Valeria Castillo Sarango.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, es importante expresar mi más grande agradecimiento a Dios por permitirme llegar a estas instancias y cumplir esta meta en mi vida.

En segundo lugar, expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja de la facultad de la Salud Humana y, especialmente a la Carrera de Enfermería, por brindarme los conocimientos y la experiencia precisa para el desarrollo profesional en la vida cotidiana y por su valiosa colaboración en la investigación de campo y en el desarrollo del taller de la investigación.

Importante es también agradecer de manera especial y sincera a Dr. Efraín Muñoz, quien me asesoró a través de sus conocimientos, su apoyo y confianza para guiar mis ideas ya que ha sido un pilar fundamenta en este trabajo de investigación además en mi formación docente como investigadora.

Jessica Valeria Castillo Sarango.

INDICE

CARÁTULA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE	vii
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
4.1 Estrés Académico	8
4.1.1 Definición	8
4.1.2 Tipos de estrés	9
4.1.2.1 Estrés agudo.....	9
4.1.2.2 Estrés crónico.....	10
4.1.3 Causas o Estresores.....	10
4.1.3.1 Estresores académicos.....	11
4.1.4 Síntomas.....	12
4.1.5 Tratamiento del estrés	13
4.1.6 Afrontamiento del estrés	15
4.1.7 Los estilos de afrontamiento	15

4.1.8 Las estrategias de afrontamiento.....	16
4.1.9 Consecuencias o complicaciones de estrés.....	17
4.1.10 Reacciones Fisiológicas.....	18
4. 2 Gastritis.....	20
4.2.1 Antecedentes de Gastritis.....	20
4.2.3 Tipos de Gastritis.....	22
4.2.4 Manifestaciones clínicas.....	22
4.2.5 Síntomas de gastritis emocional.....	23
4.2.6 Tratamiento de gastritis por estrés.....	23
e. METODOLOGÍA.....	25
5.1 Tipo de investigación.....	25
5.3 Población y tamaño de muestra.....	25
5.4 Potencia estadística.....	28
5.5 Muestreo aleatorio estratificado.....	28
5.6 Técnicas utilizadas en el proceso de recopilación de la información.....	28
5.7 Instrumentos.....	29
f. RESULTADOS.....	31
g. DISCUSIÓN.....	36
h. CONCLUSIONES.....	39
i. RECOMENDACIONES.....	41
j. BIBLIOGRAFIA.....	42
k. ANEXOS.....	47
ANEXO 1: Cuestionario.....	47
ANEXO 2: Consentimiento Informado.....	53
Anexo 3: Proyecto de Tesis.....	54

a. TÍTULO:

“ESTRÉS COMO FACTOR DE RIESGO DE GASTRITIS CRÓNICA EN ESTUDIANTES
DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, UNL, 2018

b. RESUMEN

A medida que pasa el tiempo el estrés va convirtiéndose en un importante problema de salud en la mayoría de los ámbitos, dentro del ámbito académico se encuentran varias situaciones estresantes causantes de repercusiones en la salud, debido al cambio y a las exigencias de la vida universitaria. El objetivo de esta investigación es identificar al estrés académico, como factor de riesgo de gastritis crónica en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja; aplicando el respectivo instrumento, se obtuvieron resultados; en donde se determina un conocimiento significativo de estrés en los participantes, en torno a la presencia de estrés, se da en mucha frecuencia por, realización de un proyecto con el 68,7 %, sobrecarga académica en un 54.8%, realización de exámenes con un 49.4 %, falta de tiempo con un 48.2% y por la exposición con un 40.4%, en cuanto a las manifestaciones fisiológicas de gastritis, el 69,9% corresponde a pirosis, el dolor abdominal con un 65,1%, con el 50,65% la falta de apetito, con el 36,1 % náuseas y diarrea con un 21.7%. Con esto y con la relación establecida entre a la frecuencia de estrés por situaciones académicas frente a manifestaciones de gastritis presentes en los estudiantes, se concluye que una mayor exposición a estos estresores provoca una mayor presencia de manifestaciones de gastritis, por ende, la presencia de gastritis propiamente dicha, la misma que a largo plazo podría convertirse en crónica.

Palabras clave: Estrés, factor de riesgo, gastritis.

SUMMARY

As time goes on the stress is becoming a significant health problem in most areas within the academic field there are several stressful situations causing health implications due to the change and demands of university life. The objective of this research is to identify academic stress as a risk factor for chronic gastritis in the students of the Facultad de la Salud Humana, Nursing career of the Universidad Nacional de Loja. Through the application of the respective instrument significant results were obtained, in which a significant knowledge of stress is determined in the participants, around the presence of stress is given in many frequency by accomplishment of a project with 68.7 %, academic overload by 54.8%, conducting examinations with 49.4 %, lack of time with 48.2% and for exposure with 40.4%, as for the physiological manifestations of gastritis, 69.9% corresponds to heartburn, pain with 65.1%, with 50.65% lack of appetite, with 36.1% nausea and diarrhea with 21.7%. With this and with the established relationship between the frequency of stress for academic situations in front of manifestations of gastritis present in the students, it is concluded that a greater exposition to these stressors causes a greater presence of manifestations of gastritis, thus, the presence of gastritis itself. In the long term, it could become chronic.

Key words: Stress, risk factor's, gastritis.

c. INTRODUCCIÓN

El estrés es una condición natural que experimenta el ser humano cuando estás excesivamente ocupado o cuando se encuentra bajo presión y puede causar dos efectos uno positivo, cuando el estrés es bajo y uno negativo cuando es muy alto. (Ancer y otros, 2011; citado por Rivas, 2014)

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. (Berrío y Mazo, 2008; citados por Rivas, 2014)

En la actualidad existe un gran porcentaje de estrés en la población y la etapa universitaria es uno de los factores que influyen para que éste se presente con mayor frecuencia e intensidad debido a la complejidad de este periodo estudiantil. El estrés es causante de varios signos y síntomas tanto fisiológicas, aumento de secretores hormonales, disminución en la actividad del sistema inmunológico, destrucción de células cerebrales alteración de signos vitales; físicas como temblores musculares, migrañas, fatiga, problemas de digestión; psicológicos como problemas de concentración, bloqueo mental, ansiedad y comportamentales como, discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases entre otros.

Existen varios estudios sobre esta temática que demuestran que la presencia de estrés se da por situaciones académicas, por ejemplo, una investigación llevada a cabo en México señala que el promedio de edad en el que predomina el estrés es 21.6 años, 78.1% mujeres y 21.9% hombres. El estrés fue frecuente en un 46%, con intensidad moderada del 55.5%. Los eventos estresantes fueron la sobrecarga de tareas, evaluaciones del profesor y el tiempo para

realizar los trabajos, en cuanto a reacciones estresantes físicas, psicológicas y conductuales, la somnolencia o mayor necesidad de dormir, la inquietud y aumento o reducción de consumo de alimentos son las más frecuentes (Rivas V, Jiménez C, Méndez H, & otros, 2014).

A nivel nacional y local no se han realizado muchos estudios científicos sobre el tema sin embargo en una investigación cuyo objetivo fue identificar los Niveles de estrés y asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la Ciudad del Puyo se menciona que el mayor porcentaje corresponde al nivel de estrés moderado, debido a que los estudiantes pasan por diversas situaciones que tiende a alterar su confort, provocado por la sobrecarga y exceso de actividades que perciben en sus labores académicas, denotándose en la tensión, sintomatología física y en el bajo rendimiento académico, seguidamente se observa el nivel de estrés leve, que tiende a desequilibrar actividades cotidianas y a causar molestias en su rendimiento académico, finalmente el nivel de estrés profundo se presenta en escasos resultados, siendo un estresor que ocasiona síntomas físicos, ante acontecimientos que producen malestar en el sujeto (Torres, 2016).

Por otro lado, en una investigación en la que se busca identificar las Situaciones generadoras de estrés, en estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, presenta que el 85.9% de los participantes manejan elevados niveles de estrés teniendo como estresores principales la sobrecarga de tareas y trabajos escolares así como también las evaluaciones por parte de los docentes y que los estudiantes con más nivel de estrés fueron los de tercer ciclo (Medina, 2017).

Cuando el estrés es elevado y continuo se producen complicaciones las mismas que son insomnio, el abuso de sustancias, problemas digestivos especialmente la gastritis, problemas endócrinos como diabetes y cardiacos como es el caso de insuficiencia cardíaca. El desarrollo

y aplicación de técnicas de afrontamiento al estrés, acciones por parte de la población estudiada como la organización del tiempo, alimentación saludable entre otras ayudarán a disminuir el estrés y por ende las complicaciones de éste. La gastritis es una de las complicaciones de estrés que se presenta con más frecuencia, esta patología si no recibe tratamiento oportuno puede convertirse en una gastritis crónica.

El objetivo general de la investigación fue, identificar al estrés académico como factor de riesgo de gastritis crónica en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, y sus objetivos específicos fueron determinar el conocimiento que tienen los estudiantes sobre estrés, signos, síntomas y agentes estresores al que están expuestos; identificar los signos y síntomas de gastritis presentes en los estudiantes.; y establecer la relación entre los agentes estresores con las manifestaciones de gastritis.

El diseño de este estudio fue documental y de campo; el tipo de investigación fue descriptiva. La investigación se realizó en una muestra de estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, determinada mediante la utilización de software EXCEL (Pita Fernández); la técnica utilizada para la recopilación de datos fue la encuesta semiestructurada, y el instrumento empleado el cuestionario, para la aplicación del instrumento se utilizó el muestreo aleatorio estratificado cuyos datos se tabularon en el programa SPSS.

Se determinaron conclusiones de esta investigación, corroborando que existen altos porcentajes de estrés causado por situaciones académicas y a su vez la presencia de gastritis o síntomas de ésta, por lo que se puede deducir que el estrés genera un alto riesgo para el desarrollo de gastritis y sus complicaciones. El elevado estrés ocasiona otros problemas de

salud, por lo tanto, el conocimiento y la utilización de métodos de afrontamiento al estrés juega un papel importante para la evitación de los mismos y el mantenimiento del bienestar holístico del individuo y recomendaciones dirigidas en sí, al beneficio de la Carrera de Enfermería.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

4.1 Estrés Académico

4.1.1 Definición

Actualmente, el estrés está considerado como el resultado de la incapacidad del individuo de hacer frente a las demandas del ambiente, a diferencia de la ansiedad que sería la reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional (Moya, y otros, 2013).

Michal, (1992; citado por Soria, M; Ramos, E & Rodríguez, N, 2014), indica que el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamientos, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

Por otro lado, se define al estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona (Martínez & Díaz, 2007, citado por Berrío & Mazo, 2011).

Otros autores definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo (Caldera, & Martínez, 2007; citado por Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y, 2013).

Tomando en cuenta la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (Orlandini 1999; citado en Berrío & Mazo, 2008).

La respuesta de estrés, considerada como una reacción psicofisiológica compleja ocasionada por eventos ambientales aversivos o amenazantes, habitualmente se acompaña de estados subjetivos de ansiedad o depresión y se considera una característica común de muy diversos trastornos psicofisiológicos que preceden al comienzo o la exacerbación de los síntomas de enfermedades gastrointestinales (Cohen, 1979; citados por Simón & Durán, 2000; citados por Caballero; Pérez & otros, 2012).

El investigador concuerda con las definiciones antes mencionadas de estrés, considerando que éste es un estado de protección y adaptación del individuo sin embargo la exposición prolongada a situaciones generadoras de estrés ocasionan reacciones contrarias es decir nocivas para el sujeto.

4.1.2 Tipos de estrés

Palma (2015) en concordancia con sus investigaciones determina que existen dos tipos principales de estrés, el estrés agudo y el estrés crónico, los mismos que se detallan a continuación:

4.1.2.1 Estrés agudo.

Nos referimos a estrés agudo cuando se presenta a corto plazo y desaparece en corto tiempo. Se manifiesta cuando hay presión, peleas o se evita una situación pendiente. Este estrés agudo ayuda a controlar las situaciones consideradas de peligro y las que también ocurren cuando una persona realiza una actividad nueva y emocionante. Se puede decir que toda persona ha experimentado el estrés agudo en algún momento de su vida (Palma, 2015).

4.1.2.2 Estrés crónico.

Este estrés tiene una duración prolongada, es decir que el tiempo con estrés es mayor. Se puede manifestar en situaciones como problemas de dinero, problemas de pareja y trabajo.

Cualquier tipo de manifestación de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico, este en un lapso de tiempo prolongado podría causar problemas de salud (Palma, 2015). En relación a la clasificación del estrés se concuerda que existen dos tipos de acuerdo al tiempo en que esté expuesto el sujeto, siendo estrés agudo y crónico.

4.1.3 Causas o Estresores

La idea clásica del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno, remite a conceptualizar al estresor como una entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Este tipo de estresores, o acontecimientos vitales, son denominados estresores mayores; tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Existe otro tipo de estresores en donde, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales. Este segundo tipo son denominados estresores menores, y al

depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

La mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

4.1.3.1 Estresores académicos.

Berrío y Mazo (2011) citan a Barraza autores para referirse a los estresores académicos:

- Barraza (2003) señala los siguientes: Competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, las evaluaciones, tipo de trabajo que se pide.
- En torno a los estresores académicos mencionados por estos investigadores, se puede mencionar que en efecto estas situaciones son las que actualmente ocasionan una alta frecuencia e intensidad de estrés en los estudiantes, además existen otras situaciones estresantes no académicas como la carga familiar y el trabajo, que propician la falta de tiempo y con ello aumentan el estrés.

4.1.4 Síntomas

La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que pueden ser clasificados en: físicos, psicológicos y comportamentales (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Los psicológicos tienen que ver con las funciones cognitivas o emocionales de la persona, como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Entre los comportamentales están aquellos que involucran la conducta de la persona: discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Cuando existe estrés crónico, el cuerpo se mantiene alerta incluso en situaciones en las que no hay peligro. Con el tiempo, se manifiestan problemas que ponen en riesgo la salud de cada persona, tales como:

- Problemas cardíacos: insuficiencias cardíacas
- Problemas endócrinos: Diabetes Mellitus
- Problemas de tensión arterial: Hipertensión

- Problemas de peso: Obesidad
- Problemas psicológicos: Depresión o ansiedad
- Problemas relacionados con la menstruación

(Palma, 2015).

De acuerdo con estos autores, el estrés, tiene importantes repercusiones físicas, psicológicas y comportamentales en el individuo que ocasionan malestar y cambios en los estilos de vida, el estrés si no se trata se convierte en crónico y puede ocasionar otras patologías irreversibles.

