

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**



**Facultad De Psicología**

**ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN LOS PADRES DE FAMILIA  
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA  
CIUDAD DE CAJAMARCA – 2021**

**Autoras:**

Marili Rossana Apaéstegui Vargas

Yuli Mardeli Cotrina Acuña

**Asesor:**

Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

**Cajamarca – Perú**

**Junio - 2022**

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**



**Facultad De Psicología**

**ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN LOS PADRES DE FAMILIA  
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA  
CIUDAD DE CAJAMARCA – 2021**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el título de  
Licenciadas en Psicología.

**Bachilleres:**

Yuli Mardeli Cotrina Acuña

Marili Rossana Apaéstegui Vargas

**Asesor:**

Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

**Cajamarca – Perú**

**Junio- 2022**

COPYRIGHT © 2022 by

YULI MARDELI COTRINA ACUÑA.

MARILI ROSSANA APAESTEGUI VARGAS.

Todos los derechos reservados

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO  
FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**

**APROBACION DE TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO  
PROFESIONAL**

**“ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN LOS PADRES DE FAMILIA  
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA  
CIUDAD DE CAJAMARCA – 2021”**

**Presidente:** Dra. Luz Esther Chávez Toledo.

**Secretario:** Mg. Cynthia Daniela Peña Muñoz.

**Asesor:** Dra. Lucía Milagros Esaine Suárez.

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO**

Por el presente documento, las bachilleres de la Facultad de Psicología: Yuli Mardeli Cotrina Acuña y Marili Rossana Apaéstegui Vargas. quienes han elaborado el informe de tesis denominado ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN LOS PADRES DE FAMILIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA – 2021, como medio para optar el título profesional de Licenciadas en psicología otorgado por la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Por lo que, declaramos bajo juramento, que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por las bachilleres y no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro trabajo presentado por cualquier persona ante cualquier otra Universidad o Institución.

Dejamos expresa constancia que, las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que no hemos asumido como propias las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes primarias y secundarias encontrado por medio de escritos o por internet.

Del mismo modo, asumimos la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y somos conscientes que este compromiso de fidelidad de la tesis tiene connotaciones éticas, pero también de carácter legal.

Cajamarca, junio del 2022

-----  
**Bach. Yuli Cotrina Acuña**

-----  
**Bach. Marili Apaéstegui Vargas**

## **DEDICATORIA:**

*A mi madre con mucho amor y cariño le dedico todo mi esfuerzo y trabajo puesto para la realización de esta tesis*

*Mardeli.*

*A Dios con mucho amor por la vida, salud y bendiciones que derrama día a día en nuestras vidas.*

*A mis preciados padres Angélica Vargas y Amado Apaestegui, por darme la vida, estar presente en las buenas y las malas, siendo siempre un soporte para seguir y no rendirme, por enseñarme a luchar en la vida, inculcarme valores, darme todos sus consejos, amor y paciencia.*

*A mi esposo y mi hijo, que siempre estuvieron a mi lado siendo mi motor y motivo para ir superándome día a día.*

*A mis maestros, por su gran esfuerzo, amor y paciencia que tuvieron conmigo a lo largo de mi vida universitaria, por su ardua labor en inculcarnos valores y compartir su sabiduría.*

*Marili*

## **AGRADECIMIENTO:**

*Agradezco a Dios en primer lugar por haberme acompañado a lo largo de toda mi carrera por darme sabiduría y fortaleza para culminar mi carrera.*

*Agradezco también a mi asesora de tesis, Dra. Lucía Esaine Suárez por haberme guiado en este proyecto en base a toda su experiencia y sabiduría, gracias a cada docente quienes con su apoyo y sus enseñanzas constituyen la base de mi vida profesional gracias por su paciencia, por compartir todos sus conocimientos, por su dedicación perseverancia y tolerancia*

*Agradezco a mi Universidad por haberme permitido formarme en ella y en ella, dar gracias sinceras a todas las personas que fueron participes en este proceso.*

*Mardeli.*

*Gracias a Dios padre por permitirme llegar a este punto de mi vida, por haberme cuidado y brindarme su amor y bendiciones.*

*Agradezco a mi querida universidad que me brindó la oportunidad de formar parte de esta prestigiosa universidad a la que amo con todo el corazón.*

*A mis docentes que son unas grandes personas, que compartieron su sabiduría, amor, valores y paciencia durante mi formación académica.*

*A mis preciosos padres que siempre me dieron fuerza para seguir adelante, por su esfuerzo en convertirme en la persona que soy, por todo su amor y apoyo.*

*A mi esposo e hijo por estar siempre conmigo dándome fuerzas, palabras de ánimo y amor.*

*Marili.*



## **RESUMEN:**

El presente estudio, tuvo como principal propósito determinar la relación entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca – 2021, por lo que tuvo un tipo de investigación básico, descriptivo correlacional y cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal, con un muestreo no probabilístico por conveniencia con una conformada por 90 padres de familia cuyas edades se encuentren entre los 28 y 55 años a los que se evaluará mediante la escala de estrés (Coaquira y Sepillado, 2014) y la escala de calidad de vida (OMS, 1995), los principales resultados muestran que existe relación inversa entre estrés y calidad de vida ( $\rho = -,839$ ), asimismo, se muestra que el nivel de estrés es alto con 64% mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 50%, de igual forma se observa que el sexo femenino presenta de nivel alto de estrés con 68% finalmente se muestra que el sexo masculino presenta nivel bajo de calidad de vida con 74%.

***Palabras clave:*** Estrés, calidad de vida, padres de familia.

## **ABSTRACT:**

The main purpose of this study was to determine the relationship between stress and quality of life in the parents of a public educational institution in the city of Cajamarca - 2021, so it had a basic, descriptive, correlational and quantitative type of research with a non-experimental cross-sectional design, with a non-probabilistic convenience sampling with one made up of 90 parents whose ages are between 28 and 55 years, who will be evaluated using the stress scale (Coaquira and Sepillado, 2014) and the quality of life scale (WHO, 1995), the main results show that there is an inverse relationship between stress and quality of life ( $\rho = -.839$ ), likewise, it shows that the stress level is high with 64% while that the level of quality of life is low with 50%, in the same way it is observed that the male sex presents a high level of stress with 68% finally it is shown that the male sex presents a low level of quality life ad with 74%.

***Keywords:*** Stress, quality of life, parents.

# ÍNDICE

DEDICATORIA:.....	6
AGRADECIMIENTO:.....	7
RESUMEN:.....	9
ABSTRACT: .....	10
ÍNDICE .....	11
ÍNDICE DE TABLAS.....	14
INTRODUCCIÓN.....	15
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.1. Planteamiento del problema:.....	18
1.2. Formulación del problema: .....	20
1.3. Justificación: .....	20
1.4. Objetivos de la investigación: .....	21
1.4.1. <i>Objetivo General:</i> .....	21
1.4.2. <i>Objetivos Específicos:</i> .....	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	23
2.1. Antecedentes de la Investigación:.....	24
2.1.1. <i>Internacionales:</i> .....	24
2.1.2. <i>Nacional:</i> .....	25
2.1.3. <i>Local:</i> .....	27
2.2. Bases teóricas:.....	28
2.2.1. <i>Estrés:</i> .....	28
2.2.2. <i>Calidad de vida:</i> .....	36

2.3.	Definición de términos básicos: .....	41
2.3.1.	<i>Estrés</i> : .....	41
2.3.2.	<i>Calidad de vida</i> : .....	42
2.4.	Hipótesis de investigación: .....	42
2.4.1.	<i>Hipótesis de investigador</i> : .....	42
2.4.2.	<i>Hipótesis Nula</i> : .....	42
2.2.	Definición operacional de variables:.....	42
CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....		46
3.1.	Tipo de Investigación:.....	47
3.2.	Diseño de investigación: .....	47
3.3.	Población, muestra y unidad de análisis: .....	47
<input type="checkbox"/>	Criterios de Inclusión: .....	48
<input type="checkbox"/>	Criterios de Exclusión:.....	48
3.4.	Instrumento de recolección de datos:.....	50
3.4.1.	<i>Escala de estrés</i> : .....	50
3.4.2.	<i>Escala de calidad de vida</i> : .....	51
3.5.	Procedimiento de recolección de datos:.....	52
3.6.	Análisis de datos: .....	53
3.7.	Consideraciones éticas: .....	54
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....		55
4.1.	Análisis de Resultados:.....	56

4.2. Discusión de resultados: .....	60
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>63</b>
Conclusiones:.....	64
Recomendaciones: .....	65
Referencias: .....	66
<b>ANEXOS .....</b>	<b>71</b>
ANEXO A: .....	72
ANEXO B:.....	74
ANEXO C:.....	75
ANEXO D: .....	87
ANEXO E:.....	89
ANEXO F: .....	93

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables de investigación.....	43
Tabla 2 Datos sociodemográficos de los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca 2021 .....	49
Tabla 3 Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario de estrés: .....	51
Tabla 4 Estadísticas de fiabilidad de la escala de calidad de vida .....	52
Tabla 5 Tabla de normalidad de las variables de estudio .....	53
Tabla 6 Correlación entre estrés y calidad de vida de los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca 2021 .....	56
Tabla 7 Nivel de estrés de los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca 2021 .....	57
Tabla 8 Nivel de calidad de vida de los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca, 2021, .....	57
Tabla 9 Nivel de estrés de acuerdo con el sexo en los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca 2021 .....	58
Tabla 10 Nivel de calidad de vida de acuerdo con el sexo en los padres de familia de una institución educativa estatal de Cajamarca 2021 .....	59

## INTRODUCCIÓN

La situación que vive el mundo entero ha provocado cambios en la vida actual, provocando que los padres pasen más tiempo en casa con sus hijos de lo habitual, y en algunos casos realizando actividades escolares por no estar acostumbrados al trabajo, los padres se ven atrapados directamente en situaciones estresantes que afectan su calidad de vida.

El estrés se puede configurar como un peligro que amenaza el bienestar y la supervivencia de las personas. En este sentido, cuando una persona se ve amenazada por la tensión, tiene dos caminos, ya sea enfrentando o huyendo. Lo primero que la gente suele hacer es evitar el estrés, sin embargo, cuando no pueden evitar la tensión mencionada, no les queda más remedio que afrontarla (Cabrera, 2015).

Por ello, Coaquira y Sepillado (2014) mencionaron que el estrés es una respuesta orgánica que puede afectar negativamente a las personas que presentan los problemas anteriores, provocando malestar físico, como dolor, dolor de cabeza, malestar general, malestar emocional, etc. Ira, indiferencia y la calidad de vida se deterioró.

Así pues, se optó por desarrollar la presente investigación la cual muestra la relación existente entre estrés y calidad de vida, con la finalidad de identificar los niveles de estrés de los padres de familia para mejorar su calidad de vida, es así como, el presente estudio de investigación se relata en capítulos de manera detallada para mayor comprensión, fraccionado de la siguiente manera:

Dentro del Capítulo I se muestra el planteamiento del problema, los objetivos tanto general como específicos y la justificación, igualmente.

Dentro del Capítulo II se muestran los antecedentes importantes dentro de los ámbitos: internacionales, nacionales y locales, la fundamentación teórica y definición de términos básicos, hipótesis y la matriz de operacionalización.

Dentro del Capítulo III se puntualiza lo concerniente al tipo y diseño de la investigación, los instrumentos utilizados, la población, muestra, unidad de análisis y el procedimiento de recolección y análisis de datos, asimismo.

Dentro del Capítulo IV se puntualiza el análisis y discusión de resultados, se muestran los resultados y la discusión de estos teniendo en cuenta los objetivos, antecedentes y fundamentación teórica.

Finalmente, dentro del Capítulo V se muestran las conclusiones y recomendaciones generales para la investigación.



## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema:**

Los cambios en la vida actual ocasionados por la coyuntura que atraviesa el mundo entero han conllevado a que los padres de familia pasen más tiempo del acostumbrado dentro de sus hogares junto con sus hijos, en algunos casos desarrollando las actividades escolares a las que por motivos de trabajo no están acostumbrados, de este modo, los padres se han vuelto inmersos en cuadros de estrés los cuales afectan directamente su calidad de vida.

El estrés puede ser configurado como un peligro que atenta contra el bienestar y supervivencia de las personas. En este sentido, cuando una persona se ve amenazada por una situación de tensión tiene dos caminos, o los enfrenta o huye. Lo primero que las personas tienden a hacer es evitar la tensión; sin embargo, cuando no pueden evitar dicha tensión no les queda otro camino que enfrentarla (Cabrera, 2015).

García (2015) menciona que el estrés es la respuesta orgánica frente a alguna demanda como parte de su adaptación filogenética, es decir, son esquemas de alerta que se encuentran en los seres humanos los cuales lo ayudan en su supervivencia.

En este sentido, se observa que de acuerdo al reporte de la OMS (2020), se observa que el 35% de la población nivel mundial padecen de estrés ocasionando repercusiones negativas a nivel familiar y personal. Igualmente, en el Perú, el

Ministerio de Salud (MINSA, 2020), reporta que el 25% de la población a nivel nacional presentan cuadros de estrés.

Por ello, Coaquira y Sepillado (2014) mencionan que el estrés es una reacción orgánica que causa consecuencias negativas en la persona que presenta la mencionada problemática, ocasionando malestares físicos como dolores, cefaleas, malestar general, malestar emocional como irritabilidad, apatía y deterioro de la calidad de vida.

Para Schwartzmann (2017), la calidad de vida está definida como la medida en que se modifica el valor asignado a la duración de la vida en función de la percepción de limitaciones físicas, psicológicas, sociales y de disminución de oportunidades a causa de la enfermedad, sus secuelas, el tratamiento y/o las políticas de salud.

Asimismo, la World Health Organization (1998), menciona que la calidad de vida es la percepción de los individuos concerniente a su posición en la vida, en el ambiente en el que se desarrollan, en su cultura y en el sistema de valores en el que viven.

La calidad de vida, se ve afectada por factores tanto físicos como dolores, malestares y fatiga; factores sociales como las relaciones interpersonales; factores ambientales como la seguridad y factores psicológicos entre los cuales predomina el estrés.

Es así que, Pulluquitín (2019) en un estudio en Ecuador sobre la relación existente entre el estrés y la calidad de vida determinó que existe correlación inversa ( $Rho = -,843$ ) entre ambas variables, asimismo, Silverio (2018) en Lima realizó un estudio con la finalidad de determinar la relación entre el estrés y la calidad de vida obteniendo que existe relación inversa entre ambas variables ( $Rho = -,797$ ), como se muestra en los estudios revisados, el estrés ocasiona un impacto negativo en la calidad de vida.

En tal sentido, y de acuerdo a la literatura, estadística revisada y los estudios expuestos, se ha creído conveniente realizar el presente estudio de investigación el cual pretende determinar la relación entre estrés y calidad de vida en los padres de familia, puesto que en la ciudad de Cajamarca no se han encontrado investigaciones con ambas variables, de este modo, se va a cubrir el vacío que existe actualmente en el conocimiento científico generándose la siguiente pregunta de investigación:

### **1.2. Formulación del problema:**

¿Cuál es la relación que existe entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca?

### **1.3. Justificación:**

En el mundo actual, el estrés es un problema psicosocial que afecta a la gran mayoría de las personas a nivel mundial, por ello, se observa que existen más estudios a nivel mundial sobre el manejo y prevención del mismo debido a las

consecuencias negativas que acarrea. En el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA, 2020), reporta que aproximadamente el 25% de la población a nivel nacional presentan cuadros de estrés, de este modo, se evidencia la necesidad de desarrollar la presente investigación la cual brindará aporte en el plano teórico debido a que se plasmarán teorías actuales sobre el estrés y la calidad de vida ofreciendo ampliar el conocimiento científico de la población cajamarquina.

Por otro lado, la investigación aportará al ámbito metodológico ofreciendo resultados en porcentajes y magnitudes numéricas de acuerdo a la realidad actual de los padres de familia cajamarquinos los cuales servirán como fuente de estudio para las futuras investigaciones.

Finalmente, desde el ámbito social, la presente investigación permitirá promocionar la salud mental en pandemia, asimismo facilitará la creación de talleres y programas al departamento de psicología de la institución educativa pública para disminuir los niveles de estrés en los padres de familia permitiendo de esta manera mejorar la calidad de vida de toda la población beneficiaria.

#### **1.4. Objetivos de la investigación:**

##### ***1.4.1. Objetivo General:***

Determinar la relación que existe entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.

**1.4.2. Objetivos Específicos:**

- Identificar el nivel de estrés en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.
- Identificar el nivel de estrés, de acuerdo al sexo en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.
- Identificar el nivel de calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.
- Identificar el nivel de calidad de vida, de acuerdo al sexo en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de la Investigación:**

### **2.1.1. Internacionales:**

El estudio realizado por López (2019) en Ecuador, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 225 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa y estrés y calidad de vida ( $Rho = -,895$ ), identificándose que el nivel de estrés es alto con 46%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 52%, del mismo modo, se identificó que el nivel que predominó en las dimensiones del estrés fue alto mientras que el nivel que predominó en la calidad de vida fue bajo, asimismo, se observó que el sexo femenino presentó nivel alto de estrés con 48% mientras que el sexo masculino presentó nivel alto con 37%, del mismo modo, se muestra que el sexo masculino mostró un nivel bajo de calidad de vida con 38%.