4.1.5 Tratamiento del estrés

Considerando que cada organismo es el que tiene que enfrentar sus propias situaciones, digamos como premisa fundamental que siempre estará en mejores condiciones de responder aquel que esté bien descansado, como alimentado, y que tenga la actividad física como un recurso diario. Pero hagamos un listado de sugerencias para aquellos que necesitan aliviar la carga que significa enfrentar al estrés (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

4.1.5.1 Elija siempre pensamientos positivos.

Esto es muy importante, ya que es muy notoria la manera en que los pensamientos optimistas contribuyen a una mejor disposición y son fundamentales para lograr una vida saludable. Llène su vida de cosas como amor, optimismo, alegría, esperanza. Para ello, la actitud mental correcta y la disposición positiva son estrictamente necesarias (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

4.1.5.2 Descanse bien.

Significa que al menos entre siete y ocho horas del día deben ser destinadas a este fin, y descansar bien, aunque no necesariamente debe ser dormir. El sueño reparador será un elemento fundamental (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

4.1.5.3 Aliméntese correctamente.

Esto implica no solo incorporar la medida adecuada de calorías, sino también las vitaminas, los minerales y los antioxidantes necesarios en toda alimentación. Por supuesto, habrá que mantener una distribución conveniente de las comidas y no comer fuera de hora. Debe evitarse el azúcar, los condimentos y los productos refinados (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

4.1.5.4 Haga actividad física.

A demás de que beneficia en muchas cosas, la actividad física (especialmente la aeróbica) aportará al organismo aspectos positivos para responder al estrés. Lo ayudará a relajarse, le generará endorfinas. Recuerde que bien oxigenado siempre se piensa mejor (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

4.1.5.5 A la hora de comer, aparte de su mesa el trabajo.

Los almuerzos o los desayunos de trabajo son un pésimo invento. La hora dedicada a comer es precisamente para eso, y no se debe interferir la alimentación con tensiones inoportunas, ya que son generadora de estrés y además de gastritis (Sanchez, 2015, citado por Tirado, 2018).

4.1.6 Afrontamiento del estrés

Barraza cita a Lazarus y Folkman 1986 para definir el afrontamiento, por cuanto “es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” (Berrío & Mazo 2011)

Se clasifican dos tipos de afrontamiento según la forma en que se afronta la situación:

4.1.6.1 El afrontamiento dirigido a la emoción.

Minimiza el trastorno emocional, transformando la forma de vivir la situación, sin modificarla objetivamente, equivale a una reevaluación. Se utiliza para conservar la esperanza y la motivación, para negar el hecho de su implicación, para no tener que aceptar lo peor y para actuar como si lo sucedido no importara.

4.1.6.2 El afrontamiento dirigido al problema.

Se orienta a la búsqueda de las soluciones posibles, con base a costos y beneficios, como su elección y aplicación. Las estrategias orientadas a solucionar problemas dependen de los tipos de problemas a enfrentar. Este tipo de afrontamiento implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno (González, 2012; citado por Morales & Barraza, 2017).

4.1.7 Los estilos de afrontamiento

Son los grupos más generales en los cuales se pueden juntar las estrategias de afrontamiento. Estos estilos se clasifican en tres grupos más grandes:

- ***Dirigido a resolución de problemas:*** son las estrategias que cambian la situación estresante para hacerla menos intensa.

- ***Afrontamiento en relación con los demás:*** son las estrategias que buscan disminuir la tensión, así como la activación fisiológica y emocional.
- ***Afrontamiento improductivo:*** estrategia en la que el sujeto no enfrenta el conflicto, sino que, por el contrario, busca alejarse de la situación estresante incluso usando la negación, lo que provoca que no busquen soluciones a lo que acontece (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

4.1.8 Las estrategias de afrontamiento

Se refieren a las actuaciones y planes directos usados para minimizar o eliminar el estrés. Se aprenden por medio de la experiencia y la observación en los demás (González, 2012; citado por Morales & Barraza, 2017).

Los autores Lazarus y Folkman 1984, propusieron ocho estrategias de afrontamiento frente al estrés:

- ***Confrontación:*** intentos del sujeto, que junto con el esfuerzo tienen como finalidad modificar la circunstancia. Puede indicar cierto grado de hostilidad por parte del individuo que percibe el estresor. Esta estrategia es parte del afrontamiento. En la cual el sujeto busca librarse del estresor y reacciona frente a la presencia del mismo
- ***Planificación:*** dirigida a solucionar el conflicto. Esta estrategia es parte de la evaluación de la situación en la cual el sujeto analiza lo ocurrido y busca alternativas.

- ***Aceptación de la responsabilidad:*** se da cuando el individuo identifica su propio desempeño en el origen o mantenimiento del conflicto. El sujeto se hace cargo de su propia participación en la circunstancia estresante.
- ***Distanciamiento:*** esfuerzos del sujeto por alejarse de la situación que le causa malestar, para evitar que le haga daño.
- ***Autocontrol:*** modo de afrontamiento activo en el cual el individuo trata de equilibrar y mantener el control de sus emociones, sentimientos y acciones.
- ***Re-evaluación positiva:*** el sujeto hace una nueva evaluación del suceso estresante y se dirige a percibir los posibles aspectos positivos de la misma.
- ***Escape o evitación:*** estrategias a través de las cuales los individuos evaden el problema para no hacerle frente. Pueden ser estrategias de evitación conductuales como dormir más, consumir sustancias, etc, Pero también puede haber una evitación cognitiva, donde el sujeto huye de circunstancia estresante con pensamientos irreales, fantasías, etc.
- ***Búsqueda de apoyo social:*** esfuerzos que hace el sujeto para solucionar los conflictos o enfrentarse a las situaciones estresores, buscando la ayuda o el apoyo de otras personas, ya sea a través de consejos, comprensión, apoyo moral, etc (Hernández, 2014, citado por Morales & Barraza, 2017).

4.1.9 Consecuencias o complicaciones de estrés

El estrés, si no se trata tiende a desarrollar otras enfermedades que pueden ser graves. La ansiedad puede empeorar la salud mental del individuo. Puntualizando las siguientes complicaciones:

- **Insomnio:** Problemas con el patrón del sueño, que pueden llevar a sufrir otras enfermedades, como problemas cardíacos.
- **Abuso de sustancias y dependencias:** consumo excesivo de alcohol, tabaco, cannabioides.
- **Abuso de ansiolíticos:** Benzodiazepinas
- **Problemas digestivos:** Enfermedades del aparato digestivo como úlceras, gastritis, acidez, diarrea, espasmos.
- **Migrañas:** Dolores de cabeza debidos a problemas nerviosos.
- **Bruxismo:** Rechinar de dientes durante la noche (Tolentino, S, 2009 citado por Palma, 2015).

4.1.10 Reacciones Fisiológicas

El organismo humano posee diferentes y distintos mecanismos de protección para conservar la homeostasis o también llamada equilibrio corporal, en situaciones originarias de estrés y efectivamente afecten las funciones orgánicas. Dando como respuesta al estrés la activación del sistema nervioso y el sistema endócrino, afectando también al inmunológico, cardiovascular y al digestivo (Palma, 2015).

El sistema nervioso, influyentemente interacciona con el sistema endocrino integrando la actividad de las células corporales, como es de conocimiento general, éste sistema está constituido por el sistema nervioso central (SNC) y el sistema nervioso periférico (SNP). A su vez el SNC está compuesto por encéfalo y médula espinal. Consecutivamente el encéfalo tiene una estructura llamada hipotálamo, cuyo centro es el responsable de controlar las emociones e impulsos básicos, tales como el apetito, sueño,

sed, temperatura y metabolismo. Reacciona al estrés estimulando a la hipófisis para que ésta a su vez origine una diversidad de hormonas. La fluidez del líquido cefalorraquídeo de la médula espinal a través del encéfalo y la médula ayuda a la transportación de información a través de los diferentes nervios que entran y salen al encéfalo. El SNP sistemáticamente está compuesto por el sistema nervioso somático y el autónomo o vegetativo, ramificándose a su vez en simpático y parasimpático. La información sensorial es llevada por el sistema nervioso somático al SNC, transmitiendo órdenes motoras a los diferentes órganos como el de los sentidos y músculos involuntarios ayudando a regular los intercambios con el ambiente externo. El sistema autónomo se encarga de regular el equilibrio interno corporal manteniendo así los valores fisiológicos dentro del rango normal. Existe una etapa de alarma del estrés, en la cual el sistema nervioso simpático activa al organismo mediante un aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca, presión arterial, aumento en la circulación muscular, elaboración aumentada de glucosa en el hígado, liberación de epinefrina o adrenalina, disminución de la circulación de los órganos abdominales como los intestino y el estómago, riñones y piel, reduciendo la actividad digestiva, dilatación de las pupilas (Palma, 2015).

La actividad constante del sistema simpático llega a perjudicar a los órganos del cuerpo, efectuando una sobrecarga en la fase de agotamiento, mientras que el sistema nervioso parasimpático ayuda a controlar el cambio con una fase de relajación y asimilación. El sistema endocrino está compuesto de glándulas secretoras de hormonas, los cuales actúan como mediadores químicos liberados en la sangre para su posterior transporte a células particulares en las que se llega a regular la función metabólica. Las

glándulas pituitarias, suprarrenales y tiroides son las principales participantes con más intensidad en las fases del estrés (Palma, 2015).

La hipófisis o glándula pituitaria, la encontramos situada en la base del cerebro junto al hipotálamo, ésta tiene por función fundamental cumplir mediante el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal llevar a cabo el control de la secreción de casi todas las glándulas endócrinas. Las glándulas suprarrenales, se encuentran situadas una sobre cada riñón, se encargan de segregar las hormonas corticosteroides (glucocorticoides, mineralocorticoides, hormonas sexuales y andrógenos). Los glucocorticoides (cortisol, corticosterona, cortisona) las cuales influyen en el proceso metabólico de la glucosa, en una situación de estrés prolongado y por querer mantener una producción constante de glucosa se puede llegar a inducir hiperglucemia. El sistema inmunológico, éste es el que posee células que defienden el organismo ante agentes agresores, destacando los glóbulos blancos o leucocitos, específicamente neutrófilos y linfocitos. El estrés parece tener diversos efectos en el sistema inmune (Palma, 2015).

4. 2 Gastritis

4.2.1 Antecedentes de Gastritis

La Gastritis afecta a más del 50% de la población mundial (Quezada, 2017). A medida que pasa el tiempo se han observado elevados casos de gastritis en la sociedad, Investigaciones en América del Sur como en Perú determinó el 56% de prevalencia con sus factores de riesgo tradicional en universitarios de Huancayo, donde al 69,9% expuestos al estrés académico, laboral y familiar, también desarrollaron epigastralgia muy frecuentemente (Gaspar y Jacobo, 2016).

En Ecuador el *Helicobacter pylori* presente en el 70% de la población ecuatoriana constituye una de las principales causas, junto con los hábitos alimenticios no higiénicos, estrés, uso de antiinflamatorios no esteroides, consumo de alcohol, tabaco, etc, (Quezada, 2016).

4.2.2 Definición

Gastritis es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas dispépticos atribuibles a la enfermedad y cuya existencia se sospecha clínicamente, se observa endoscópicamente y que requiere confirmación histológica (Valdivia, 2011).

Otros autores definen a la gastritis como la enfermedad úlcero-péptica es un trastorno inflamatorio crónico de la mucosa gástrica y duodenal (Cilleruelo & Fernández, 2013).

La gastritis nerviosa es un mal que viene afectando a muchas personas sin importar la edad, género o nivel socioeconómico, y está vinculado estrechamente por el estrés. Esta enfermedad ataca principalmente al estómago, presentándose como una inflamación de las paredes internas ocasionando síntomas fuertes como dolor abdominal, ardor, náuseas, vómitos, por ende, un decaimiento en la persona quien lo sufre. Según la OMS, 6 de cada 10 personas son afectadas por el estrés crónico (Castañeda, 2015).

De acuerdo a la definición de Gastritis se concuerda que ésta es la inflamación de la mucosa gástrica debido varias causas internas o externas al individuo, que a su vez provoca síntomas gástricos que ocasionan un gran malestar en la persona.

4.2.3 Tipos de Gastritis

4.2.3.1 La Gastritis Aguda.

Se caracteriza por un infiltrado inflamatorio que es predominantemente neutrofílico y es usualmente transitorio en su naturaleza, puede acompañarse de hemorragia de la mucosa, erosiones y si las lesiones son muy severas asociarse a sangrado.

4.2.3.2 La Gastritis Crónica.

Se caracteriza por un infiltrado con linfocitos, células plasmáticas o ambas, sí además presentan polimorfonucleares toma la denominación de gastritis crónica activa

La gastritis puede clasificarse en dos tipos de acuerdo al tiempo en el que está presente en el individuo y de acuerdo al daño de la mucosa gástrica siendo éstas Aguda y crónica.

4.2.4 Manifestaciones clínicas

Las gastritis pueden ser totalmente asintomáticas y en caso de existir síntomas estos no son propios, sino atribuibles a ella, como es la presencia de ardor, dolor o molestias postprandiales en epigastrio, llenura precoz, vinagreras, náusea, distensión abdominal, síntomas que también pueden estar presentes en dispepsia no ulcerosa, úlceras o neoplasias gástricas o duodenales y aún en el colon irritable. Además, pueden manifestarse con hemorragias crónicas o agudas que podrían llegar a ser masivas con hematemesis y melena (Valdivia, 2011).

En concordancia con este autor los síntomas presentes son epigastralgias, náuseas, distensión y úlceras.

4.2.5 Síntomas de gastritis emocional

Se define al estrés no solo dentro del aspecto psicológico, sino también a nivel físico. Manifestándose mediante sintomatología como: acidez estomacal, dolor abdominal, aumentando su periodicidad, frecuencia e intensidad en el transcurso del tiempo. Posteriormente aparecen otros síntomas como: cefaleas, vómito y náuseas (Palma, 2015).

Existe una relación muy estrecha entre los síntomas de gastritis y gastritis emocional en donde prima la presencia de estrés, estas manifestaciones y su duración van aumentando a medida que pasa el tiempo.

4.2.6 Tratamiento de gastritis por estrés

4.2.6.1 Medidas terapéuticas generales.

Ante la presunción clínica de gastritis y mientras se lleve a cabo la endoscopia y confirmación histológica se indican medidas terapéuticas que alivien los síntomas del paciente, prescribiéndose una dieta sin sustancias irritantes (café, tabaco, alcohol, ají) así como también drogas que contrarresten la agresión de la barrera gástrica indicando ya sea antiácidos orales, citoprotectores de la mucosa gástrica (sucralfato, bismuto, misoprostol), antagonistas de receptores H₂, Inhibidores de la bomba de protones, a los que se puede añadir gastrocinéticos (metoclopramida, domperidona, cisaprida) si existe evidencias de trastornos de motilidad gastroesofágica o gastroduodenal (Valdivia, 2011).

4.2.6.2 Gastritis por estrés.

Existe la profilaxis farmacológica para su prevención, con el uso endovenoso de antagonistas de receptores H2 o inhibidores de la bomba de protones o sucralfato por vía oral, evidenciándose una franca reducción de la incidencia de sangrado digestivo hasta de un 50% (Valdivia, 2011).

e. METODOLOGÍA

5.1 Tipo de investigación

La investigación denominada “Estrés como Factor de Riesgo de Gastritis Crónica en estudiantes de la Carrera de Enfermería de la UNL, 2018” fue de tipo descriptiva, con lo que se logró caracterizar el objeto de estudio o situación concreta, se señaló sus características y propiedades

5.2 Diseño de la investigación

Esta investigación fue documental porque se apoyó en fuentes de carácter documental, esto es, especialmente en información que tiene que ver con el “Estrés como Factor de Riesgo de Gastritis Crónica en estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud de la UNL, 2018” tuvo el apoyo en la investigación bibliográfica, hemerográfica y archivística que dieron sustento científico al tema de este estudio.

Fue de campo al requerir el apoyo de informaciones que proviene de varias fuentes, entre ellas encuestas aplicadas o dirigidas a los estudiantes de Enfermería de la Facultad de la Salud de la UNL.