El estudio realizado por Paniagua y Echevoyen (2018) en El Salvador, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 93 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa y estrés y calidad de vida ( $Rho = -,726$ ), identificándose que el nivel de estrés es alto con 58%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 43%, , asimismo, se observó que el sexo femenino presentó nivel alto de estrés con 67% mientras que el sexo masculino presentó nivel medio con 45%., finalmente, se identificó que el nivel de calidad de vida en el sexo masculino fue alto con 47% mientras que en el sexo femenino fue medio con 58%.



El estudio realizado por Burgos (2018) en Chile, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 310 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa y baja entre estrés y calidad de vida ( $Rho = -,602$ ), identificándose que el nivel de estrés es alto con 52%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 39%, del mismo modo, se identificó que el nivel que predominó en las dimensiones del estrés fue alto mientras que el nivel que predominó en la calidad de vida fue bajo.

El estudio realizado por García et al. (2017) en Guatemala, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 150 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa y estrés y calidad de vida ( $Rho = -,884$ , identificándose que el nivel de estrés es alto con 68%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 47%, se identificó que el sexo masculino presenta nivel alto de estrés mientras que el sexo femenino presenta nivel bajo de estrés.

### ***2.1.2. Nacional:***

El estudio realizado por Ruíz (2021) en Ica, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 80 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa y estrés y calidad de vida ( $Rho = -,805$ ), identificándose que el nivel de estrés es alto con 65%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 38%, , asimismo, se observó que el sexo femenino presentó nivel alto de estrés con 59% mientras que el sexo masculino presentó nivel

alto con 39%., finalmente, se identificó que el nivel de calidad de vida en el sexo masculino fue bajo con 43% mientras que en el sexo femenino fue bajo con 56%.

El estudio realizado por Talledo (2019) en Lima, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 185 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa y significativa entre estrés y calidad de vida ( $Rho = -,934$ ;  $p < 0,5$ ), identificándose que el nivel de estrés es alto con 56%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 41%, del mismo modo, se identificó que el sexo masculino presenta nivel alto de estrés mientras que el sexo femenino presenta nivel bajo de estrés.

El estudio realizado por Silverio (2018) en Lima, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 150 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa entre estrés y calidad de vida ( $Rho = -,797$ ), identificándose que el nivel de estrés es alto con 67%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 53%, del mismo modo, se identificó que el nivel que predominó en las dimensiones del estrés fue alto mientras que el nivel que predominó en la calidad de vida fue bajo.

El estudio realizado por Cruz (2018) en Huacho, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 232 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa entre estrés y calidad de vida ( $Rho = -,823$ ) identificándose que el nivel de estrés es alto con 81%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 42%, del mismo modo, se identificó que el

sexo masculino presenta nivel alto de estrés mientras que el sexo femenino presenta nivel bajo de estrés.

El estudio realizado por Trigos y García (2017) en Lima, tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 400 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa entre estrés y calidad de vida ( $Rho = -,829$ ), identificándose que el nivel de estrés es alto con 43%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 61%, del mismo modo, se identificó que el nivel que predominó en las dimensiones del estrés fue alto mientras que el nivel que predominó en la calidad de vida fue bajo.

### **2.1.3. Local:**

El estudio realizado por Cachi (2020), tuvo como finalidad de identificar el nivel de la calidad de vida en una muestra conformada por 30 evaluados, en donde se determinó que el 70% de los evaluados presenta un nivel moderado de calidad de vida, asimismo, en la dimensión física se observa que el 97% presenta nivel moderado, en cuando a la dimensión psicológica el 80% presenta nivel moderado, en la dimensión social el 63% presenta nivel moderado y finalmente en la dimensión ambiente el 67% presenta nivel moderado.

El estudio realizado por Becerra (2020), tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés laboral y calidad de vida en una muestra compuesta por 175 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa y baja entre estrés y calidad de vida ( $Rho = -,509$ ) identificándose que el nivel de estrés es alto con 46%,

mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 56%, del mismo modo, se identificó que el sexo masculino presenta nivel alto de estrés mientras que el sexo femenino presenta nivel bajo de estrés.

El estudio realizado por Castillo (2018), tuvo como finalidad de determinar la relación entre estrés y calidad de vida en una muestra compuesta por 128 evaluados, en donde se determinó que existe correlación inversa y baja entre estrés y calidad de vida ( $Rho = -,528$ ) identificándose que el nivel de estrés es alto con 38%, mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 45%, del mismo modo, se identificó que el sexo masculino presenta nivel alto de estrés mientras que el sexo femenino presenta nivel bajo de estrés.

El estudio realizado por Pérez y Salcedo (2018), tuvo como finalidad de identificar el nivel de la calidad de vida en una muestra conformada por 35 evaluadas, en donde se determinó que el 97% de los evaluados presenta un nivel alto de estrés, asimismo, en la dimensión física se observa que el 97% presenta nivel moderado, asimismo, se indica que el nivel predominante en las dimensiones del estrés es alto.

## **2.2. Bases teóricas:**

### **2.2.1. Estrés:**

#### **– Definiciones:**

Acosta (2008) mencionó que el estrés es una reacción orgánica, que ocurre cuando el cuerpo reconoce que las demandas externas son excesivas para controlar sus propios recursos.

A su vez, Ayala (2010) señaló que el estrés es un factor de riesgo social, que se da cuando las demandas externas son excesivas y superan los recursos propios de las personas.

Finalmente, Tolentino (2009) señaló que el estrés ocurre cuando se altera el equilibrio interno del cuerpo, originado por amenazas y con consecuencias negativas para la persona bajo estrés.

– **Tipos de estrés:**

Según Acosta (2008), existen dos variantes de estrés, que se describen a continuación:

- **Eustrés:**

Este es un tipo de presión que se considera "normal". Este tipo de presión ayuda a las personas a permanecer atentas a cualquier entorno hostil y mantener su productividad y eficiencia en un nivel adecuado.

Eustrés no tendrá un impacto negativo en la salud de las personas, puede hacer frente a las diversas situaciones que se presenten.

- **Distrés:**

Este tipo de presión se da a un nivel alto, y cuando la demanda excede los recursos humanos y ella no puede manejar esta situación, reducirá sus niveles de productividad y eficiencia.

El dolor puede tener un impacto negativo en la salud de las personas y ella no puede lidiar con las diversas situaciones que se le presentan.

– **Clasificación del estrés de acuerdo a Selye:**

Selye mencionó que los resultados del estrés no solo son desagradables y dañinos, sino que una pequeña parte del estrés es un estimulante y activador saludable; sin embargo, depende de la percepción del individuo y su adaptación a la situación (Prada, 2014). El eustrés, o estrés positivo, produce una experiencia placentera y juega un papel en sacar a las personas de su zona de confort para que puedan realizar sus actividades u objetivos cotidianos. El estrés doloroso o negativo afectará la felicidad personal por los síntomas y productos en el cuerpo; Esta persona cree que la fuente del estrés excede sus recursos de afrontamiento, lo que lleva a cambios cognitivos, físicos y psicológicos (Selye, 1955).

– **Fases del estrés:**

De acuerdo a Coaquira y Sepillado (2014), el estrés se presenta en tres fases, las cuales se relatan a continuación:

- La primera etapa: etapa de alerta: esta etapa comienza cuando el organismo envía una advertencia al cerebro sobre la existencia de estímulos estresantes a través de una respuesta fisiológica, y finaliza con acciones estratégicas rápidas que pueden resolver el estresor; sin embargo, cuando logra y supera el afrontamiento recursos, el proceso continuará.

- La segunda etapa: Etapa de resistencia o defensa: Cuando la etapa de alarma amplía su proceso, la persona pretende utilizar todos los recursos que cree que tiene para enfrentar la situación, provocando deterioro físico y bajos niveles de productividad donde hay mucha energía desperdiciada, pero si los resultados obtenidos no conducen al control del estrés, la gente se sentirá fracasada.
- La tercera etapa: etapa de agotamiento: en esta etapa, la fuente de estrés se mantiene y la energía se ha agotado por completo, provocando el colapso de la persona, provocando cambios de humor, problemas de sueño, baja moral, fatiga, ansiedad, depresión y los síntomas. de todas estas enfermedades implican.

– **Clases de estresores:**

Coaquira y Sepillado (2014) clasifican los factores estresantes en tres categorías, de la siguiente manera:

- **Estrés como Estímulo:**

Dichos estresores se generan a través de eventos ambientales, que pueden traer dificultades y estrés a las personas.

- **Estrés como Respuesta:**

Este tipo de estresante surge cuando el sujeto experimenta un desajuste emocional con su importante paz (duelo, fracaso, etc.).

- **Estrés como Relación:**

Este tipo de estresor se genera entre la persona y el entorno; de esta manera, la persona cree que los eventos externos están más allá de sus propias capacidades o recursos.

- **Síntomas del estrés:**

Según Rossi (2012), el estrés laboral presenta tres tipos de síntomas, como se describe a continuación:

- **Síntomas físicos:**

- Sudoración de manos.
- Manos y pies fríos.
- Nauseas.
- Mareos.
- Inquietud.
- Taquicardia.
- Hipertensión.
- Malestares estomacales.
- Diarreas.
- Tensión muscular.
- Temblores.
- Parálisis.
- Dolor de cabeza.



- Variación en el flujo menstrual.
- Aumento de la presión arterial.
- Disminución del deseo sexual.
- **Síntomas psicológicos:**
  - Falta de concentración.
  - Crisis de ansiedad.
  - Episodios de depresión.
  - Crisis de pánico.
  - Agresividad.
  - Apatía.
  - Aburrimiento.
  - Variación en la calidad del sueño.
  - Pérdida del sentido de la realidad.
  - Consumo de alcohol.
  - Ideación suicida.
  - Consumo de sustancias psicoactivas.
- **Síntomas sociales:**
  - Aislamiento.
  - Despersonalización.
  - Disminución de la productividad.
  - Disminución de la eficiencia y eficacia.

– **Tipos de estrés:**

Miller y Dell (2017) propusieron tres tipos de presión, de la siguiente manera:

- **Estrés agudo:**

Es un tipo de estrés que se presenta en niveles bajos y ayuda a realizar determinadas tareas.

- **Estrés agudo episódico:**

Este tipo de estrés ocurre en personas que están continuamente expuestas a un entorno estresante y se manifiesta como: irritabilidad, confusión y trastornos de la actividad.

- **Estrés crónico:**

Este tipo de estrés se ha presentado en situaciones repetitivas a lo largo de los años, lo que significa que la persona que sufre el estrés no puede observar una solución.

– **Estrés y variables sociodemográficas:**

- **Estrés y sexo:**

Martínez (1997) implica que las mujeres puntúan más alto por sobrecarga emocional, doble trabajo (familiar y laboral) y roles socialmente asignados, pero también implica que los hombres puntúan más bajo por su pragmatismo a la hora de resolver problemas.

- **Estrés y edad:**

Martínez (1997) señaló que los jóvenes (25-40 años) muestran mayor presión laboral porque pasan por una fase de transición cuando ingresan al centro de trabajo y siguen las mismas reglas.

- **Dimensiones del estrés:**

Según Coaquira y Sepillado (2014), existen cuatro dimensiones de presión de trabajo, que constituyen el cuestionario de presión de trabajo, y las dimensiones son las siguientes:

- **Síntomas Fisiológicos:**

Evalúa reacciones a nivel fisiológico, como contracturas, dolores de cabeza y fatiga.

- **Síntomas Comportamentales:**

Evalúa las dificultades en las relaciones sociales, como la irritabilidad y el aislamiento.

- **Síntomas Intelectuales o laborales:**

Evalúa las dificultades laborales, como sobrecarga de trabajo, baja realización personal.

- **Síntomas Psicoemocionales:**

Evaluar las dificultades emocionales y sociales, como pensamientos negativos, sentimientos de inutilidad, etc.

### **2.2.2. Calidad de vida:**

#### **– Definición:**

La teoría del dominio propuesta por Olson y Barner (1982, citada por Grimaldo, 2003) define la calidad de vida como el resultado de la relación entre las condiciones objetivas de vida y las variables más subjetivas (individuos). Conduce a una relación más o menos entre la satisfacción personal y el índice de felicidad. Por lo tanto, la calidad de vida se convierte en un índice para medir el bienestar físico, psicológico y social percibido por cada persona y cada grupo; como la felicidad, satisfacción y recompensa que pueden obtener.

Yataco (2008) señaló que, a lo largo del tiempo, el concepto de calidad de vida se define como la calidad de vida de una persona. Se pondera la escala de la experiencia personal.

Altamirano (2009) definieron la calidad de vida como la salud emocional, social y física de una persona; así como la percepción y satisfacción del individuo con la vida en una sociedad llena de creencias y valores personales.

Asimismo, Lawton señaló que se trata de una evaluación multidimensional realizada por individuos basada en la introspección y las normas sociales (Lawton, 1999).

Finalmente, la Organización Mundial de la Salud (citada por la Evaluación de la Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud [WHOQOL], 1995) señaló que la calidad de vida es “la percepción que tiene un individuo de su estatus en la vida,

antecedentes culturales y sistema de valores donde vive y cómo se relaciona con sus metas, la relación entre expectativas, estándares e inquietudes”.

– **Importancia de la calidad de vida:**

Diversos investigadores, entre ellos (Schalock, 1996), creen que el estudio de la calidad de vida es muy importante por tratarse de un concepto organizativo, generalmente aplicable al mejoramiento de la sociedad, pero especialmente aplicable al mejoramiento de los servicios humanos. Por lo tanto, se puede utilizar para diferentes propósitos, incluida la evaluación de las necesidades de las personas y su satisfacción, la evaluación de los resultados de los planes y los servicios humanos, la orientación y orientación de estos servicios y la formulación de políticas nacionales e internacionales para la población en general y otras poblaciones más específicas. Como las personas con discapacidad, el desglose sectorial muestra que los avances de la medicina han permitido a las personas prolongar significativamente su vida, lo que ha supuesto un aumento significativo de las enfermedades crónicas, lo que, como hemos visto, dio lugar a un nuevo término:

La calidad de vida relacionada con la salud está relacionada con la cognición de la persona. El impacto de una determinada enfermedad o la aplicación de determinados tratamientos en diversos ámbitos de su vida, especialmente las consecuencias que tiene sobre su bienestar físico, emocional y social.

En psiquiatría y psicología clínica y de la salud, la evaluación de la calidad de vida consiste en medir los resultados de los planes y tratamientos para pacientes con enfermedades crónicas, especialmente aquellos con esquizofrenia y depresión mayor.

– **Calidad de vida dentro de la psicología:**

Refleja una condición utilitaria, externa y formal; significa la perfección de lo tecnocrático y la complejidad de los medios, independientemente de su contenido político y relevancia cultural. Se considera competencia sin escrúpulos e interesada, que tiende a acumular riquezas materiales y nada tiene que ver con los valores morales establecidos por el pueblo colectivamente (Nava, 1998, citado en Arias, 2012).

Asimismo, señaló que refleja las condiciones morales e internas de los seres humanos como individuos y actores sociales y la participación política en la sociedad; se refiere a la calidad de vida política creada por la población en sus propias comunidades en la historia, priorizando la definición y la satisfacción de las necesidades básicas y la promoción colectiva de la población en su entorno cultural. Está decidido a promover la participación de individuos y grupos en la toma de decisiones que afecten intereses comunes. Respeta las instituciones, los valores endógenos y promueve la autonomía cultural.

– **Indicadores de la calidad de vida:**

De acuerdo a Grimaldo (2003), los siguientes son los indicadores de la calidad de vida:

- Relación interpersonal: Es decir, relación con la familia, amistad e interacción social con conocidos o compañeros; y no se ignorará la calidad y satisfacción relacionada con la relación interpersonal.
- El bienestar material: Tiene mucho que ver con la alimentación, el alojamiento, la comodidad y el estatus socioeconómico de las personas, así como con sus ingresos y seguridad económica.
- El desarrollo personal: Se refiere a las destrezas y habilidades que pueden brindar oportunidades de capacitación para el crecimiento personal.
- El bienestar emocional: Está relacionado con los sentimientos de satisfacción, felicidad, bienestar general y la realización de metas y deseos personales. También involucra creencias relacionadas con la espiritualidad.

– **Componentes de la calidad de vida:**

De acuerdo a la OMS (1995), los siguientes son los componentes de la calidad de vida:

- Bienestar material.
- Salud y seguridad personal
- Relaciones familiares
- Relación matrimonial
- Amistad
- Aprender
- Autocomprensión
- Trabajos

- Autoexpresión creativa
- Ayuda a otros
- Participar en asuntos públicos
- Socialización
- Actividad de descanso
- Actividades recreativas

– **Enfoques de la calidad de vida:**

Para la OMS (1995), los siguientes son los enfoques de la calidad de vida:

- Como la calidad de la “relevancia” del conocimiento aprendido por los individuos y la sociedad, el contenido de una educación de alta calidad refleja plenamente las necesidades de desarrollo de los individuos como persona (intelectual, emocional, moral y física) y expresa plenamente la sociedad en varios campos: política, economía y sociedad.
- Calidad significa "eficacia" La educación de calidad es una educación que permite a los estudiantes aprender realmente lo que deben aprender después de un período o nivel determinado, el plan de estudios y las cosas determinadas en el plan de estudios. Desde esta perspectiva, la cuestión es que además de ir a la escuela, los niños y adolescentes aprenden en el proceso de paso por el sistema.