5.3 Población y tamaño de muestra

Universo

Conformado por la población de estudiantes la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y estuvo calculada en 291 de los cuales pertenecen:

Dos paralelos de 1er Ciclo:

A: 25 estudiantes

B: 26 estudiantes

Dos paralelos de 2do ciclo

A: 26 estudiantes

B: 25 estudiantes

Un paralelo de 3er ciclo

A: 35 estudiantes

Un paralelo de 4to ciclo

A: 36 estudiantes

Un paralelo de 5to ciclo

A: 17 estudiantes

Un paralelo de 6to ciclo

A: 24 estudiantes

Un paralelo de 7mo ciclo

A: 24 estudiantes

Cinco paralelos de Internado Rotativo

A: 9 estudiantes

B: 11 estudiantes

C: 10 estudiantes

D: 9 estudiantes

E: 11 estudiantes

Machala: 3 estudiantes

Muestra:

Para la investigación se calculó el tamaño de la muestra de los estudiantes de la Carrera

Enfermería de la Facultad de la Salud de la UNL, mediante la utilización de software

EXCEL (Pita Fernández), cuyo resultado de muestra fue 166 estudiantes.

CICLOS	F	f	MUESTRA
I		25	8,77192982
14,3859649			
CICLO			
A			
I		26	9,12280702
14,9614035			
CICLO			
B			
II		26	9,12280702
14,9614035			
CICLO			
A			
II		25	8,77192982
14,3859649			
CICLO			
B			
III		35	12,2807018
20,1403509			
CICLO			
IV		36	12,6315789
20,7157895			
CICLO			

V CICLO	17	5,96491228	9,78245614
VI CICLO	24	8,42105263	13,8105263
VII CICLO	24	8,01754386	13,8105263
VIII CICLO	53	18,5964912	30,4982456
TOTAL	291	100%	166

5.4 Potencia estadística

Conjuntamente con el cálculo del tamaño de muestra, se realizó el análisis de potencia estadística, el cual estuvo en el 80% la misma que fue aceptada para las investigaciones de este tipo y se realizó con el Exel (Pita Fernandez).

5.5 Muestreo aleatorio estratificado

Para la selección de la muestra se dividió la población a estudiar en subgrupos o estratos que tuvieron una característica común en este caso el que fueron estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la UNL. La selección de sujetos dentro de cada estrato se realizó aleatoriamente utilizando hojas de cálculo previamente diseñadas en el software Excel hasta completar la muestra.

5.6 Técnicas utilizadas en el proceso de recopilación de la información

5.6.1 Recopilación de información Primaria

En primera instancia se efectuó una encuesta semiestructurada, dirigida a los estudiantes involucrados de la investigación; aquí se solicitó den contestación a los ítems planteados en forma objetiva y concreta.

5.7 Instrumentos

El instrumento empleado fue la Encuesta que permitió obtener una mejor información y de primera mano de parte de los participantes e involucrados, se diseñó (ver anexo 1) una encuesta semiestructurada, en relación a la temática “Estrés como Factor de Riesgo de Gastritis Crónica en estudiantes de la Carrera de Enfermería, ” aquí se solicitó den contestación a los ítems planteados sobre datos académicos y sociales, la utilización de esta herramienta permitió alcanzar los objetivos planteados en esta investigación.

Encuesta sobre estrés académico

El cuestionario utilizado fue retomado de una investigación realizada en la Universidad Estatal Península De Santa Elena 2014-2015 por la autora Karen Palma y fue previamente validado para su aplicación en una prueba piloto a 15 adolescentes que no formaron parte del estudio fueron homogéneos a la muestra, con el fin de determinar la validez y fiabilidad del instrumento, para las preguntas de opción múltiple se utilizó literales Si o No y la escala de Likert.

Consentimiento informado

Previo a la aplicación de las encuestas se adjuntó por escrito el consentimiento informado en donde se detalló el objetivo de aplicar dicha encuesta y su libertad de participar o no en la misma.

5.8 Análisis de datos

Una vez realizada la aplicación del instrumento la encuesta, se tabularon los datos en el programa SPSS, en el cual se incorporaron las variables y se transcribieron las respuestas de las encuestas. Los resultados se presentan mediante tablas y gráficos en relación a los objetivos propuestos.

f. RESULTADOS

TABLA 1

Conocimientos sobre estrés en los estudiantes de la Carrera de Enfermería

<i>Definición</i>	f	%
Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo	55	33,1
Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamientos, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas	105	63,3
Trastorno que se caracteriza por un rechazo sistemático de los alimentos y que se observa generalmente en personas jóvenes	6	3,6
<i>Signos y síntomas</i>	f	%
Migrañas, insomnio, depresión, ansiedad, aumento o reducción del consumo de alimentos	158	95,2
Dolor de pecho, dificultad para respirar	2	1,2
Aumento de la sed, dolor articular, dolor de espalda, hiperactividad	6	3,6
<i>Complicaciones</i>	f	%
Gastritis, Úlcera gástrica, Colitis	148	89,2
Retención de agua corporal, Rechinar de dientes	6	3,6
Abuso de sustancias, migrañas, Insuficiencia renal	12	7,2

Fuente: Encuesta.

Autora: Jessica Valeria Castillo Sarango

Análisis: en torno al concepto de estrés, se determinó que más de la mitad de los estudiantes lo conocen al elegir la opción que indica que; el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamientos, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas, en cuanto a signos y síntomas de estrés, tienen un conocimiento significativo porque casi en su totalidad seleccionaron la opción correcta que es migrañas, insomnio, depresión, ansiedad, aumento o reducción del consumo de alimentos e igualmente en torno a las complicaciones de estrés se constata un conocimiento significativo, finalmente es importante mencionar que un pequeño porcentaje no conoce sobre la temática abordada.

TABLA 2*Conocimiento de los estudiantes de la Carrera de Enfermería acerca de los estresores académicos*

Alternativas	f	%
a. Sobrecarga académica, exposición; Falta de tiempo, realización de un examen	160	96,4
b. Ansiedad, actividades deportivas; Trabajo, carga familiar	6	3,6
Total	166	100,0

Fuente: Encuesta.

Autora: Jessica Valeria Castillo Sarango

Análisis: en cuanto a los estresores académicos, se puede evidenciar que la población encuestada tiene un conocimiento significativo del tema ya que casi en su totalidad señalaron correctamente a la sobrecarga académica, exposición, falta de tiempo y realización de un examen, y por otro lado un mínimo porcentaje poseen un conocimiento regular sobre el tema.

TABLA 3

Frecuencia de estrés en los estudiantes de la Carrera de Enfermería acerca de los estresores académicos

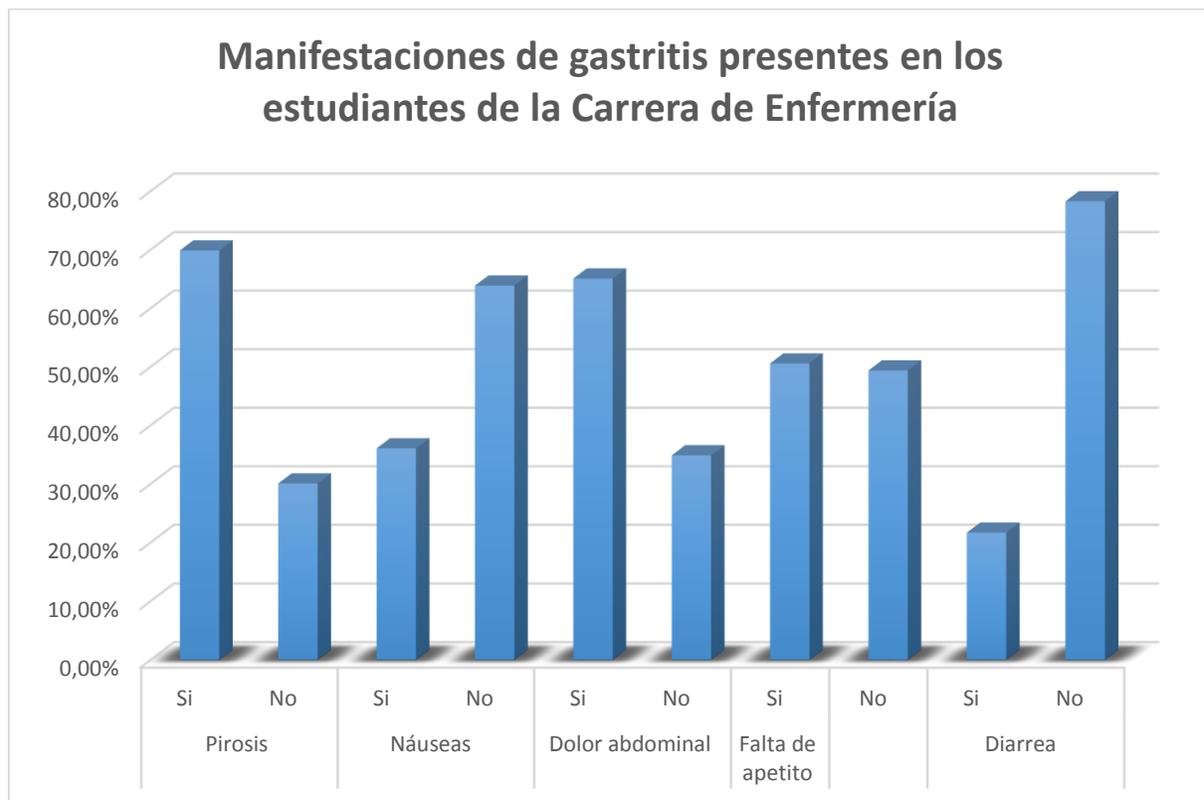
Estresores	Alternativas	f	%
Falta de tiempo	Mucho	80	48,2
	Poco	86	51,8
Sobrecarga académica	Mucho	91	54,8
	Poco	75	45.2
Realización de un examen	Mucho	82	49.4
	Poco	84	50.6
Exposición	Mucho	67	40.4
	Poco	99	59.6
Proyectos académicos	Mucho	114	68.7
	Poco	52	31.3

Fuente: Encuesta.

Autora: Jessica Valeria Castillo Sarango

Análisis: En torno a la frecuencia sobre los factores que generan estrés, se puede evidenciar que, en primer lugar, más de la mitad de estudiantes han experimentado mucho estrés frente a la realización de proyectos, seguido de la sobrecarga académica, y menos de la mitad de los participantes han experimentado mucho estrés frente a la realización de un examen, la falta de tiempo y por último la exposición. Por lo que se puede deducir que las acciones que se realizan en la carrera de enfermería están generando una frecuencia significativa de estrés especialmente cuando se trata de la realización de proyectos académicos.

GRÁFICO 1



Fuente: Encuesta.

Autora: Jessica Valeria Castillo Sarango

Análisis: con respecto a las manifestaciones fisiológicas, se determina que más de la mitad de los estudiantes experimentan pirosis ocupando el primer lugar, con más de la mitad de la población encuestada seguidamente se encuentra el dolor abdominal, la mitad de los estudiantes y ocupando el tercer los estudiantes presentan falta de apetito, mientras que menos de la mitad de la población experimentan a náuseas. Por lo tanto, se puede decir que los estudiantes en su mayoría han experimentado uno o varios signos y síntomas de gastritis principalmente pirosis y, por ende, la presencia de gastritis o inicios de ésta.

TABLA 4

Relación entre los estresores académicos y las manifestaciones de la gastritis en los estudiantes de la Carrera de Enfermería

		Gastritis		
		SI	NO	Total
Estresores	Mucho	54,9%	45.1%	100%
académicos	Poco	46,3%	53,7%	100%

Fuente: Encuesta.

Autora: Jessica Valeria Castillo Sarango

Análisis: al relacionar la frecuencia de estrés por situaciones académicas con la presencia de las manifestaciones de gastritis en los estudiantes objeto de estudio, se puede evidenciar que más de la mitad de la población encuestada que ha estado expuesta a mucho estrés por situaciones académicas tienen una alta presencia de manifestaciones de gastritis, en comparación con los que estuvieron expuestos a poco estrés y con los que no presentaron manifestaciones de gastritis. Por lo que se puede deducir que a mayor estrés por situaciones académicas existe una mayor presencia de manifestaciones de gastritis, por lo tanto, el estrés académico constituye un factor de riesgo para desarrollar gastritis y su vez llegar a convertirse en crónica.

g. DISCUSIÓN

La investigación expone uno de los problemas que aquejan con mayor frecuencia a la sociedad, y sobre todo en el ámbito académico en lo que concierne a estudiantes de la carrera de enfermería como lo es el estrés; que supone un factor de riesgo para el desarrollo de múltiples patologías como la Gastritis, su importancia radica en el hecho de que la vida universitaria exige en su formación calidad y excelencia, creando bajo presión situaciones estresantes que repercuten holísticamente en la salud y de los estudiantes.

Los resultados de este estudio arrojan una frecuencia de estrés importante datos que tienen relación con un estudio realizado por Rivas y otros (2014) en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS en México en donde el estrés fue poco frecuente con un 46% pero con una intensidad moderada del 55.5%.

Según los resultados obtenidos los estudiantes casi en su totalidad tienen un conocimiento significativo sobre estrés, sin embargo existe un pequeño porcentaje que poseen un conocimiento regular. El conocimiento sobre esta temática es importante para lograr el reconocimiento, afrontamiento y prevención complicaciones de este problema de salud, algo similar se menciona en un estudio realizado por Toribio y Franco (2016) en la Universidad del Papaloapan- México donde señalan que conocer cuáles son los estresores más influyentes para la presencia del estrés académico permitirá mejorar el bienestar de los estudiantes y su rendimiento académico, ya que al contar con esta información, los estudiantes podrán afrontar el estrés mediante una buena administración de su tiempo, el establecimiento de objetivos y prioridades, la adecuada selección de técnicas de estudio, la práctica de deporte o actividades recreativas y la planeación de tiempo para pasatiempos y hobbies; y así prevenir las consecuencias o en su caso los efectos adversos del estrés académico.

El estrés es causante de manifestaciones tanto físicas, fisiológicas psicológicas y comportamentales, las actividades académicas intensas que exige la vida universitaria, provocan daños en la salud en los estudiantes en especial si de carreras del área de la Salud se refiere y que por consiguiente pueden causar problemas de salud convirtiéndose a futuro en crónicos, algo similar mencionan Ríos y otros (2018), donde el intenso ritmo de estudio y prácticas clínicas ocasionan descuido en la salud y cambios en los hábitos de vida siendo a su vez causantes de problemas de salud. Rivas y otros (2014) mencionan que en cuanto a reacciones estresantes el aumento o reducción de consumo de alimentos se da en un 18.3% es una de las conductas más frecuentes, la misma que se constituye un factor de riesgo para desarrollar gastritis

Cuando se trata de actividades académicas que generan estrés entre los principales se encuentra en primer lugar la realización de proyectos con un 68,7 %, seguido de la sobrecarga académica con un 54.8%, a continuación, la realización de un examen con un 49.4 %, seguidamente la falta de tiempo, con un 48.2% y por último la exposición con un 40.4%, datos similares a esta investigación fueron obtenidos por, Jerez y Oyarzo (2015) en su investigación dirigida a estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno en donde los estresores fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Rivas y otros (2014), señalan que los eventos estresantes fueron la sobrecarga de tareas 44.5%, evaluaciones del profesor 43.8% y el tiempo para realizar los trabajos 37.2%.

En este estudio en cuanto a manifestaciones de gastritis existe mucha frecuencia, el 69,9% presenta Pirosis otorgándose el primer lugar, seguidamente se encuentra el dolor abdominal con un 65,1%, con un 50,65% y ocupando el tercer lugar la falta de apetito, mientras que el

36,1 % corresponde a náuseas y por último se encuentra la diarrea con un 21.7%; esto tiene relación con la investigación realizada por Jerez y Oyarzo (2015) los mismos que mencionan que los síntomas frente al estímulo estresor son en un 44.9% problemas digestivos, dolor abdominal y diarrea; y un aumento o reducción del consumo de alimentos en un 68.8%.

Mediante la relación establecida entre los estresores académicos y las manifestaciones de la gastritis se evidencia que en más de la mitad de la población encuestada con mayor exposición de estrés por situaciones académicas experimenta una mayor presencia de manifestaciones de gastritis en los estudiantes, lo que concuerda con un estudio realizado por Rivas y otros (2014) que consistió en identificar la frecuencia e intensidad de estrés en estudiantes de la Licenciatura de Enfermería en la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco-México en donde se menciona que a mayor grado de estudio hay mayor nivel de estrés en especial en los alumnos de 6to ciclo por la complejidad de las asignaturas a cursar y este mismo autor menciona a otro denominado Ticona, que señala que los estudiantes de primer año experimentan estrés severo debido a la complejidad del proceso de adaptación y la falta del control sobre el nuevo ambiente que establece un cambio en el comportamiento para adaptarse al nuevo entorno.

h. CONCLUSIONES

En lo referente al conocimiento que tienen los estudiantes sobre estrés, signos, síntomas y agentes estresores al que están expuestos, se evidencia que:

En cuanto al concepto de estrés, se determinó que más de la mitad de los estudiantes lo conocen, seguidamente en torno a signos y síntomas de estrés, complicaciones y agentes estresores se evidenció un conocimiento significativo porque casi en su totalidad los participantes los identificaron correctamente. Con esto se puede decir que existe un alto conocimiento sobre estas temáticas, sin embargo, existe un porcentaje considerable que tiene un conocimiento regular, por lo tanto, esto podría convertirse en un factor de riesgo de estrés al impedir el reconocimiento oportuno del problema de salud mencionado y su tratamiento, conduciendo a desarrollar a futuro complicaciones.

En lo que respecta a los signos y síntomas de gastritis presentes en los estudiantes se tiene que:

Entre las manifestaciones fisiológicas identificadas se encuentra la Pirosis con el 69,9% tomando el primer lugar, seguidamente el dolor abdominal con un 65,1%, con un 50,65% y ocupando el tercer lugar la falta de apetito, mientras que el 36,1 % corresponde a náuseas y por último se encuentra la diarrea con un 21.7%. Con lo mencionado se puede decir que los estudiantes en su mayoría han experimentado uno o varios signos y síntomas de gastritis principalmente pirosis y dolor abdominal en mucha frecuencia constatándose la presencia de gastritis o inicios de esta patología.

Al establecer la relación entre los agentes estresores con las manifestaciones de gastritis, se tiene lo siguiente:

La sobrecarga académica, la falta de tiempo, la realización de exámenes y la exposición, generan una frecuencia significativa de estrés y a medida que éstos estresores se presenten y el tiempo prolongado al que expongan al individuo generan complicaciones entre las que predomina la gastritis, y esto se evidencia según la relación establecida entre los estresores académicos y las manifestaciones de gastritis donde el 54,9% de los estudiantes objetos de estudio que han experimentado mucho estrés por situaciones académicas; a su vez, tienen una alta presencia de manifestaciones de gastritis. Por lo que se puede deducir que a mayor estrés por situaciones académicas existe una mayor presencia de manifestaciones de gastritis, determinando que el estrés académico constituye un factor de riesgo para desarrollar gastritis y su vez llegar a convertirse en crónica.

i. RECOMENDACIONES

A la Universidad Nacional de Loja y a su vez a la Facultad de la Salud Humana seguir realizando estudios sobre esta temática ya que no aún cuenta con el suficiente interés en el ámbito investigativo a nivel Local, que es de gran importancia para el conocimiento, tratamiento y prevención de estrés, gastritis y otros problemas de salud a largo plazo.

A la coordinación de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, que incorpore talleres en donde se trate la temática estrés y técnicas de afrontamiento de estrés que apoye a los estudiantes en la prevención de este problema de salud y sus complicaciones.

A los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja realizar planificaciones de actividades diarias, chequeos médicos por lo menos 1 vez al año y la aplicación de técnicas de afrontamiento al estrés, de manera que se evite y se controle casos de estrés, gastritis y otras complicaciones.

j. BIBLIOGRAFIA

Alexandra, P. B. (2015). ESTRÉS ACADÉMICO FACTOR CAUSAL DE GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA. UPSE. 2014-201. La Libertad.

Alfonso Águila, Belkis, Calcines Castillo, María, Monteagudo de la Guardia, Roxana, & Nieves Achon, Zaida. (2015). Estrés académico. EDUMECENTRO, 7(2), 163-178. Recuperado en 17 de septiembre de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742015000200013&lng=es&tlng=es

Berrío , N., & Mazo , R. (2011). Estrés Académico. Medellín.

Brigitte, Torres Ortiz. (2016). Niveles de Estrés y Asertividad en los Estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la Ciudad del Puyo. Ambato: Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica.

Marisela Rocío Soria Trujano, Edy Ávila Ramos, Nadia Montserrat Rodríguez Maya. (2014). Efectos del trabajo académico en la salud y en las relaciones familiares de hombres y mujeres estudiantes universitarios. Dialnet, 162-169. Recuperado en 19 de Septiembre de 2018, de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/46878/42238>

Marty, M., Lavín G., Matías, Figueroa M., Maximiliano, Larraín de la C., Demetrio, & Cruz M., Carlos. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 43(1), 25-32. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000100004>

Martínez, J., Gerena, R., Bicenty, A., Barrera, J., Ibáñez, E. y Thomas, Y. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. Colombia: Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10596/6586>

Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y, F. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13 (2), 121-134.

Mendoza, L; Cabrera, E; González, D; Martínez, R; Pérez,E; Saucedo,R. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *ENE, Revista de Enfermería* 4(3):37.Disponible en <http://enfermeros.org/revista>

Morales, O., & Loyda, K. (2017). NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y SUS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA QUE CURSAN EL PRIMER CICLO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO SEDE TINGO MARÍA ABRIL - JULIO 2016. Huánuco. Recuperado de: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/661/T047_71775416_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Moya, María; Larrosa, Sandra; López, Cristina; López, Irene; Morales, Lidia; Simón, Ángela. (2013) Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enfermería Global*. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v12n31/administracion5.pdf>

Nancy Patricia Caballero Suárez, Ivonne Nalliely Pérez Sánchez , Martín Alberto Herrera Cornejo , Martín Antonio Manrique y Juan José Sánchez Sosa. (2012). Efectos de una intervención cognitivoconductual sobre la adhesión terapéutica y regulación emocional en

pacientes con enfermedades gastrointestinales. *Psicología y Salud*, Vol. 22, Núm. 2: 257-273, julio-diciembre de 2012.

Rivas Acuña, V., & Jiménez Palma, C., & Méndez Méndez, H., & Cruz Arceo, M., & Magaña Castillo, M., & Victorino Barra, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS.. *Horizonte Sanitario*, 13 (1), 162-169

Valdivia Roldán, Mario. (2011). Gastritis and gastropathies. *Revista de Gastroenterología del Perú*, 31(1), 38-48. Recuperado en 24 de septiembre de 2018, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1022-51292011000100008&lng=es&tlng=en

Vázquez, M. N. (2014). Prevalencia Y Fuentes De Estrés Académico En Estudiantes De La Carrera De Psicología Clínica Del Área De La Salud Humana. Enero A Julio Del 2013. Loja. Recuperado de: <http://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/12809>

Tirado Cusma, Jeiner Jim. (2018). ESTRÉS ACADÉMICO Y SINTOMATOLOGÍA DE GASTRITIS EN BENEFICIARIOS DEL COMEDOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS, CHACHAPOYAS, 2017. Recuperado en 29 de septiembre de 2018, de: <http://200.121.170.218/bitstream/handle/UNTRM/1297/Tirado%20Cusma%20Jeiner%20Jimy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Morales González, Margarita Rosalina; Barraza Macías, Arturo (2017). ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE UNA LICENCIATURA EN

NUTRICIÓN. Primera edición: julio de 2017. Editado en México Recuperado en 29 de septiembre de 2018, de: <http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/estresyrendimiento.pdf>

Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. Metodología de la investigación. <http://www.mediafire.com/download/7n8p2lj3ucs2r3r/Metodolog%C3%ADa+de+la+Investigaci%C3%B3n+-+sampieri+-+6ta+EDICION.pdf>

Luz Cilleruelo Pascual, Sonia Fernández Fernández (2013) Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP-AEP. Madrid. Capítulo 10, Gastritis. Ulcus gástrico y duodenal. Recuperado de: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/gastritis.pdf>

Castañeda, Paola (2015). El estrés laboral en los jóvenes profesionales y su relación con la gastritis nerviosa. Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/123456789/1734>

CEVECE (2016). México. Recuperado de http://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/difusion/tripticos/2016/Semana%2049_2016.pdf

Fernández Travieso, Julio César (2014). Incidencia actual de la gastritis: una breve revisión CENIC, recuperado de: <https://revista.cnic.edu.cu/revistaCB/articulos/incidencia-actual-de-la-gastritis-una-breve-revisi%C3%B3n>

Gaspar, E; Jacobe, V (2016). Prevalencia de factores de riesgo tradicional de la gastritis en universitarios de Huancayo, recuperado de: http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/155/Miguel_Gaspar_Viennev_Jacobe_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quezada, K (2016). Estrés y hábitos alimenticios en relación con la presencia de gastritis en pacientes atendidos en el Hospital Básico Catacocha, recuperado de: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19472/1/ESTR%C3%89S%20Y%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTICIOS%20EN%20RELACI%C3%93N%20CON%20LA%20PRESENCIA%20DE%20GASTRITIS%20EN%20PACIENTES%20ATENDIDOS%20EN%20EL%20HOSPITAL%20B%C3%81SICO%20CATACOCHA%2C%20PERIODO%20ENERO%20-%20JUNIO%202016.pdf>

Rios, C; Benedictis, G; Partera, A (2018). Gastritis por estrés psicosocial en estudiantes de Medicina: una problemática que amerita solución. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Medicina, recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v7n27/2007-5057-iem-7-27-98.pdf>

Jerez-Mendoza, Mónica, & Oyarzo-Barría, Carolina. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

Medina, J (2017). Situaciones generadoras de estrés, en estudiantes de la Carrera De Enfermería De La Universidad Nacional De Loja, recuperado de: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18705/1/TESIS%20JOHANA%20MEDINA.pdf>

k. ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA: ESTRÉS COMO FACTOR DE RIESGO DE GASTRITIS CRÓNICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, UNL, 2018.

Instrucción: a continuación, encontrará una serie de preguntas destinadas a conocer la problemática de salud relacionada a Estrés como factor de riesgo de Gastritis Crónica en estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana, de la Universidad Nacional de Loja; recordándole que la presente encuesta es anónima y los datos que proveerá serán confidenciales de uso exclusivo de los investigadores. Sírvase contestar cada sección de forma sincera y acorde a su realidad.

Fecha de aplicación:

Fecha de nacimiento:.....

1. De los siguientes enunciados indique según su criterio V si es verdadero y F si es falso en cuanto al concepto de estrés.

- a) Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo
- b) Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamientos, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.
- c) Trastorno que se caracteriza por un rechazo sistemático de los alimentos y que se observa generalmente en personas jóvenes

2. Señale con una X los signos y síntomas de estrés

- a) Migrañas, insomnio, depresión, ansiedad, aumento o reducción del consumo de alimentos
- b) Dolor de pecho, dificultad para respirar
- c) Aumento de la sed, dolor articular, dolor de espalda, hiperactividad

3. Identifique según su criterio los estresores académicos

- a) Sobrecarga académica, exposición; Falta de tiempo, realización de un examen
- b) Ansiedad, actividades deportivas; Trabajo, carga familia

4. De las siguientes alternativas señale la que considere son las complicaciones fisiológicas de estrés

- a) Gastritis, Úlcera gástrica, Colitis
- b) Retención de agua corporal, Rechinar de dientes
- c) Abuso de sustancias, migrañas, Insuficiencia renal

5. Indique si ha experimentado estrés en alguna de las situaciones que se detallan a continuación:

- a) Falta de tiempo

1. SI
2. NO

- b) b) Sobrecarga académica

1. SI
2. NO

- c) Realización de un examen

1. SI
2. NO

- d) Exposición

1. SI
2. NO

- e) Realización de un proyecto

1. SI
2. NO

6. Indique si está sometido a otra situación estresante como una de las que se detallan

a) Trabajo

1. SI
2. NO

d) Carga familiar

1. SI
2. NO

7. Indique con qué frecuencia experimenta estrés frente a cada situación:

a) Falta de tiempo

1. Mucho
2. Poco

b) Sobrecarga académica

1. Mucho
2. Poco

c) Realización de un examen

1. Mucho
2. Poco

d) Exposición

1. Mucho
2. Poco

e) Realización de un proyecto

1. Mucho
2. Poco

8. Indique con cuál de estas complicaciones fisiológicas de estrés que a continuación se detallan, se identifica usted.

- a) Gastritis
- b) Úlcera gástrica
- c) Colitis
- d) Ninguna

9. Sabe usted qué es la gastritis

- a) Sí
- b) No

10. Conoce usted los signos y síntomas de gastritis

1. SI
2. NO

11. Indique si ha experimentado los siguientes signos y síntomas de gastritis antes de una situación estresante

- a) Pirosis
 - 1. SI
 - 2. NO

- b) Náuseas
 - 1. SI
 - 2. NO

- c) Dolor abdominal
 - 1. SI
 - 2. NO

- d) Ansiedad
 - 1. SI
 - 2. NO

- e) Falta de apetito
 - 1. SI
 - 2. NO

- f) Diarrea
 - 1. SI
 - 2. NO

12. Identifique con qué intensidad ha experimentado estos signos y síntomas

- a. Pirosis
 - 1. Alta
 - 2. Media
 - 3. Baja

- b. Náuseas
 - 1. Alta
 - 2. Media
 - 3. Baja

- c. Dolor abdominal
 - 1. Alta
 - 2. Media
 - 3. Baja

- d. Ansiedad
 - 1. Alta
 - 2. Media
 - 3. Baja

- e. Falta de apetito

1. Alta
2. Media
3. Baja

f. Diarrea

1. Alta
2. Media
3. Baja

13. Indique con qué frecuencia ha experimentado estos signos y síntomas en una situación estresante:

a) Pirosis

1. Mucho
2. Poco

b) Náuseas

1. Mucho
2. Poco

c) Dolor abdominal

1. Mucho
2. Poco

d) Ansiedad

1. Mucho
2. Poco

e) Anorexia

1. Mucho
2. Poco

f) Diarrea

1. Mucho
2. Poco

14. ¿Ha sido diagnosticado con gastritis mediante una valoración médica?