– **Áreas de la calidad de vida:**

De acuerdo a Grimaldo (2003), la calidad de vida, presenta las siguientes áreas:

- Hogar y bienestar económico: Indica la satisfacción que presentan las personas con la satisfacción de las necesidades básicas.



- Amistades y comunidad: Indica la satisfacción de las personas para interrelacionarse con amigos y la seguridad que proporciona la comuna.
- Vida familiar y extensa: Indica la satisfacción de la persona con los miembros que compone su familia y otros parientes.
- Educación y ocio: Indica la satisfacción con el grado de estudios que se alcanzó y con las actividades que realiza en su tiempo libre.
- Medios de comunicación: Indica la satisfacción de la persona en su comunidad.
- Religión: Indica la satisfacción de la persona con su creencia religiosa.
- Salud: Indica la satisfacción de la persona con los servicios de salud a los que puede acceder.

– **Dimensiones de la calidad de vida:**

De acuerdo a la OMS (1995), las siguientes son las dimensiones consideradas para la evaluación de la calidad de vida:

- Dimensión Psicológica: Evalúa los pensamientos negativos tristeza y angustia.
- Dimensión Física: Evalúa el malestar, dolor y fatiga.
- Dimensión Social: Evalúa las relaciones interpersonales, sexo y soporte social.
- Dimensión Ambiental: Evalúa la seguridad externa e interna y las oportunidades de aprendizaje.

## **2.3. Definición de términos básicos:**

### **2.3.1. Estrés:**

Tensiones provocadas por situaciones abrumadoras o perturbadoras conducen a reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos que en ocasiones se agravan (Coaquira y Sepillado, 2014).

### **2.3.2. *Calidad de vida:***

Percepción de los individuos concerniente a su posición en la vida, en el ambiente en el que se desarrollan, en su cultura y en el sistema de valores en el que viven (WHO, 1998).

## **2.4. Hipótesis de investigación:**

### **2.4.1. *Hipótesis de investigador:***

Existe relación inversa entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.

### **2.4.2. *Hipótesis Nula:***

No existe relación inversa entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.

## **2.2. Definición operacional de variables:**

En la siguiente tabla, se describe la operacionalización de variables de estudio:

**Tabla 1***Operacionalización de las variables de investigación*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Estrés	Tensiones provocadas por situaciones abrumadoras o perturbadoras conducen a reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos que en ocasiones se agravan (Coaquira y Sepillado, 2014).	Variable Independiente	Fisiológicos	Respuestas fisiológicas: dolores contracturas, cefaleas, cansancio.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	Escala de estrés (Coaquira y Sepillado, 2014)
			Síntomas Comportamentales	Dificultad en las relaciones sociales: irritabilidad y aislamiento.	9, 10, 11 y 12.	
			Síntomas Intelectuales o laborales	Sobrecarga de trabajo: Bajo sentido de realización personal.	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22.	

---

Síntomas	Pensamientos	23, 24,
Psicoemocionales	negativos:	25, 26,
	Sentimientos de	27, 28,
	inutilidad.	29, 30 y
		31.

---

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>TIPO DE VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Calidad de vida	Percepción de los individuos concerniente a su posición en la vida, en el ambiente en el que se desarrollan, en su cultura y en el sistema de valores en el que viven, (WHO, 1998).	Variable dependiente	Psicológica	Pensamientos negativos, tristeza y angustia	3, 4, 10, 15, 16, 17 y 18	World Health Organization Quality of Life (OMS, 1998)
			Física	Malestar, dolor y fatiga	5, 6, 7, 11, 19 y 26	
			Social	Relaciones interpersonales, sexo y soporte social.	20, 21 y 22	
			Ambiental	Seguridad física e interna y oportunidades de aprendizaje	8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 y 25	

## **CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

### **3.1. Tipo de Investigación:**

La investigación fue empírica porque permitió pruebas y métodos fiables y específicos para contrastar hipótesis (Ato, López y Benavente, 2013).

Asimismo, la investigación fue cuantitativa, porque los resultados de la investigación se expresaron en porcentajes y valores numéricos. Finalmente, fue de tipo de descriptivo correlacional porque describió dos variables para determinar si existe una correlación entre ellas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### **3.2. Diseño de investigación:**

El estudio adoptó un diseño no experimental porque las variables (estrés y calidad de vida) no fueron manipuladas bajo su entorno o condiciones de muestra (Ato et al., 2013).

Finalmente, presentó un corte transversal, ya que estos instrumentos se aplicaron en un mismo instante (Hernández et al., 2014).

### **3.3. Población, muestra y unidad de análisis:**

- **Población:** Estuvo constituida por 90 padres de familia de 28 a 55 años, de una institución educativa estatal de Cajamarca.

Según McMillan y Schumacher (2005), la investigación presentó un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se trabajó con la totalidad de padres de familia de secundaria, por lo que la muestra estuvo conformada por la misma cantidad de estudiantes que la muestra.

- **Muestra:** 90 padres de familia de 28 a 55 años, de una institución educativa estatal de Cajamarca.
- **Unidad de análisis:** Un padre de familia de 28 a 55 años, de una institución educativa estatal de Cajamarca.
- **Criterios de Inclusión:**
  - Padres de familia de los estudiantes matriculados en el año escolar 2021.
  - Padres de familia que se encuentren entre los 28 y 55 años.
  - Padres de familia que se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales.
  - Padres de familia que brinden permiso para participar en la presente investigación.
- **Criterios de Exclusión:**
  - Padres de familia de los estudiantes que no se encuentren matriculados en el año escolar 2021.
  - Padres de familia que no se encuentren entre los 28 y 55 años.
  - Padres de familia que no se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales.
  - Padres de familia que no brinden permiso para participar en la presente investigación.

La población estuvo conformada por 90 padres de familia de los cuales el 58% perteneció al sexo femenino mientras que el 42% perteneció al sexo masculino, asimismo, de acuerdo con el estado civil se indica que el 13% refirió ser soltero, el 54% refirió ser casado, el 52% refirió ser conviviente, finalmente de acuerdo con la edad el 9% perteneció al grupo de 25 a 35 años, el 66% perteneció al grupo de edad



de 36 a 46 años y el 26% de los evaluados perteneció al grupo de 47 a 55 años (Ver Tabla 2).

**Tabla 2**

*Datos sociodemográficos de los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca 2021*

<i>Variable</i>		<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Sexo</i>	Femenino	52	58%
	Masculino	38	42%
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>
<i>Estado Civil</i>	Soltero	12	13%
	Casado	49	54%
	Conviviente	29	32%
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>
<i>Edad</i>	25 a 35 años	8	9%
	36 a 46 años	59	66%
	47 a 55 años	23	26%
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>

### **3.4. Instrumento de recolección de datos:**

#### **3.4.1. Escala de estrés:**

La escala fue elaborada por la Pontificia Universidad Javeriana y fue avalada por el Ministerio de Protección Social, fue adaptada para el ámbito peruano por Coaquira y Sepillado (2014) en Juliaca con un alfa de Cronbach de 0,924.

La escala está conformada por 34 ítems, divididos en 4 dimensiones: 1. Síntomas fisiológicos: Conformada por los ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8; 2. Síntomas comportamentales: Conformada por los ítems: 9, 10, 11 y 12; 3. Síntomas Intelectuales: Conformada por los ítems: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22 y 4. Síntomas Psicoemocionales: Conformada por los, 2, 2, 23, 2, 26 28, 29, 30 and 31.

La escala se encuentra en escala de Likert del 1 al 4. El cuestionario fue adaptado y validado para el ámbito cajamarquino por Pérez y Salcedo (2018) con una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,923, asimismo cuenta con una validez de contenido de 0,875 y una validez interna 0,825.

Para la presente investigación, de acuerdo con la fiabilidad de halló una confiabilidad de ,853 con Alfa de Cronbach para el Inventario de Estrés Académico (Ver Tabla 3).

**Tabla 3**

*Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario de estrés:*

<b>Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario de estrés</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,853	34

**3.4.2. Escala de calidad de vida:**

El instrumento fue creado en 1993 por la Organización Mundial de la salud, en Suiza con la finalidad de medir la calidad de vida. La escala está compuesta por 26 ítems, divididos en 4 dimensiones de la siguiente manera:

1. Dimensión física: Evalúa el componente físico, dolor, energía y realización de actividades, se compone de los siguientes ítems: 3, 4, 10, 15, 16, 17 y 18; 2. Dimensión psicológica: Evalúa la concentración y la autosatisfacción, se compone de los siguientes ítems: 5, 6, 7, 11, 19 y 26; 3. Dimensión social: Evalúa las relaciones personales, se compone de los siguientes ítems: 20, 21 y 22 y 4. Dimensión ambiental: Evalúa condiciones y el acceso a servicios, se compone de los siguientes ítems: 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 y 25.