1. Sí
2. No

15. ¿Tenía usted gastritis antes ingresar a la universidad?

1. Sí
2. No

16. ¿De acuerdo a sus conocimientos, cree usted que el estrés es causante de gastritis?

1. Sí
2. No

17. ¿Conoce usted sobre las técnicas de afrontamiento de estrés?

1. Sí
2. No

18. Si su respuesta es sí, ¿ha utilizado alguna vez estas técnicas en su vida académica?

1. Sí
2. No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2: Consentimiento Informado**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA****Consentimiento Informado****Fecha:** _____

Le invito a participar en un proyecto de investigación de pregrado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y que pretende identificar los problemas de salud por estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la institución antes mencionada. Usted puede decidir si acepta o no participar en la investigación. Si no quiere participar, no pasará nada.

Lo que hará si acepta participar en la presente investigación es contestar un cuestionario dentro de su hora académica. Si durante la aplicación de los cuestionarios decide no continuar, puede hacerlo, si es el caso debe comunicarlo a la persona encargada de aplicarlo.

Puede realizar todas las preguntas que tenga sobre el proyecto de investigación y si después de que le contesten todas sus dudas decide que quiere participar, solo debe firmar en la parte inferior.

Todos los datos personales que suministre serán guardados por los investigadores y ninguna persona tendrá acceso a ellos. La información sólo será empleada para fines académicos.

Manifiesto que he leído y comprendido la información de este documento y en consecuencia acepto su contenido.

Nombre_____
Firma y Cédula de identidad.

Anexo 3: Proyecto de Tesis

- a. **TEMA:** “ESTRÉS COMO FACTOR DE RIESGO DE GASTRITIS CRÓNICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, UNL, 2018”

b. PROBLEMÁTICA:

El estrés consiste en las tensiones reactivas físicas y emocionales que pueden derivarse de eventos objetivos o estímulos externos, o ambas cosas, llamados factores estresantes (PAHO/OPS, 2018).

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Berrío & Mazo, 2011).

En Cuba un estudio realizado indica que el estrés académico en los estudiantes universitarios viene determinado por un conjunto de estresores entre los que destacan las demandas que generan las tareas académicas y la falta de tiempo para su realización, también denominada sobrecarga académica, los exámenes o evaluación de los profesores y el excesivo número de horas dedicadas a las clases, limitan el tiempo de estudio y el necesario para la realización de trabajos (Águila, A & otros, 2015).

Una investigación llevada a cabo en México señala que el promedio de edad en el que predomina el estrés es 21.6 años, 78.1% mujeres y 21.9% hombres. El estrés fue frecuente en un 46%, con intensidad moderada del 55.5%. Los eventos estresantes fueron la sobrecarga de tareas 44.5%, evaluaciones del profesor 43.8% y el tiempo para realizar los trabajos 37.2%, en cuanto a reacciones estresantes físicas, psicológicas y conductuales, la somnolencia o mayor necesidad de dormir 24.1%, la inquietud 21.4% y aumento o reducción de consumo de alimentos 18.3% son las más frecuentes (Rivas V, Jiménez C, Méndez H, & otros, 2014).

Otro estudio realizado en el mismo país en Estudiantes Universitarios de Psicología y Medicina, los porcentajes señalan que en la carrera de Psicología, el 6% de los estudiantes alcanzaron un nivel bajo de malestares físicos, de falta de tiempo para ingerir sus alimentos y de sintomatología depresiva; el 86% un nivel moderado y 8% un nivel severo. En la carrera de Medicina, el 6% mostró nivel bajo en esta área, el 84% nivel moderado y 10% nivel severo. Se puede decir que gran parte de los participantes de ambas profesiones alcanzaron un nivel moderado. Cabe mencionar información adicional que indica que algunos participantes reportaron malestares físicos tales como gastritis, migraña, colitis, dolores de cabeza, e infecciones respiratorias. Las mujeres presentaron sintomatología con mayor frecuencia que los hombres (Soria M, Ávila E & Rodríguez N, 2014).

Otra investigación realizada en Chile, indica que la prevalencia de estrés total (leve, moderado y severo) en las carreras del área de la salud de la Universidad de los Andes (UANDES) es de 36,3%. La prevalencia de estrés leve en la muestra es de 33,3% y de estrés moderado 3%. La prevalencia de estrés total en mujeres es de 40,5% (37,8% leve y 2,7% moderado) y en hombres es de 30,1% (26,7% leve y 3,4% moderado) (Marty, & otros. 2005).

En Colombia un estudio muestra como resultado que las molestias de salud más comunes asociadas a los hábitos alimentarios por falta de tiempo debido a sus actividades universitarias de los estudiantes sujetos a estudio fueron: gastritis, otros, dolor de cabeza y migraña (Ibañez & otros, 2008).

En Perú un estudio reveló que en los estudiantes en que se presentaba estrés la edad promedio fue de 16 a 24 años, el 77,8% de la población es de género femenino, según las condiciones de trabajo el 19,4% trabaja, el 23,6% son desplazados por motivo de estudio. El 96% de los alumnos reconocieron la presencia de estrés durante del semestre, el 55,5% de los

alumnos alcanzan un nivel profundo de estrés; las situaciones generadoras de estrés fueron momento de las evaluaciones dados por los profesores (Morales & Loyda, 2017).

A nivel nacional en una investigación cuyo objetivo fue identificar los Niveles de Estrés y Asertividad en los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la Ciudad del Puyo se observa que el mayor porcentaje corresponde al nivel de estrés moderado, debido a que los estudiantes pasan por diversas situaciones que tiende alterar su confort, provocado por la sobrecarga y exceso de actividades que perciben en sus labores académicas, denotándose en la tensión, sintomatología física y en el bajo rendimiento académico, seguidamente se observa el nivel de estrés leve, que tiende a desequilibrar actividades cotidianas y a causar molestias en su rendimiento académico, sin embargo atraviesa ciertos acontecimientos, finalmente el nivel de estrés profundo se presente en escaso resultados, siendo un estresor que ocasiona síntomas físicos, ante acontecimientos que producen malestar en el sujeto (Torres, 2016).

Por último a nivel local un estudio realizado en la carrera de psicología clínica del Área de la Salud Humana indica que la población estudiada presenta alta prevalencia de estrés académico 85,6%; en hombres es del 87,1%; y en mujeres 85,1%; y que las cinco primeras causas de estrés académico son: Hacer un examen 95,7%; Sobrecarga académica 91,5%; Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas 89,8%; Esperar una calificación 88,1% y Realizar trabajos obligatorios para aprobar una asignatura 83,0% (Vázquez, 2014).

Por otro lado uno de los trastornos que con más frecuencia afecta a la población mundial son las enfermedades gastrointestinales, siendo la más común la Gastritis. Las enfermedades gastrointestinales se encuentran entre las primeras causas de muerte, al estar incluidas entre ellas el cáncer colorectal y el gástrico (Fernández, 2014).

La bibliografía destaca que el 40.6% de la población en el mundo presenta indigestión. Aproximadamente el 25% de los adultos en el mundo presenta al menos una vez al mes acidez

y regurgitación, síntoma característico de reflujo gastroesofágico. El estreñimiento se presenta entre 2 y 20% de la población, siendo estas manifestaciones propias de gastritis (Robles, 2016).

En Ecuador según estadísticas del Instituto Ecuatoriano de Enfermedades Digestivas (Ieced) más del 80% de los pacientes acuden con un cuadro de gastritis en diferentes etapas, un porcentaje que es preocupante (Robles, 2016).

En este contexto la presente investigación pretende dar respuesta a la siguiente interrogante:

¿El estrés académico es un factor de riesgo para desarrollar gastritis crónica en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, en el período académico 2018 – 2019?

c. JUSTIFICACIÓN:

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Así mismo, el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico. El estrés va generándose con el paso de tiempo, debido a las distintas tensiones que experimentan los individuos y a las que se ven enfrentados diariamente, por ello todos nos encontramos expuestos constantemente a nuevos escenarios y ambientes, los cuales hacen que los seres humanos tengan que esforzarse cada vez más para adaptarse a ellos (Mendoza & otros, 2010).

En la actualidad los trastornos como el estrés conforman un problema de salud importante a nivel mundial, nacional y local. A nivel nacional se desarrollaron investigaciones en la costa ecuatoriana; cuyos resultados arrojan que los estudiantes presentan altos niveles de estrés con relación a las actividades académicas. En el ámbito local no se han realizado estudios sobre el estrés académico relacionado con la gastritis crónica en universitarios; sin embargo, se tiene evidencias de investigaciones no formales realizadas sobre el nivel de estrés de universitarios en donde se muestra que existe una alta prevalencia del mismo. De un sondeo rápido en la Facultad de la Salud Humana, carrera de Enfermería, se pudo destacar, que una proporción importante se presenta en las carreras de la Facultad de la salud, con especial énfasis en la carrera de Enfermería, donde se manifiesta en un número considerable el nivel de estrés más alto.

La literatura indica que el fenómeno de estrés puede llegar a ocasionar problemas de salud, tales como, problemas dermatológicos, gastrointestinales entre ellos Gastritis, problemas psicológicos como ansiedad, depresión, llegando a ser estas crónicas de acuerdo al tiempo en que se lleven manifestando los síntomas respectivos, sin mencionar que estos pueden llevar a

la muerte en el peor de los casos; de ahí la importancia del estudio del tema de investigación mencionado.

La temática es de interés docente de la carrera y de la Facultad de la Salud Humana en general, la realización de este tema de tesis posee un valor teórico y metodológico; el mismo que, haciendo alusión de los pocos estudios realizados en la localidad, aportará con importante información.

En este contexto, la investigación se enmarca dentro de las áreas de investigación definidas que son Salud Mental y Trastornos del Comportamiento y Gastrointestinales, cuyas Líneas de investigación son Úlcera Péptica, Gastritis, Duodenitis del Ministerio de Salud Pública (MSP) y también dentro de la Línea número ocho Promoción de la

Salud que corresponde a las Líneas de investigación de la Universidad Nacional de Loja de la Facultad de la Salud Humana, Carrera de Enfermería.

d. OBJETIVOS:**4.1. OBJETIVO GENERAL**

Identificar al estrés académico como factor de riesgo de gastritis crónica en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el conocimiento que tienen los estudiantes sobre estrés, signos, síntomas y agentes estresores al que están expuestos.
- Identificar los signos y síntomas de gastritis presentes en los estudiantes.
- Establecer la relación entre los agentes estresores con las manifestaciones de gastritis.

HIPÓTESIS:

El conocimiento y los agentes estresores son factores de riesgo que inciden en el desarrollo de gastritis en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

El estrés académico no es un factor de riesgo para desarrollar gastritis crónica en los estudiantes de la Carrera de Enfermería, de la Facultad de la Salud Humana, de la Universidad Nacional de Loja

e. DESARROLLO DE MARCO TEÓRICO

5.1. ESTRÉS ACADÉMICO COMO FACTOR DE RIESGO DE GASTRITIS CRÓNICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

5.1.1 Estrés Académico

5.1.1.1 Definición

Actualmente, el estrés está considerado como el resultado de la incapacidad del individuo de hacer frente a las demandas del ambiente, a diferencia de la ansiedad que sería la reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional (Moya, y otros, 2013).

Michal, (1992; citado por Soria, M; Ramos, E & Rodríguez, N, 2014), indica que el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamientos, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas

Por otro lado, se define al estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona (Martínez & Díaz, 2007, citado por Berrío & Mazo, 2011).

Otros autores definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo (Caldera, & Martínez, 2007; citado por Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y, 2013).

Tomando en cuenta la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (Orlandini 1999; citado en Berrío & Mazo, 2008).

La respuesta de estrés, considerada como una reacción psicofisiológica compleja ocasionada por eventos ambientales aversivos o amenazantes, habitualmente se acompaña de estados subjetivos de ansiedad o depresión y se considera una característica común de muy diversos trastornos psicofisiológicos que preceden al comienzo o la exacerbación de los síntomas de enfermedades gastrointestinales (Cohen, 1979; citados por Simón & Durán, 2000; citados por Caballero; Pérez & otros, 2012).

Considerando las anteriores definiciones de estrés

5.1.1.2 Tipos de estrés

Palma (2015) en concordancia con sus investigaciones determina que existen dos tipos principales de estrés, el estrés agudo y el estrés crónico, los mismos que se detallan a continuación:

5.1.1.2.1 Estrés agudo. Nos referimos a estrés agudo cuando se presenta a corto plazo y desaparece en corto tiempo. Se manifiesta cuando hay presión, peleas o se evita una situación pendiente. Este estrés agudo ayuda a controlar las situaciones consideradas de peligro y las que también ocurren cuando una persona realiza una actividad nueva y emocionante. Se puede decir que toda persona ha experimentado el estrés agudo en algún momento de su vida (Palma, 2015).

5.1.1.2.2 Estrés crónico. Este estrés tiene una duración prolongada, es decir que el tiempo con estrés es mayor. Se puede manifestar en situaciones como problemas de dinero, problemas de pareja y trabajo. Cualquier tipo de manifestación de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Éste en un lapso de tiempo prolongado podría causar problemas de salud (Palma, 2015).

5.1.1.3 Causas o Estresores

La idea clásica del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno, remite a conceptualizar al estresor como una entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la

percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Este tipo de estresores, o acontecimientos vitales, son denominados estresores mayores; tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Existe otro tipo de estresores en donde, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales. Este segundo tipo son denominados estresores menores, y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

La mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

5.1.1.3.1 Estresores académicos

Berrío y Mazo (2011) citan a Barraza autores para referirse a los estresores académicos:

Barraza (2003) señala los siguientes: Competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, las evaluaciones, tipo de trabajo que se pide.

5.1.1.4 Síntomas:

La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que pueden ser clasificados en: físicos, psicológicos y comportamentales (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Los psicológicos tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Entre los comportamentales están aquellos que involucran la conducta de la persona: discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares (Barraza, 2006; citado por Águila, B; Castillo, M & otros, 2015).

Cuando existe estrés crónico, el cuerpo se mantiene alerta incluso en situaciones en las que no hay peligro. Con el tiempo, se manifiestan problemas que ponen en riesgo la salud de cada persona, tales como: (Palma, 2015).

- Problemas cardíacos: insuficiencias cardíacas
- Problemas endócrinos: Diabetes Mellitus
- Problemas de tensión arterial: Hipertensión
- Problemas de peso: Obesidad
- Problemas psicológicos: Depresión o ansiedad

- Problemas relacionados con la menstruación

5.1.1.5 Tratamiento del estrés

Considerando que cada organismo es el que tiene que enfrentar sus propias situaciones, digamos como premisa fundamental que siempre estará en mejores condiciones de responder aquel que esté bien descansado, como alimentado, y que tenga la actividad física como un recurso diario. Pero hagamos un listado de sugerencias para aquellos que necesitan aliviar la carga que significa enfrentar al estrés (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.5.1 Elija siempre pensamientos positivos: Esto es muy importante, ya que es muy notoria la manera en que los pensamientos optimistas contribuyen a una mejor disposición y son fundamentales para lograr una vida saludable. Llene su vida de cosas como amor, optimismo, alegría, esperanza. Para ello, la actitud mental correcta y la disposición positiva son estrictamente necesarias (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.5.2 Descanse bien: Significa que al menos entre siete y ocho horas del día deben ser destinadas a este fin, y descansar bien, aunque no necesariamente debe ser dormir. El sueño reparador será un elemento fundamental (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.5.3 Aliméntese correctamente: Esto implica no solo incorporar la medida adecuada de calorías, sino también las vitaminas, los minerales y los antioxidantes necesarios en toda alimentación. Por supuesto, habrá que mantener una distribución conveniente de las comidas y no comer fuera de hora. Debe evitarse el azúcar, los condimentos y los productos refinados (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.5.4 Haga actividad física: A demás de que beneficia en muchas cosas, la actividad física (especialmente la aeróbica) aportará al organismo aspectos positivos para responder al estrés. Lo ayudará a relajarse, le generará endorfinas. Recuerde que bien oxigenado siempre se piensa mejor (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.5.5 A la hora de comer, aparte de su mesa el trabajo: Los almuerzos o los desayunos de trabajo son un pésimo invento. La hora dedicada a comer es precisamente para eso, y no se debe interferir la alimentación con tensiones inoportunas, ya que son generadora de estrés y además de gastritis (Sanchez, 2015, citado por Tirado, 2018).