La escala se encuentra en escala de Likert de 1 al 5, asimismo, presenta una confiabilidad de 0,882, asimismo la escala fue aplicada anteriormente en Cajamarca por Cachi (2020) contando con un Alfa de Cronbach de 0,836, así también cuenta con una validez interna de 0,783 y una validez de contenido de 0,836.

Para la presente investigación, de acuerdo con la fiabilidad de halló una confiabilidad de ,821 con Alfa de Cronbach para la Escala de calidad de vida (Ver Tabla 4).

**Tabla 4**

*Estadísticas de fiabilidad de la escala de calidad de vida*

<b>Estadísticas de fiabilidad de la escala de calidad de vida</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,821	26

**3.5. Procedimiento de recolección de datos:**

Para realizar el presente estudio de investigación se solicitó una reunión con los directivos de la institución educativa en la cual se mencionarán los objetivos y la importancia de la investigación con la finalidad de que se otorgue el permiso necesario para desarrollar el estudio.

Seguidamente, se solicitaron reuniones con los padres de familia, en estas reuniones se expuso el proyecto en su totalidad con la finalidad de aclarar las dudas de los mismo con respecto al estudio.

Así también se enviaron los links a los correos personales de cada padre de familia o a los chats grupales mediante la aplicación WhatsApp para que sean desarrollados para finalizar con el análisis de los mismos.

### 3.6. Análisis de datos:

Para analizar los datos obtenidos en este estudio se utilizó una hoja de cálculo de Microsoft Excel, en la cual se desarrolló una base de datos que contendrá los datos sociodemográficos de los padres de familia participantes y las respuestas obtenidas durante la aplicación de las dos pruebas.

Posteriormente, se usó la base de datos del paquete de software estadístico de ciencias sociales SPSS v26 antes mencionado para realizar análisis estadísticos de los datos y dar respuesta a los objetivos planteados en la investigación a través de estadísticas descriptivas e inferenciales.

Para determinar el tipo de coeficiente de correlación que se utilizó en la presente investigación, se desarrollaron las pruebas de normalidad de cada variable, asimismo, cabe mencionar que por ser la población mayor o igual a 50 sujetos se trabaja con la prueba de Kolmogorov - Sminov (Ver Tabla 5).

**Tabla 5**

*Tabla de normalidad de las variables de estudio*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	Gl	Sig.
Cuestionario de estrés	,348	90	,003
Escala de calidad de vida	,385	90	,003

a. Corrección de significación de Lilliefors

Así pues, al obtener un p valor menor a 0,05 se utilizará el Coeficiente de Correlación de Spearman para dar desarrollo a las tablas de correlación.

### **3.7. Consideraciones éticas:**

El desarrollo de la investigación tuvo en cuenta los principios establecidos en el código ético revisado por la Asociación Estadounidense de Psicólogos (APA, 2018): Beneficencia y no maleficencia: Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables de investigación para mejorar la calidad de vida de los padres beneficiados; Integridad: las investigadoras se presentaron con el titular de la institución educativa, y no se comprometieron con acciones que no pueden Respeto por los derechos humanos y la dignidad: La investigación no mostró los nombres de los participantes ni mostrará los resultados a terceros.

## **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

#### 4.1. Análisis de Resultados:

Se muestra en la siguiente tabla la correlación entre estrés y calidad de vida en padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca 2021, así pues, se indica que existe correlación inversa entre estrés y calidad de vida (Rho =  $-0,839$ ), del mismo modo, con respecto a la significancia se muestra que el p valor es menor a 0,5 ( $p < 0,5$ ) por ello la correlación es significativa (Ver Tabla 6).

**Tabla 6**

*Correlación entre estrés y calidad de vida de los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca 2021*

Correlación entre estrés y calidad de vida	
Rho de Pearson	Calidad de vida
Estrés	Coefficiente de correlación <b>-,839</b>
	Sig. (bilateral) ,028
	N 90

\*La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

Se muestra en la siguiente tabla el nivel de estrés en los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca, en donde se muestra que el 64% de los padres de familia presentan nivel alto de estrés, el 24% presenta nivel medio y finalmente el 11% de los padres de familia evaluados presentan nivel bajo de estrés (Ver Tabla 7).



**Tabla 7**

*Nivel de estrés de los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca 2021*

<i>Nivel de estrés</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>
<b>Alto</b>	<b>58</b>	<b>64%</b>
Medio	22	24%
Bajo	10	11%
Total	90	100%

Se muestra en la siguiente tabla el nivel de calidad de vida de los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca, en donde se muestra que el 50% de los padres evaluados presentan nivel bajo de calidad de vida, el 31% presenta nivel medio y el 19% de los padres de familia presentan nivel alto de calidad de vida (Ver Tabla 8).

**Tabla 8**

*Nivel de calidad de vida de los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca, 2021,*

<i>Nivel de calidad de vida</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>
<b>Bajo</b>	<b>45</b>	<b>50%</b>
Medio	28	31%
Alto	17	19%
Total	90	100%

Se muestra en la siguiente tabla, el nivel de estrés de acuerdo con el sexo en los padres de familia, en donde se muestra que en el sexo masculino el 62% de las madres de familia presentan nivel alto de estrés, el 23% presenta nivel medio y el 15% presenta nivel bajo, mientras que, en el sexo femenino se muestra que el 68% de los padres de familia evaluados presentan nivel alto de estrés, el 26% presenta nivel medio y el 5% de los padres de familia evaluados presentan nivel bajo de estrés (Ver Tabla 9).

**Tabla 9**

*Nivel de estrés de acuerdo con el sexo en los padres de familia de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca 2021*

	<i>Nivel de estrés de acuerdo con el sexo</i>					
	<i>Masculino</i>		<i>Femenino</i>		<i>Total</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<b>Alto</b>	32	62%	<b>26</b>	<b>68%</b>	58	64%
Medio	12	23%	10	26%	22	24%
Bajo	8	15%	2	5%	10	11%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>58%</b>	<b>38</b>	<b>42%</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>

En la siguiente tabla, se muestra el nivel de calidad de vida de acuerdo con el sexo, en donde se indica que en el sexo femenino el 33% de las madres de familia presentan nivel bajo de calidad de vida, el 44% presenta nivel medio y el 23% de las madres presenta nivel alto de calidad de vida, mientras que en el sexo masculino el 74% de los padres evaluados presentan nivel bajo de calidad de vida, el 13% presenta nivel medio y el 15% presenta nivel alto de calidad de vida (Ver Tabla 10).

**Tabla 10**

*Nivel de calidad de vida de acuerdo con el sexo en los padres de familia de una institución educativa estatal de Cajamarca 2021*

---

*Nivel de calidad de vida de acuerdo con el sexo*

	<i>Femenino</i>		<i>Masculino</i>		<i>Total</i>	
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Bajo	17	33%	<b>28</b>	<b>74%</b>	<b>45</b>	50%
Medio	23	44%	5	13%	28	31%
Alto	12	23%	5	13%	17	19%
Total	52	58%	38	42%	90	100%

---

#### 4.2. Discusión de resultados:

El presente estudio de investigación tuvo como principal objetivo determinar la relación entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca, del mismo modo, se identificó el nivel de estrés, el nivel de calidad de vida y el nivel de ambas variables de estudio de acuerdo con el sexo.

Así pues de acuerdo a los resultados obtenidos en el presente estudio, se acepta la hipótesis de investigador la cual menciona que existe la relación indirecta entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca, puesto que se halló que existe correlación indirecta entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca ( $\rho = -.839$ ), este resultado concuerda con el estudio de López (2019) en Ecuador en donde se evidencia que existe correlación indirecta entre estrés y calidad de vida ( $\rho = -.895$ ) y a la vez concuerda con el estudio de Ruíz (2021) en Ica en donde se muestra que existe correlación indirecta entre estrés y calidad de vida ( $\rho = -.805$ ), los resultados se sustentan con la teoría de Schallock (1996) quien menciona que el estrés es un problema de carácter psicosocial el cual presentan síntomas negativos a nivel fisiológico, emocional y social los cuales afectan directamente al nivel de calidad de vida.

De este modo, se identificó el nivel de estrés en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca identificando que el 64% de los padres evaluados presentan nivel alto de estrés, este resultado concuerda con el

estudio de López (2019) en Ecuador en donde se evidencia que el 46% de los evaluados presentan nivel alto de estrés y a la vez concuerda con el estudio de Ruíz (2021) en Ica en donde se muestra que el 59% de los evaluados presentan nivel alto de estrés, los resultados se sustentan con la teoría de Ayala (2010) quien señaló que el estrés es un factor de riesgo social, que se da cuando las demandas externas son excesivas y superan los recursos propios de las personas.