5.1.1.6 Afrontamiento del estrés

Barraza cita a Lazarus y Folkman 1986 para definir el afrontamiento, por cuanto “es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” (Berrío & Mazo 2011)

Se clasifican dos tipos de afrontamiento según la forma en que se afronta la situación:

5.1.1.6.1 El afrontamiento dirigido a la emoción: minimiza el trastorno emocional, transformando la forma de vivir la situación, sin modificarla objetivamente, equivale a una reevaluación. Se utiliza para conservar la esperanza y la motivación, para negar el hecho de su implicación, para no tener que aceptar lo peor y para actuar como si lo sucedido no importara.

5.1.1.6.2 El afrontamiento dirigido al problema: se orienta a la búsqueda de las soluciones posibles, con base a costos y beneficios, como su elección y aplicación. Las estrategias orientadas a solucionar problemas dependen de los tipos de problemas a enfrentar. Este tipo de afrontamiento implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno (González, 2012; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.6.3 Los estilos de afrontamiento: son los grupos más generales en los cuales se pueden juntar las estrategias de afrontamiento. Estos estilos se clasifican en tres grupos más grandes: (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.6.3.1 Dirigido a resolución de problemas: son las estrategias que cambian la situación estresante para hacerla menos intensa (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.6.3.2 Afrontamiento en relación con los demás: son las estrategias que buscan disminuir la tensión, así como la activación fisiológica y emocional (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.6.3.3 Afrontamiento improductivo: estrategia en la que el sujeto no enfrenta el conflicto, sino que, por el contrario, busca alejarse de la situación estresante incluso usando la negación, lo que provoca que no busquen soluciones a lo que acontece (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.6.4 Las estrategias de afrontamiento: se refieren a las actuaciones y planes directos usados para minimizar o eliminar el estrés. Se aprenden por medio de la experiencia y la observación en los demás (González, 2012; citado por Morales & Barraza, 2017).

Los autores Lazarus y Folkman 1984, propusieron ocho estrategias de afrontamiento frente al estrés: (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.6.4.1 Confrontación: intentos del sujeto, que junto con el esfuerzo tienen como finalidad modificar la circunstancia. Puede indicar cierto grado de hostilidad por parte del individuo que percibe el estresor. Esta estrategia es parte del afrontamiento. En la cual el sujeto busca librarse del estresor y reacciona frente a la presencia del mismo

5.1.1.6.4.2 Planificación: dirigida a solucionar el conflicto. Esta estrategia es parte de la evaluación de la situación en la cual el sujeto analiza lo ocurrido y busca alternativas.

5.1.1.6.4.3 Aceptación de la responsabilidad: se da cuando el individuo identifica su propio desempeño en el origen o mantenimiento del conflicto. El sujeto se hace cargo de su propia participación en la circunstancia estresante.

5.1.1.6.4.4 Distanciamiento: esfuerzos del sujeto por alejarse de la situación que le causa malestar, para evitar que le haga daño.

5.1.1.6.4.5 Autocontrol: modo de afrontamiento activo en el cual el individuo trata de equilibrar y mantener el control de sus emociones, sentimientos y acciones.

5.1.1.6.4.6 Re-evaluación positiva: el sujeto hace una nueva evaluación del suceso estresante y se dirige a percibir los posibles aspectos positivos de la misma.

5.1.2.5.4.7 Escape o evitación: estrategias a través de las cuales los individuos evaden el problema para no hacerle frente. Pueden ser estrategias de evitación conductuales como dormir más, consumir sustancias, etc, Pero también puede haber una evitación cognitiva, donde el sujeto huye de circunstancia estresante con pensamientos irreales, fantasías, etc.

5.1.1.6.4.8 Búsqueda de apoyo social: esfuerzos que hace el sujeto para solucionar los conflictos o enfrentarse a las situaciones estresores, buscando la ayuda o el apoyo de otras personas, ya sea a través de consejos, comprensión, apoyo moral, etc (Hernández, 2014, citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.5 Consecuencias o complicaciones de estrés: El estrés, si no se trata tiende a desarrollar otras enfermedades que pueden ser graves. La ansiedad puede empeorar la salud mental del individuo. Puntualizando las siguientes complicaciones: (Tolentino, S, 2009 citado por Palma, 2015).

5.1.1.5.1 Insomnio: Problemas con el patrón del sueño, que pueden llevar a sufrir otras enfermedades, como problemas cardiacos.

5.1.1.5.2 Abuso de sustancias y dependencias: consumo excesivo de alcohol, tabaco, cannabiodes.

5.1.1.5.3 Abuso de ansiolíticos: Benzodiazepinas

5.1.1.5.4 Problemas digestivos: Enfermedades del aparato digestivo como úlceras, gastritis, acidez, diarrea, espasmos.

5.1.1.5.5 Migrañas Dolores de cabeza debidos a problemas nerviosos.

5.1.1.5.6 Bruxismo: Rechinar de dientes durante la noche

5.1.1.6 Tratamiento del estrés

Considerando que cada organismo es el que tiene que enfrentar sus propias situaciones, digamos como premisa fundamental que siempre estará en mejores condiciones de responder aquel que esté bien descansado, como alimentado, y que tenga la actividad física como un recurso diario. Pero hagamos un listado de sugerencias para aquellos que necesitan aliviar la carga que significa enfrentar al estrés (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.6.1 Elija siempre pensamientos positivos: Esto es muy importante, ya que es muy notoria la manera en que los pensamientos optimistas contribuyen a una mejor disposición y son fundamentales para lograr una vida saludable. Llene su vida de cosas como amor, optimismo, alegría, esperanza. Para ello, la actitud mental correcta y la disposición positiva son estrictamente necesarias (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.6.2 Descanse bien: Significa que al menos entre siete y ocho horas del día deben ser destinadas a este fin, y descansar bien, aunque no necesariamente debe ser dormir. El sueño reparador será un elemento fundamental (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.6.3 Aliméntese correctamente: Esto implica no solo incorporar la medida adecuada de calorías, sino también las vitaminas, los minerales y los antioxidantes necesarios en toda alimentación. Por supuesto, habrá que mantener una distribución conveniente de las comidas y no comer fuera de hora. Debe evitarse el azúcar, los condimentos y los productos refinados (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.6.4 Haga actividad física: A demás de que beneficia en muchas cosas, la actividad física (especialmente la aeróbica) aportará al organismo aspectos positivos para responder al estrés. Lo ayudará a relajarse, le generará endorfinas. Recuerde que bien oxigenado siempre se piensa mejor (Sanchez, 2015; citado por Tirado, 2018).

5.1.1.6.5 A la hora de comer, aparte de su mesa el trabajo: Los almuerzos o los desayunos de trabajo son un pésimo invento. La hora dedicada a comer es precisamente para eso, y no se debe interferir la alimentación con tensiones inoportunas, ya que son generadora de estrés y además de gastritis (Sanchez, 2015, citado por Tirado, 2018).

5.1.1.7 Afrontamiento del estrés

Barraza cita a Lazarus y Folkman 1986 para definir el afrontamiento, por cuanto “es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” (Berrío & Mazo 2011)

Se clasifican dos tipos de afrontamiento según la forma en que se afronta la situación:

5.1.1.7.1 El afrontamiento dirigido a la emoción: minimiza el trastorno emocional, transformando la forma de vivir la situación, sin modificarla objetivamente, equivale a una reevaluación. Se utiliza para conservar la esperanza y la motivación, para negar el hecho de su implicación, para no tener que aceptar lo peor y para actuar como si lo sucedido no importara.

5.1.1.7.2 El afrontamiento dirigido al problema: se orienta a la búsqueda de las soluciones posibles, con base a costos y beneficios, como su elección y aplicación. Las estrategias orientadas a solucionar problemas dependen de los tipos de problemas a enfrentar. Este tipo de afrontamiento implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno (González, 2012; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.7.3 Los estilos de afrontamiento: son los grupos más generales en los cuales se pueden juntar las estrategias de afrontamiento. Estos estilos se clasifican en tres grupos más grandes: (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.7.3.1 Dirigido a resolución de problemas: son las estrategias que cambian la situación estresante para hacerla menos intensa (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.7.3.2 Afrontamiento en relación con los demás: son las estrategias que buscan disminuir la tensión, así como la activación fisiológica y emocional (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.7.3.3 Afrontamiento improductivo: estrategia en la que el sujeto no enfrenta el conflicto, sino que, por el contrario, busca alejarse de la situación estresante incluso usando la negación, lo que provoca que no busquen soluciones a lo que acontece (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.7.4 Las estrategias de afrontamiento: se refieren a las actuaciones y planes directos usados para minimizar o eliminar el estrés. Se aprenden por medio de la experiencia y la observación en los demás (González, 2012; citado por Morales & Barraza, 2017).

Los autores Lazarus y Folkman 1984, propusieron ocho estrategias de afrontamiento frente al estrés: (Hernández, 2014; citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.7.4.1 Confrontación: intentos del sujeto, que junto con el esfuerzo tienen como finalidad modificar la circunstancia. Puede indicar cierto grado de hostilidad por parte del individuo que percibe el estresor. Esta estrategia es parte del afrontamiento. En la cual el sujeto busca librarse del estresor y reacciona frente a la presencia del mismo

5.1.1.7.4.2 Planificación: dirigida a solucionar el conflicto. Esta estrategia es parte de la evaluación de la situación en la cual el sujeto analiza lo ocurrido y busca alternativas.

5.1.1.7.4.3 Aceptación de la responsabilidad: se da cuando el individuo identifica su propio desempeño en el origen o mantenimiento del conflicto. El sujeto se hace cargo de su propia participación en la circunstancia estresante.

5.1.1.7.4.4 Distanciamiento: esfuerzos del sujeto por alejarse de la situación que le causa malestar, para evitar que le haga daño.

5.1.1.7.4.5 Autocontrol: modo de afrontamiento activo en el cual el individuo trata de equilibrar y mantener el control de sus emociones, sentimientos y acciones.

5.1.1.7.4.6 Re-evaluación positiva: el sujeto hace una nueva evaluación del suceso estresante y se dirige a percibir los posibles aspectos positivos de la misma.

5.1.2.7.4.7 Escape o evitación: estrategias a través de las cuales los individuos evaden el problema para no hacerle frente. Pueden ser estrategias de evitación conductuales como dormir más, consumir sustancias, etc, Pero también puede haber una evitación cognitiva, donde el sujeto huye de circunstancia estresante con pensamientos irreales, fantasías, etc.

5.1.1.7.4.8 Búsqueda de apoyo social: esfuerzos que hace el sujeto para solucionar los conflictos o enfrentarse a las situaciones estresores, buscando la ayuda o el apoyo de otras personas, ya sea a través de consejos, comprensión, apoyo moral, etc (Hernández, 2014, citado por Morales & Barraza, 2017).

5.1.1.8 Reacciones Fisiológicas

El organismo humano posee diferentes y distintos mecanismos de protección para conservar la homeostasis o también llamada equilibrio corporal, en situaciones originarias de estrés y efectivamente afecten las funciones orgánicas. Dando como respuesta al estrés la activación

del sistema nervioso y el sistema endócrino, afectando también al inmunológico, cardiovascular y al digestivo (Palma, 2015).

El sistema nervioso, influyentemente interacciona con el sistema endocrino integrando la actividad de las células corporales, como es de conocimiento general, éste sistema está constituido por el sistema nervioso central (SNC) y el sistema nervioso periférico (SNP). A su vez el SNC está compuesto por encéfalo y médula espinal. Consecutivamente el encéfalo tiene una estructura llamada hipotálamo, cuyo centro es el responsable de controlar las emociones e impulsos básicos, tales como el apetito, sueño, sed, temperatura y metabolismo. Reacciona al estrés estimulando a la hipófisis para que ésta a su vez origine una diversidad de hormonas. La fluidez del líquido cefalorraquídeo de la médula espinal a través del encéfalo y la médula ayuda a la transportación de información a través de los diferentes nervios que entran y salen al encéfalo. El SNP sistemáticamente está compuesto por el sistema nervioso somático y el autónomo o vegetativo, ramificándose a su vez en simpático y parasimpático. La información sensorial es llevada por el sistema nervioso somático al SNC, transmitiendo órdenes motoras a los diferentes órganos como el de los sentidos y músculos involuntarios ayudando a regular los intercambios con el ambiente externo. El sistema autónomo se encarga de regular el equilibrio interno corporal manteniendo así los valores fisiológicos dentro del rango normal. Existe una etapa de alarma del estrés, en la cual el sistema nervioso simpático activa al organismo mediante un aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca, presión arterial, aumento en la circulación muscular, elaboración aumentada de glucosa en el hígado, liberación de epinefrina o adrenalina, disminución de la circulación de los órganos abdominales como los intestino y el estómago, riñones y piel, reduciendo la actividad digestiva, dilatación de las pupilas (Palma, 2015).

La actividad constante del sistema simpático llega a perjudicar a los órganos del cuerpo, efectuando una sobrecarga en la fase de agotamiento, mientras que el sistema nervioso

parasimpático ayuda a controlar el cambio con una fase de relajación y asimilación. El sistema endocrino está compuesto de glándulas secretoras de hormonas, los cuales actúan como mediadores químicos liberados en la sangre para su posterior transporte a células particulares en las que se llega a regular la función metabólica. Las glándulas pituitarias, suprarrenales y tiroides son las principales participantes con más intensidad en las fases del estrés (Palma, 2015).

La hipófisis o glándula pituitaria, la encontramos situada en la base del cerebro junto al hipotálamo, ésta tiene por función fundamental cumplir mediante el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal llevar a cabo el control de la secreción de casi todas las glándulas endócrinas. Las glándulas suprarrenales, se encuentran situadas una sobre cada riñón, se encargan de segregar las hormonas corticosteroides (glucocorticoides, mineralocorticoides, hormonas sexuales 17-cetosteroides). Los glucocorticoides (cortisol, corticosterona, cortisona) las cuales influyen en el proceso metabólico de la glucosa, en una situación de estrés prolongado y por querer mantener una producción constante de glucosa se puede llegar a inducir hiperglucemia. El sistema inmunológico, éste es el que posee células que defienden el organismo ante agentes agresores, destacando los glóbulos blancos o leucocitos, específicamente neutrófilos y linfocitos. El estrés parece tener diversos efectos en el sistema inmune (Palma, 2015).

5.1.2 Gastritis

5.1.2.1 Antecedentes de Gastritis

La Gastritis afecta a más del 50% de la población mundial (Quezada, 2017). A medida que pasa el tiempo se han observado elevados casos de gastritis en la sociedad, Investigaciones en América del Sur como en Perú determinó el 56% de prevalencia con sus factores de riesgo tradicional en universitarios de Huancayo, donde al 69,9% expuestos al estrés académico, laboral y familiar, también desarrollaron epigastralgia muy frecuentemente (Gaspar y Jacobo, 2016)

En Ecuador el *Helicobacter pylori* presente en el 70% de la población ecuatoriana constituye una de las principales causas, junto con los hábitos alimenticios no higiénicos, estrés, uso de antiinflamatorios no esteroides, consumo de alcohol, tabaco, etc, (Quezada, 2016).

5.1.2.1 Definición:

Gastritis es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas dispépticos atribuibles a la enfermedad y cuya existencia se sospecha clínicamente, se observa endoscópicamente y que requiere confirmación histológica (Valdivia, 2011).

Otros autores definen a la gastritis como la enfermedad úlcero-péptica es un trastorno inflamatorio crónico de la mucosa gástrica y duodenal (Cilleruelo & Fernández, 2013).

La gastritis nerviosa es un mal que viene afectando a muchas personas sin importar la edad, género o nivel socioeconómico, y está vinculado estrechamente por el estrés. Esta enfermedad ataca principalmente al estómago, presentándose como una inflamación de las paredes internas ocasionando síntomas fuertes como dolor abdominal, ardor, náuseas, vómitos, por ende un decaimiento en la persona quien lo sufre. Según la OMS, 6 de cada 10 personas son afectadas por el estrés crónico (Castañeda, 2015).

5.1.2.2 Tipos de Gastritis

5.1.2.2.1 La Gastritis Aguda: se caracteriza por un infiltrado inflamatorio que es predominantemente neutrofílico y es usualmente transitorio en su naturaleza, puede acompañarse de hemorragia de la mucosa, erosiones y si las lesiones son muy severas asociarse a sangrado.

5.1.2.2.2 La Gastritis Crónica: se caracteriza por un infiltrado con linfocitos, células plasmáticas o ambas, si además presentan polimorfonucleares toma la denominación de gastritis crónica activa.

5.1.2.3 Manifestaciones clínicas: Las gastritis pueden ser totalmente asintomáticas y en caso de existir síntomas estos no son propios, sino atribuibles a ella, como es la presencia de ardor, dolor o molestias postprandiales en epigastrio, llenura precoz, vinagreras, náusea, distensión abdominal, síntomas que también pueden estar presentes en dispepsia no ulcerosa, úlceras o neoplasias gástricas o duodenales y aún en el colon irritable. Además pueden manifestarse con hemorragias crónicas o agudas que podrían llegar a ser masivas con hematemesis y melena (Valdivia, 2011).

5.1.2.4 Síntomas de gastritis emocional Se define al estrés no solo dentro del aspecto psicológico, sino también a nivel físico. Manifestándose mediante sintomatología como: acidez estomacal, dolor abdominal, aumentando su periodicidad, frecuencia e intensidad en el transcurso del tiempo. Posteriormente aparecen otros síntomas como: cefaleas, vómito y náuseas (Palma, 2015).

5.1.2.4 Tratamiento de gastritis por estrés

5.1.2.4.1 Medidas terapéuticas generales: Ante la presunción clínica de gastritis y mientras se lleve a cabo la endoscopia y confirmación histológica se indican medidas terapéuticas que alivien los síntomas del paciente, prescribiéndose una dieta sin sustancias irritantes (café, tabaco, alcohol, ají) así como también drogas que contrarresten la agresión de la barrera gástrica indicando ya sea antiácidos orales, citoprotectores de la mucosa gástrica (sucralfato, bismuto, misoprostol), antagonistas de receptores H₂, Inhibidores de la bomba de protones, a los que se puede añadir gastrocinéticos (metoclopramida, domperidona, cisaprida)

si existe evidencias de trastornos de motilidad gastroesofágica o gastroduodenal (Valdivia, 2011).

5.1.2.4.2 Gastritis por estrés: Existe la profilaxis farmacológica para su prevención, con el uso endovenoso de antagonistas de receptores H2 o inhibidores de la bomba de protones o sucralfato por vía oral, evidenciándose una franca reducción de la incidencia de sangrado digestivo hasta de un 50% (Valdivia, 2011).

f. METODOLOGÍA:

6.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación denominada “Estrés como factor de riesgo de gastritis crónica en estudiantes de la carrera de enfermería de la UNL, 2018” es de tipo prospectiva, porque permitirá la observación de ciertas causas presumibles y avanzar longitudinalmente en el tiempo hasta encontrar sus consecuencias y/o la aparición del efecto y descriptiva la misma que utiliza el método de análisis, se logrará caracterizar el objeto de estudio o situación concreta, se podrá señalar sus características y propiedades

6.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación es Documental porque se apoyará en fuentes de carácter documental, esto es, especialmente en información que tiene que ver con el “Estrés como Factor de Riesgo de Gastritis Crónica en estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud humana de la UNL, 2018” tendrá el apoyo en la investigación bibliográfica, hemerográfica y archivística que darán sustento científico al tema de este proyecto.

Es de campo al requerir el apoyo de informaciones que proviene de varias fuentes, entre ellas encuestas aplicadas o dirigidas a los estudiantes de Enfermería de la Facultad de la Salud de la UNL.

6.3 POBLACIÓN Y TAMAÑO DE MUESTRA

6.3.1 Universo

Está conformado por la población de estudiantes la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y está calculada en 291 de los cuales pertenecen:

Dos paralelos de 1er Ciclo:

A: 25 estudiantes

B: 26 estudiantes

Dos paralelos de 2do ciclo

A: 26 estudiantes

B: 25 estudiantes

Un paralelo de 3er ciclo

A: 35 estudiantes

Un paralelo de 4to ciclo

A: 36 estudiantes

Un paralelo de 5to ciclo

A: 17 estudiantes

Un paralelo de 6to ciclo

A: 24 estudiantes

Un paralelo de 7mo ciclo

A: 24 estudiantes

Cinco paralelos de Internado Rotativo

A: 9 estudiantes

B: 11 estudiantes

C: 10 estudiantes

D: 9 estudiantes

E: 11 estudiantes

Machala: 3 estudiantes

6.3.2 Muestra:

Para esta investigación se calcula el tamaño de la muestra de los estudiantes de la Carrera

Enfermería de la Facultad de la Salud de la UNL, mediante la utilización de software EXCEL (Pita Fernández), cuyo resultado de muestra fue 166 estudiantes.

CICLOS	F	f	MUESTRA
I CICLO A	25	8,77192982	14,3859649
I CICLO B	26	9,12280702	14,9614035
II CICLO A	26	9,12280702	14,9614035
II CICLO B	25	8,77192982	14,3859649
III CICLO	35	12,2807018	20,1403509
IV CICLO	36	12,6315789	20,7157895
V CICLO	17	5,96491228	9,78245614
VI CICLO	24	8,42105263	13,8105263
VII CICLO	24	8,01754386	13,8105263
VIII CICLO	53	18,5964912	30,4982456
TOTAL	291	100%	166

6.4 POTENCIA ESTADÍSTICA

Conjuntamente con el cálculo del tamaño de muestra, se realizará el análisis de potencia estadística, el cual está en el 80% la misma que es aceptada para las investigaciones de este tipo y se realizó con el Excel (Pita Fernandez).

6.5 MUESTREO ALEATORIO ESTRATIFICADO

Para la selección de la muestra se divide la población a estudiar en subgrupos o estratos que tienen alguna característica común en este caso el que sean estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la UNL. La selección de sujetos dentro de cada estrato se realizará aleatoriamente utilizando hojas de cálculo previamente diseñadas en el software Excel hasta completar la muestra.

6.6 TÉCNICAS UTILIZADAS EN EL PROCESO DE RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN

6.6.1 Recopilación de información Primaria

En primera instancia se efectuará una encuesta semiestructurada, dirigida a los estudiantes involucrados de la investigación; aquí se solicitará den contestación a los ítems planteados en forma objetiva y concreta.

6.7 INSTRUMENTOS

El instrumento a emplearse es el cuestionario que permitirá obtener una mejor información y de primera mano de parte de los participantes e involucrados, se diseñó (ver anexo 1) una encuesta semiestructurada, en relación a la temática “Estrés como factor de riesgo de gastritis crónica en estudiantes de la carrera de enfermería, UNL, 2018” aquí se solicitará den

contestación a los ítems planteados sobre datos familiares, sociales y la utilización de esta herramienta permitirá alcanzar los objetivos planteados en esta investigación.

6.7.1 Encuesta sobre estrés académico

El cuestionario a utilizar fue retomado de una investigación realizada en la Universidad Estatal Península De Santa Elena 2014-2015 por la autora Karen Palma y será previamente validado para su aplicación en una prueba piloto a 15 adolescentes que no formarán parte del estudio serán homogéneos a la muestra, con el fin de determinar la validez y fiabilidad del instrumento, para las preguntas de opción múltiple se utilizó literales Si o No y la escala de Likert.

6.8 ANÁLISIS DE DATOS

Una vez realizada la prueba piloto, se tabularán los datos en el programa SPSS.

Como primera instancia se realizarán las siguientes operaciones:

6.8.1 Para el análisis no se deben considerar los datos generales del instrumento aplicado, únicamente las variables útiles (ítems) de cada investigación.

6.8.2 Se obtendrá la suma total de todas las variables útiles.

6.8.3 Se realizará un análisis de varianza entre todos los ítems y el total.

6.8.4 Se realizarán un análisis de correlación ítem – total. El índice de correlación “r” de Pearson varía entre 0 y 1, mientras más alto sea, mayor correlación habrá entre el ítem; y el total. Valores superiores a 0,8 indican buena participación de este ítem en el resultado total.

Posterior a ello, se procederán al análisis de Confiabilidad del instrumento que puede ser a través del Alfa de Cronbach o Mitades partidas.

Una vez realizada la prueba piloto se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,86, lo cual indica que este instrumento es fiable

6.9 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Estrés académico: es la respuesta inespecífica del organismo o a cualquier clase de demanda ya sea ésta del exterior o interior del organismo del individuo, dándose signos de respuesta en el ámbito físico o emocional	Sociodemografía	Edad	Cedula
		Sexo	1.Hombre 2. Mujer
	Conocimiento	Definición	1.Si 2.No
	Estresores académicos	Causas	1.Falta de tiempo 2.Sobrecarga académica 3.Realización de un examen 4.Exposición 5.Realización de un proyecto
	Estresores generales	Trabajo Carga Familiar	1.Si 2.No
		Signos y síntomas	1.Si 2.No
		Complicaciones psicológicas	1.Ansiedad 2.Depresión 3.Ninguna
	Complicaciones fisiológicas	1. Gastritis 2. Úlcera gástrica 3.Colitis 4. Ninguna	
	Frecuencia		

		Pirosis	1.Alta 2.Baja
		Dolor abdominal	1.Alta 2.Baja
		Náuseas	1.Alta 2.Baja
		Anorexia	1.Alta 2.Baja
		Diarrea	1.Alta 2.Baja
	Sobrecarga Académica	Exposiciones	1-3veces a la semana
		Talleres	3-5veces a la semana 5-7veces a la semana
		Investigaciones	Sí No
		Técnicas de afrontamiento al estrés	
Gastritis crónica: Enfermedad inflamatoria, la cual se caracteriza como aguda o crónica, en esta última se observa un infiltrado leucocitario sin destrucción ni pérdida de las glándulas gástricas. En la fisiología se producen síntomas de dispepsia.	Conocimiento	Definición	1.Si 2.No
		Etiología	1.Si 2.No
	Antecedentes personales	Signos y síntomas	1.Pirosis 2.Dolor abdominal 3.Náuseas 4.Anorexia 5.Diarrea
		Diagnóstico	1.Si 2.No
		Gastritis	1.Si 2.No

6.10 ÁREA DE ESTUDIO

6.10.1 Mapa: Descripción del entorno



El área de estudio específico es la carrera de Enfermería y se encuentra en la **Facultad de la Salud Humana** la misma que está ubicado en la Calle Manuel Monteros, Loja.

La Carrera de Enfermería es un proceso de formación de talentos humanos, a nivel de licenciatura, que responde a la problemática de salud del país, mediante una organización curricular que plantea el desarrollo de prácticas científico – técnicas y culturales basadas en el conocimiento de las ciencias biológicas, sociales y administrativas, dando sustento al proceso de atención integral de enfermería, mediante acciones de promoción de la salud, prevención y cuidado a las personas durante la enfermedad, con calidad, calidez y pertinencia.

6.10.4 Visión

La Carrera de Enfermería es una unidad de educación superior de alta calidad académica, acreditada, comprometida con el desarrollo regional y nacional, en permanente interacción institucional y con otros actores sociales; formadora de profesionales en enfermería con bases científico-técnicas y humanísticas; defiende los derechos humanos, la justicia social y el ambiente; respeta la pluriétnicidad e interculturalidad; incide en el desarrollo sustentable de la región siete y del País.

6.10.5 Misión

La carrera forma profesionales de tercer nivel en Enfermería, con capacidades científico-técnicas y humanísticas; participa en programas de investigación que contribuyen a resolver las problemáticas de salud local, regional y nacional, respetando el ambiente y la cultura; brinda servicios especializados en enfermería, en el marco de la vinculación con la sociedad; realiza el seguimiento y apoyo a sus graduados y graduadas.

6.10.6 Título Que Otorga: Licenciada Y Licenciado En Enfermería

6.10.7 Duración De La Carrera: 4 Años

6.10.8 Número De Créditos De La Carrera (Con Titulación): 280

6.11 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.11.1 Equipo y Materiales

6.11.1.1 Talento Humano

- Investigadora: Jessica Castillo.
- Grupo seleccionado: 236 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja
- Equipo de tutores y asesores.
- Asesor metodológico: Ing. José Gonzales Estrella.

6.11.1.2 Recursos materiales

- Materiales de oficina
- Encuadernación
- Fotocopias
- Materiales de impresión
- Calculadora
- Computador personal
- Impresora
- Cámara fotográfica
- Software's aplicados

6.11.1.3 Recursos financieros

- Asesoría docente interna.
- Asesoría docente externa.
- Movilización.
- Hospedaje.
- Alimentación.
- Reproducción de documentos de tesis.
- Empastado de tesis.
- Alquiler de equipos.
- Derechos de graduación.
- Derechos de titulación.