Por ello, se identificó el nivel de calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca identificándose que el 50% de los evaluados presentan nivel bajo de calidad de vida, este resultado concuerda con el estudio de López (2019) en Ecuador en donde se evidencia que el 52% de los evaluados presentan nivel bajo de calidad de vida y a la vez concuerda con el estudio de Ruíz (2021) en Ica en donde se muestra que el 38% de los evaluados presentan nivel bajo de calidad de vida, los resultados se sustentan con la teoría de la Organización Mundial de la Salud (citada por la Evaluación de la Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud [WHOQOL], 1995) señaló que la calidad de vida es la percepción que tiene un individuo de su estatus en la vida, antecedentes culturales y sistema de valores donde vive y cómo se relaciona con sus metas, la relación entre expectativas, estándares e inquietudes.

Así también se identificó el nivel de calidad de vida de acuerdo con el sexo en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca, identificando que existe predominio del sexo masculino en nivel alto con 68%, este resultado concuerda con el estudio de López (2019) en Ecuador en donde se

evidencia que existe predominio del sexo masculino en nivel alto con 48% y a la vez concuerda con el estudio de Ruíz (2021) en Ica en donde se muestra que existe predominio del sexo masculino en nivel alto con 59%, los resultados contrastan con la teoría de Martínez (1997) implica que las mujeres puntúan más alto por sobrecarga emocional, doble trabajo (familiar y laboral) y roles socialmente asignados, pero también implica que los hombres puntúan más bajo por su pragmatismo a la hora de resolver problemas.

Finalmente, se identificó el nivel de calidad de vida de acuerdo con el sexo en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca, identificándose que existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 74%, este resultado concuerda con el estudio de López (2019) en Ecuador en donde se evidencia que existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 38% y a la vez concuerda con el estudio de Ruíz (2021) en Ica en donde se muestra que existe predominio del sexo masculino en nivel bajo con 43%, los resultados contrastan con la teoría de Grimaldo (2003) quien menciona que presentan puntuaciones más altas que los varones puesto que predomina la sobrecarga emocional y la valoración de las mismas en las diversas áreas de la vida.

Se concluye que existe correlación indirecta entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca ( $\rho = -,839$ ), asimismo, se muestra que el nivel de estrés es alto con 64% mientras que el nivel de calidad de vida es bajo con 50%.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **Conclusiones:**

Luego de realizar el análisis de los resultados de la investigación, se elaboraron las siguientes conclusiones:

- Existe correlación inversa entre estrés y calidad de vida ( $Rho = -,839$ ), del mismo modo, con respecto a la significancia se muestra que el p valor es menor a 0,5 ( $p < 0,5$ ) por ello la correlación es significativa.
- Se muestra que el 24% presenta nivel medio y finalmente el 11% de los padres de familia evaluados presentan nivel bajo de estrés.
- Se muestra que el 50% de los padres evaluados presentan nivel bajo de calidad de vida, el 31% presenta nivel medio y el 19% de los padres de familia presentan nivel alto de calidad de vida.
- Se muestra que en el sexo masculino el 62% de los padres de familia presentan nivel alto de estrés, existiendo predominio de este.
- Se indica que en el sexo femenino el 33% de las madres de familia presentan nivel bajo de calidad de vida, existiendo predominio de este.



## **Recomendaciones:**

- Tras realizar el estudio se recomienda a la Institución Educativa, trabajar aliadamente con el departamento de psicología con la finalidad de realizar talleres y charlas para psicoeducativas a los padres de familia con temas relevantes y resaltantes de manejo, gestión y afrontamiento del estrés, con el fin generar el interés y compromiso de asistir a todos los talleres.
- Igualmente, se recomienda a la Institución Educativa, departamento de psicología, los padres de familia y estudiantes brindarse el apoyo mutuo con el fin de brindar estrategias para mejorar la calidad de vida no solo dentro sino también fuera de la Institución Educativa,
- Por otro lado, se recomienda a la Institución Educativa buscar el trabajo en conjunto con las UGEL Cajamarca, con la finalidad de compartir los resultados obtenidos en la población evaluada para así poder generar estrategias de ayuda o intervención en todas las instituciones educativas públicas y así ayudar a más padres de familia en la detección y tratamiento temprano del estrés.

## Referencias:

- Acosta, J. (2008). *Gestión del estrés*. Bresca Editorial.
- Altamirano, Z. (2009). *Calidad de vida y la satisfacción familiar en paciente del servicio de psiquiatría del hospital central FAP*. UNMSM.
- Arias, J. (2012). *Concepto de calidad de vida en adolescente sano y enfermo*. Pirámide.
- Asociación Americana de Psicólogos [APA] (2018). Enmiendas. *Universidad de Buenos Aires, I(1)*, 1 - 16.
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología, I(1)*, 1038-1059.
- Ayala, CE. (2010). *El estrés académico de los estudiantes pre universitarios y su relación con los resultados del test de habilidades realizado en la sección de orientación 91 vocacional*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de San Carlos de Guatemala, Ciudad de Guatemala, Guatemala.
- Becerra, TY. (2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1 - Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca, Perú.
- Burgos, MF. (2018). *Calidad de vida y estrés de los estudiantes de la Escuela de enfermería, Universidad Austral de Chile*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Austral de Chile. Valencia, Chile.

- Cabrera, AM. (2015). Estrés laboral y el desempeño laboral en los miembros de la policía nacional Tungurahua de Ecuador. *Apuntes de Psicología*, 31(3), 291-298
- Cachi, YG. (2020). *Calidad de vida en cuidadores familiares de pacientes con esquizofrenia del centro "Compartiendo por la salud Mental", 2020*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca, Perú.
- Castillo, KY. (2018). *Relación entre estrés académico y calidad de vida en alumnos de colegios JEC del distrito de Contumazá, Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada del Norte. Cajamarca, Perú.
- Coaquira, JT. y Sepillado, MI. (2014). Estrés y consumo de alcohol en trabajadoras sexuales. *Revista de investigación universitaria*, 4(2), 1 – 20.
- Cruz, OL. (2018). *Calidad de vida y estrés en los trabajadores de la Municipalidad Provincial de Huaura, 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad José Faustino Sánchez Carrión. Huacho, Perú.
- García, Mj., González, Rf., Alderete, MA., Acosta, Me. y León, SA. (2017). Relación entre la calidad de vida y estrés en el personal que labora en una universidad. *Ciencia y Trabajo*, 16(2), 80 - 102.
- García, TY. (2015). *Estrés policial*. Semana Europea.
- Grimaldo, M. (2003). *Manual técnico de la calidad de vida de Olson y Barnes. Adaptación Peruana*. Instituto de Investigación de la USMP

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (Sexta ed.). McGraw-Hill.
- Lawton, MP. (1999). Quality of life in Chronic Illness. *Rev. Gerontology*, 45(4), 181-183.
- López, SG. (2019). *Estrés y calidad de vida en guardias de seguridad con turno rotativo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica de Amabato. Ambato, Ecuador.
- Martínez, J. (1997). Aspectos epidemiológicos del estrés laboral en personal sanitario. *Salud Pública*, 71(3), 293-303.
- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa*. Pearson Educación S. A.
- Miller, L., y Dell, A. (2017). *American Psychological Association*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Ministerio de Salud [MINSA] (2020). *Lineamientos de política sectorial en salud mental - Perú 2020*. MINSA
- Olson D. y Barnes H., (1982). *Calidad de vida*. Paidós.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). *La organización del trabajo y el estrés*. Reino Unido.
- Paniagua, GA. y Echegoyen SL. (2018). Estrés y calidad de vida en empleados de una institución educativa de El Salvador. *Ciencia, cultura y sociedad*, 3(1), 45 - 58.

- Pérez, MP. y Salcedo, KL. (2018). *Niveles de Estrés en Trabajadoras Sexuales de Cajamarca 2018*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca, Perú.
- Pulluquitín, SG. (2018). *Estrés y calidad de vida en guardias de seguridad con turno rotativo*. (Tesis de Pregrado). Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.
- Rossi, R. (2012). *Los consejos del psicólogo para superar el estrés*. Barcelona: De Vecchi Ediciones. Recuperado de: [https://books.google.com.pe/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=estres&f=true](https://books.google.com.pe/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estres&f=true)
- Ruíz, LF. (2021). *Estrés y calidad de vida en los colaboradores de un restaurante en el distrito de San Borja*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma de Ica. Ica, Perú.
- Schalock. RL. (1996). *Reconsidering the conceptualization and measurement of quality of life*. Paidós
- Schwartzmann L. (2017). Calidad De Vida Relacionada con la salud: Aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería*, 9(2), 1 - 16.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. Mc Graw – Hill.
- Silverio, RP. (2019). *Calidad de vida y su relación con el estrés de los docentes de las I. E. N° 130 y Antonia Moreno de Cáceres UGEL 05 SJL/EA*. (Tesis de Pregrado). Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

- Talledo, ME. (2019). *Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en pacientes con insuficiencia renal crónica terminal*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Tolentino, SM. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la universidad autónoma de hidalgo en la escuela superior de Actopan*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma de Hidalgo, Actopan, México.
- Trigoso, EN. y García, JL. (2017). *Estrés y calidad de vida en estudiantes de una universidad nacional de Tarapoto*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Martín. Tarapoto, Perú.
- Yataco. T. (2008). *Estadios de Cambio y calidad de vida en pacientes alcohólicos atendidos en los consultorios externos de farmacodependencia del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen*. Pirámide.