El desarrollo del proyecto de investigación (Tesis de Grado de Enfermería) tendrá un costo aproximado de USD 1199,30

h. PRESUPUESTO

RUBROS	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	COSTO UNITARIO (USD)	COSTO TOTAL (USD)	FUENTES DE AUTOGESTION	FUENTES DE FINANCIAMIENTO
COSTOS DIRECTOS						
ELABORACIÓN DE PROYECTO	1,00	GLOBA L	50,00	50,00	Tesista	Recursos propios
PRESENTACIÓN Y APROBACION DE PROYECTO	1,00	USD	50,00	50,00	Tesista	Recursos propios
RECOPILO DE INFORMACIÓN SECUNDARIA EX SITU	1,00	GLOBA L	20,00	20,00	Tesista	Recursos propios
RECOPILO DE INFORMACIÓN SECUNDARIA IN SITU	1,00	GLOBA L	50,00	50,00	Tesista Involucrados en el proceso	Recursos propios
RECOPILO DE INFORMACIÓN PRIMARIA	1,00	GLOBA L	100,00	100,00	Tesista Involucrados en el proceso	Recursos propios
SISTEMATIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	1,00	GLOBA L	30,00	30,00	Tesista, Asesores Académicos	Recursos propios
ELABORACION DE DOCUMENTO TESIS	1,00	GLOBA L	200,00	200,00	Tesista	Recursos propios
PRESENTACIÓN, REVISIÓN Y APROBACIÓN DE TESIS	1,00	Docu mentos	40,00	40,00	Tesista	Recursos propios
DEFENSA PRIVADA Y PUBLICA DE TESIS	1,00	GLOBA L	60,00	60,00	Tesista	Recursos propios
MATERIALES DE OFICINA	1,00	Resmas de Papel, Esferos, Lapices, Borradores, etc	50,00	50,00	Tesista	Recursos propios
MATERIAL PARA APLICAR ENCUESTAS	1,00	Copias, Tablas para encuestar, Esferos, Lapices, Borradores	100,00	100,00	Tesista	Recursos propios
ASESOR PRINCIPAL DE TESIS	1,00	USD	100,00	100,00	Facultad de la Salud Humana Carrera de Enfermería	Carrera de Enfermería
TOTAL COSTOS DIRECTOS				850,00		

COSTOS INDIRECTOS						
MOVILIZACIÓN	5,00	VIAJES	10,00	50,00	Tesista	Recursos propios
ALIMENTACIÓN Y HOSPEDAJE	10,00	VIAJES	10,00	100,00	Tesista e involucrados en la investigación	Recursos propios
INTERNET	3,00	MENSUAL	20,00	60,00	Tesista e involucrados en la investigación	Recursos propios
IMPRESIÓN DOCUMENTOS FINALES	1,00	GLOBA L	100,00	100,00	Tesista	Recursos propios
TOTAL COSTOS DIRECTOS				850,00		
TOTAL COSTOS DIRECTOS E INDIRECTOS				310,00		
IMPREVISTOS (3%)				39,30		
TOTAL				1199,30		

i. BIBLIOGRAFIA:

1. Manual de la Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres (OPS)
2. Alexandra, P. B. (2015). ESTRÉS ACADÉMICO FACTOR CAUSAL DE GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA. UPSE. 2014-201. La Libertad.
3. Alfonso Águila, Belkis, Calcines Castillo, María, Monteagudo de la Guardia, Roxana, & Nieves Achon, Zaida. (2015). Estrés académico. EDUMECENTRO, 7(2), 163-178. Recuperado en 17 de septiembre de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es
4. Berrío , N., & Mazo , R. (2011). Estrés Académico. Medellín.
5. Brigitte, Torres Ortiz. (2016). Niveles de Estrés y Asertividad en los Estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica de la Ciudad del Puyo. Ambato: Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica.
6. .Ibáñez, E., Thomas, Y., Bicenty, A., Barrera, J., Martínez, J., & Gerena, R. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. Bogotá. Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/6586>
7. Marisela Rocío Soria Trujano, Edy Ávila Ramos, Nadia Montserrat Rodríguez Maya. (2014). Efectos del trabajo académico en la salud y en las relaciones familiares de hombres y mujeres estudiantes universitarios. Dialnet, 162-169. Recuperado en 19 de Septiembre de 2018, de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/46878/42238>
8. Marty, M., Lavín G., Matías, Figueroa M., Maximiliano, Larraín de la C., Demetrio, & Cruz M., Carlos. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 43(1), 25-32. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000100004>

9. Martínez, J., Gerena, R., Bicenty, A., Barrera, J., Ibáñez, E. y Thomas, Y. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. Colombia: Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10596/6586>
10. Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y, F. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13 (2), 121-134.
11. Mendoza, L; Cabrera, E; González, D; Martínez, R; Pérez,E; Saucedo,R. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *ENE, Revista de Enfermería* 4(3):37.Disponible en <http://enfermeros.org/revista>
12. Morales, O., & Loyda, K. (2017). NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y SUS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA QUE CURSAN EL PRIMER CICLO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO SEDE TINGO MARÍA ABRIL - JULIO 2016. Huánuco. Recuperado de: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/661/T047_71775416_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Moya, María; Larrosa, Sandra; López, Cristina; López, Irene; Morales, Lidia; Simón, Ángela. (2013) Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enfermería Global*. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v12n31/administracion5.pdf>
14. Nancy Patricia Caballero Suárez, Ivonne Nalliely Pérez Sánchez , Martín Alberto Herrera Cornejo , Martín Antonio Manrique y Juan José Sánchez Sosa. (2012). Efectos de una intervención cognitivoconductual sobre la adhesión terapéutica y regulación emocional en pacientes con enfermedades gastrointestinales. *Psicología y Salud*, Vol. 22, Núm. 2: 257-273, julio-diciembre de 2012.
15. Rivas Acuña, V., & Jiménez Palma, C., & Méndez Méndez, H., & Cruz Arceo, M., & Magaña Castillo, M., & Victorino Barra, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del

- Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS.. Horizonte Sanitario, 13 (1), 162-169
16. Valdivia Roldán, Mario. (2011). Gastritis and gastropathies. Revista de Gastroenterología del Perú, 31(1), 38-48. Recuperado en 24 de septiembre de 2018, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1022-51292011000100008&lng=es&tlng=en
 17. Vázquez, M. N. (2014). Prevalencia Y Fuentes De Estrés Académico En Estudiantes De La Carrera De Psicología Clínica Del Área De La Salud Humana. Enero A Julio Del 2013. Loja. Recuperado de: <http://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/12809>
 18. Tirado Cusma, Jeiner Jim. (2018). ESTRÉS ACADÉMICO Y SINTOMATOLOGÍA DE GASTRITIS EN BENEFICIARIOS DEL COMEDOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS, CHACHAPOYAS, 2017. Recuperado en 29 de septiembre de 2018, de: <http://200.121.170.218/bitstream/handle/UNTRM/1297/Tirado%20Cusma%20Jeiner%20Jimmy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 19. Morales González, Margarita Rosalina; Barraza Macías, Arturo (2017). ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE UNA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN. Primera edición: julio de 2017. Editado en México Recuperado en 29 de septiembre de 2018, de: <http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/estresyrendimiento.pdf>
 20. Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar. Metodología de la investigación. <http://www.mediafire.com/download/7n8p2lj3ucs2r3r/Metodolog%C3%ADa+de+la+Investigaci%C3%B3n+-+sampieri+-+6ta+EDICION.pdf>

21. Luz Cilleruelo Pascual, Sonia Fernández Fernández (2013) Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP-AEP. Madrid. Capítulo 10, Gastritis. Ulcus gástrico y duodenal. Recuperado de: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/gastritis.pdf>

22. Castañeda, Paola (2015). El estrés laboral en los jóvenes profesionales y su relación con la gastritis nerviosa. Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/123456789/1734>

23. CEVECE (2016). México. Recuperado de http://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/difusion/tripticos/2016/Semana%2049_2016.pdf

24. Fernández Travieso, Julio César (2014). Incidencia actual de la gastritis: una breve revisión CENIC, recuperado de: <https://revista.cnic.edu.cu/revistaCB/articulos/incidencia-actual-de-la-gastritis-una-breve-revisi%C3%B3n>

25. Gaspar, E; Jacobe, V (2016). Prevalencia de factores de riesgo tradicional de la gastritis en universitarios de Huancayo, recuperado de: http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/155/Miguel_Gaspar_Viennev_Jacobe_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

26. Quezada, K (2016). Estrés y hábitos alimenticios en relación con la presencia de gastritis en pacientes atendidos en el Hospital Básico Catacocha, recuperado de: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19472/1/ESTR%C3%89S%20Y%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTICIOS%20EN%20RELACI%C3%93N%20CON%20LA%20PRESENCIA%20DE%20GASTRITIS%20EN%20PACIENTES>

%20ATENDIDOS%20EN%20EL%20HOSPITAL%20B%20C3%81SICO%20CATA
COCHA%20PERIODO%20ENERO%20-%20JUNIO%202016.pdf

ANEXO 1



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

ENCUESTA SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO

TEMA: ESTRÉS COMO FACTOR DE RIESGO DE GASTRITIS CRÓNICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, UNL, 2018.

Instrucción: a continuación encontrara una serie de preguntas destinadas a conocer la problemática de salud relacionada a Estrés Académico como factor de riesgo de Gastritis Crónica en estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Facultad de la Salud Humana, de la Universidad Nacional de Loja; recordándole que la presente encuesta es anónima y los datos que proveerá serán confidenciales de uso exclusivo de los investigadores. Sírvase contestar cada sección de forma sincera y acorde a su realidad.

Sexo:.....

Fecha de aplicación:

Fecha de nacimiento:.....

1. De los siguientes enunciados indique según su criterio V si es verdadero y F si es falso en cuanto al concepto de estrés.

- e) Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo
- f) Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamientos, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.
- g) Trastorno que se caracteriza por un rechazo sistemático de los alimentos y que se observa generalmente en personas jóvenes

2. Señale con una X los signos y síntomas de estrés

- d) Migrañas, insomnio, depresión, ansiedad, aumento o reducción del

- consumo de alimentos
- e) Dolor de pecho, dificultad para respirar
- f) Aumento de la sed, dolor articular, dolor de espalda, hiperactividad

3. Identifique según su criterio los estresores académicos

- c) Sobrecarga académica, exposición; Falta de tiempo, realización de un examen
- d) Ansiedad, actividades deportivas; Trabajo, carga familiar

4. De las siguientes alternativas señale la que considere son las complicaciones fisiológicas de estrés

- d) Gastritis, Úlcera gástrica, Colitis
- e) Retención de agua corporal, Rechinar de dientes
- f) Abuso de sustancias, migrañas, Insuficiencia renal

5. Indique si ha experimentado estrés en alguna de las situaciones que se detallan a continuación:

h) Falta de tiempo

1. SI
2. NO

b) Sobrecarga académica

1. SI
2. NO

c) Realización de un examen

1. SI
2. NO

d) Exposición

1. SI
2. NO

e) Realización de un proyecto

1. SI
2. NO

6. Indique si está sometido a otra situación estresante como una de las que se detallan

b) Trabajo

- 3. SI
- 4. NO

i) Carga familiar

- 3. SI
- 4. NO

7. Indique con qué frecuencia experimenta estrés frente a cada situación:

f) Falta de tiempo

- 3. Mucho
- 4. Poco

g) Sobrecarga académica

- 3. Mucho
- 4. Poco

h) Realización de un examen

- 3. Mucho
- 4. Poco

i) Exposición

- 3. Mucho
- 4. Poco

j) Realización de un proyecto

- 3. Mucho
- 4. Poco

8. Identifica usted haber sentido ansiedad en momentos de sobrecarga académica.

- a) SI
- b) NO

9. Indique con cuál de estas complicaciones fisiológicas de estrés que a continuación se detallan, se identifica usted.

- a) Gastritis
- b) Úlcera gástrica

- c) Colitis
- d) Ninguna

10. Sabe usted qué es la gastritis

- a) Sí
- b) No

11. Conoce usted los signos y síntomas de gastritis

- 3. SI
- 4. NO

12. Indique si ha experimentado los siguientes signos y síntomas de gastritis antes de una situación estresante

- g) Pirosis
- 3. SI
- 4. NO

- h) Náuseas
- 3. SI
- 4. NO

- i) Dolor abdominal
- 3. SI
- 4. NO

- j) Ansiedad
- 3. SI
- 4. NO

- k) Falta de apetito
- 3. SI
- 4. NO

- l) Diarrea
- 3. SI
- 4. NO

13. Identifique con qué intensidad ha experimentado éstos signos y síntomas

- g. Pirosis
- 4. Alta

- 5. Media
- 6. Baja

- h. Náuseas
 - 4. Alta
 - 5. Media
 - 6. Baja

- i. Dolor abdominal
 - 4. Alta
 - 5. Media
 - 6. Baja

- j. Ansiedad
 - 4. Alta
 - 5. Media
 - 6. Baja

- k. Falta de apetito
 - 4. Alta
 - 5. Media
 - 6. Baja

- l. Diarrea
 - 4. Alta
 - 5. Media
 - 6. Baja

14. Indique con qué frecuencia ha experimentado estos signos y síntomas en una situación estresante:

- g) Pirosis
 - 3. Mucho
 - 4. Poco

- h) Náuseas
 - 3. Mucho
 - 4. Poco

- i) Dolor abdominal
 - 3. Mucho
 - 4. Poco

j) Ansiedad

- 3. Mucho
- 4. Poco

k) Anorexia

- 3. Mucho
- 4. Poco

l) Diarrea

- 3. Mucho
- 4. Poco

15. ¿Ha experimentado gastritis anteriormente en su vida?

- 1. Sí
- 2. No

16. ¿Ha sido diagnosticado con gastritis mediante una valoración médica?

- 3. Sí
- 4. No

17. ¿Tenía usted gastritis antes ingresar a la universidad?

- 3. Sí
- 4. No

18. ¿De acuerdo a sus conocimientos, cree usted que el estrés es causante de gastritis?

- 3. Sí
- 4. No

19. ¿Cree usted que la vida académica origina situaciones estresantes?

- 1. Sí
- 2. No

20. ¿Conoce usted sobre las técnicas de afrontamiento de estrés?

- 3. Sí
- 4. No

21. Si su respuesta es sí, ¿ha utilizado alguna vez estas técnicas en su vida académica?

22. Sí

23. No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA****Consentimiento Informado****Fecha:** _____

Le invito a participar en un proyecto de investigación de pregrado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja y que pretende identificar los problemas de salud por estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la institución antes mencionada. Usted puede decidir si acepta o no participar en la investigación. Si no quiere participar, no pasará nada.

Lo que hará si acepta participar en la presente investigación es contestar un cuestionario dentro de su hora académica. Si durante la aplicación de los cuestionarios decide no continua, puede hacerlo, si es el caso debe comunicarlo a la persona encargarla de aplicarlo.

Puede realizar todas las preguntas que tenga sobre el proyecto de investigación y si después de que le contesten todas tus dudas decide que quiere participar, solo debe firmar en la parte inferior.

Todos los datos personales que suministre serán guardados por los investigadores y ninguna persona tendrá acceso a ellos. La información sólo será empleada para fines académicos.

Manifiesto que he leído y comprendido la información de este documento y en consecuencia acepto su contenido.

Nombre

Firma y Cédula de identidad.

CERTIFICACIÓN

Lic. Efraín Fernando Muñoz Silva, Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICO:

Que el trabajo de investigación denominado: “Estrés como factor de riesgo de gastritis crónica en estudiantes de la carrera de enfermería, UNL, 2018”, De la autoría de Jessica Valeria Castillo Sarango, ha sido asesorado y monitoreado permanentemente con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de tesis; así como, haber revisado oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndose con las observaciones y recomendaciones necesarias, para asegurar la calidad de la misma; consecuentemente por ello, se autoriza su presentación, para la sustentación, calificación y defensa privada o reservada; así como, la entrega oficial para la pública.

Loja, mayo 27 del 2019



Lic. Efraín Fernando Muñoz Silva, Mg. Sc

DIRECTOR DE TESIS