# **ANEXOS**

**ANEXO A:**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Operacionalización</b>		
			<b>Variables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Metodología</b>
¿Cuál es la relación que existe entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca?	<p><b>Ob. General:</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.</p> <p><b>Ob. Específicos:</b></p> <p>Identificar el nivel de estrés vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.</p> <p>Identificar el nivel de estrés, de acuerdo al sexo, en los padres de familia de una</p>	<p><b>Ho:</b></p> <p>Existe correlación inversa entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca</p> <p><b>H1:</b></p> <p>No existe correlación inversa entre estrés y calidad de vida en los padres de familia de una</p>	<p><b>V. Dependiente:</b> Calidad de vida</p> <p><b>V. Independiente:</b> Estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicológica</li> <li>- Física</li> <li>- Social</li> <li>- Ambiental</li>   <li>- Síntomas Fisiológicos</li> <li>- Síntomas Comportamentales</li> <li>- Síntomas Intelectuales o laborales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tipo:</b> Empírica, cuantitativa y descriptivo correlacional.</li> <li>- <b>Diseño:</b> No experimental de corte transversal.</li> <li>- <b>Muestreo:</b> No probabilístico por conveniencia.</li> <li>- <b>Muestra:</b> 90 padres de familia de 28 a 55 años.</li> </ul>



	<p>institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.</p> <p>Identificar el nivel de calidad de vida en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.</p> <p>Identificar el nivel de calidad de vida, de acuerdo al sexo, en los padres de familia de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca.</p>	<p>institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca</p>		<p>- Síntomas Psicoemocionales</p>	
--	--	--	--	------------------------------------	--

## **ANEXO B:**

### **ASENTIMIENTO INFORMADO**

¡En hora buena! Usted ha sido invitado a participar del estudio de investigación denominado *ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN LOS PADRES DE FAMILIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA*, realizado por la Bachiller de Psicología YULI MARDELI COTRINA ACUÑA Y MARILI ROSSANA APAESTEGUI VARGAS de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Para lo cual se le solicita que, si tiene alguna duda, escuche con atención la exposición e indicaciones de la investigadora, frente a cualquier duda se le pide, levante la mano de manera virtual en el aplicativo y realice la pregunta correspondiente.

Cabe mencionar que la participación en la investigación es de manera VOLUNTARIA, los datos obtenidos serán para beneficio de la población, además serán netamente de uso académico y los resultados no serán mostrados a terceras personas.

**MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACION**

-----  
N° D.N.I:

## ANEXO C:

### ESCALA DE ESTRÉS

Escriba el número que le corresponda a cada ítem, según lo que usted siente teniendo en cuenta que:

(1) Siempre (4)      Casi Siempre (3)      A veces (2)      Nunca

**NOTA: No existen respuestas buenas o malas, la información no será emitida a terceras personas.**

PREGUNTAS	RSP
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.	
2. Problemas gastrointestinales, ulcera péptica, acidez, problemas digestivos o del	
3. Problemas respiratorios	
4. Dolor de cabeza	
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.	
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardiacos.	
7. Cambios Fuertes del apetito	
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia,	
9. Dificultad en las relaciones familiares	
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.	
11. Dificultad en las relaciones con otras personas.	
12. Sensación de aislamiento y desinterés	
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo	

14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.	
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo	
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en l vida	
17. Cansancio, tedio o desgano	
18. Diminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad	
19. Deseo de no asistir al trabajo	
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.	
21. Dificultad para tomar decisiones	
22. Deseo de cambiar de empleo	
23. Sentimiento de soledad y miedo	
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.	
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.	
26. Consume de drogas para aliviar la tensión o los nervios	
27. Sentimientos de que “no vale nada”, o “no sirve para nada”.	
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo	
29. Sentimientos de que se está perdiendo la razón.	
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.	
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.	

**ANEXO D:**

**FICHA TÉCNICA CUESTIONARIO DE ESTRÉS**

<b>1. Nombre Original</b>	Cuestionario de Estrés
<b>2. Autores</b>	Coaquira y Sepillado (2014)
<b>3. Procedencia</b>	Colombia
<b>4. Adaptación Cajamarquina</b>	Milagros Pérez y Kathya Salcedo (2018)
<b>5. Administración</b>	Individual y colectiva.
<b>6. Duración</b>	Sin límite (tiempo aproximado de 15 a 20 minutos)
<b>7. Aplicación</b>	Hombres y mujeres de 17 años en adelante.
<b>8. Puntuación</b>	Escala de Likert del 1 al 4.
<b>9. Significación</b>	Medición del estrés
<b>10. Confiabilidad</b>	Alfa de Cronbach de 0,923
<b>11. Usos</b>	Clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellas personas que padezcan de situaciones estresantes.
<b>12. Materiales</b>	Cuestionario de estrés, lápiz/lapicero.

Según Coaquira y Sepillado (2014), estas son las puntuaciones para la calificación del Cuestionario de estrés:

<b>Puntuación</b>	<b>Nivel</b>
0 - 7	Muy bajo
8 - 12	Bajo
13 - 17	Medio
18 - 23	Alto
24 a +	Muy alto

## ANEXO E:

### CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA (WHOQOL – BREFF)

HOLA:

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud, y otras áreas de su vida. Por favor conteste a todas las preguntas. Si no está seguro(a) sobre qué respuesta dará a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada.

		Muy mal	Poco	Lo Normal	Bastante Bien	Muy bien
1	¿Cómo su calidad de vida?	1	2	3	4	5
		Muy insatisfecho	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
2	¿Cuán satisfecho está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a cuanto ha experimentado ciertos hechos en las últimas dos semanas.

		Nada	Un poco	Lo Normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5

8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su	1	2	3	4	5



Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuan totalmente” usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las últimas dos semanas.

		Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
		Nada	Un poco	Lo Normal	Bastante	Extremadamente
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuan satisfecho o bien” se ha sentido en varios aspectos de su vida en las últimas dos semanas.

		Nada	Poco	Lo Normal	Bastante Satisfecho	Muy Satisfecho
1	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	1	2	3	4	5
	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
1	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo	1	2	3	4	5

1	¿Cuán satisfecho está de si mismo?	1	2	3	4	5
2	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
2	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
2	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	1	2	3	4	5
2	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
2	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
2	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	1	2	3	4	5

¿Las siguientes preguntas hace referencia a la frecuencia con que Ud. ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las últimas dos semanas?

		Siempre	A veces	Medianamente	Rara vez	Nunca
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	1	2	3	4	5

## ANEXO F:

### FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE CALIDAD DE VIDA (WHOQOL – BREFF)

<b>Nombre Original</b>	World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL – Breff)
<b>Autor</b>	Organización Mundial de la Salud (OMS)
<b>Procedencia</b>	Suiza (1993).
<b>Adaptación al español</b>	Noceda (2018)
<b>Aplicación en Cajamarca</b>	Fernández (2020)
<b>Administración</b>	Individual y colectiva.
<b>Duración</b>	10 a 15 min. aproximadamente
<b>Aplicación</b>	Personal de Salud
<b>Puntuación</b>	VARIABLES psicológicas expresadas en escala de medición de intervalo.
<b>Significación</b>	Evaluación de la calidad de vida.
<b>Usos</b>	Clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan en carreras relacionadas a la salud con contacto directo con las personas.
<b>Materiales</b>	Escala de calidad de vida

Según la OMS (1995), las siguientes son las puntuaciones globales para la evaluación de la escala de calidad de vida

	<b>ALTO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>BAJO</b>
<b>Calidad de Vida</b>	74 a +	48 - 73	0 - 47

Según la OMS (1995), las siguientes son las puntuaciones de las dimensiones para la evaluación de la escala de calidad de vida

<b>DIMENSIÓN</b>	<b>ALTO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>BAJO</b>
<b>Salud física</b>	26 - 35	15 – 25	0 - 14
<b>Salud psicológica</b>	24 - 30	15 – 23	0 - 14
<b>Ambiente</b>	29 - 40	19 – 28	0 – 18
<b>Relaciones sociales</b>	11 - 15	7 - 10	0 -6