



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
SECCIÓN DE POSGRADO

**ESTADO DE ÁNIMO Y ESTRESORES DE ESTUDIOS EN
POSTULANTES AL SERVICIO MILITAR VOLUNTARIO DE LA
MARINA DE GUERRA DEL PERÚ ABRIL 2016**

**PRESENTADA POR
ELENA BEATRIZ TARAZONA JARA**

**ASESOR
PEDRO JAVIER NAVARRETE MEJÍA**

**TESIS
PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN
MEDICINA CON MENCIÓN EN PSIQUIATRÍA**

LIMA – PERÚ

2016



Reconocimiento - No comercial - Compartir igual
CC BY-NC-SA

La autora permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
SECCIÓN DE POSGRADO**

**ESTADO DE ÁNIMO Y ESTRESORES DE ESTUDIOS EN
POSTULANTES AL SERVICIO MILITAR VOLUNTARIO DE LA
MARINA DE GUERRA DEL PERÚ ABRIL 2016**

TESIS

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA
EN MEDICINA CON MENCIÓN EN PSIQUIATRÍA**

PRESENTADA POR

ELENA BEATRIZ TARAZONA JARA

ASESOR

DR. JAVIER NAVARRETE MEJIA

LIMA - PERÚ

2016

Jurado

Presidente: Dr. Manuel Loayza Alarico, Doctor en Salud Pública.

Miembro : Dra. Hilda Rivera Córdova, Doctora en Educación.

Miembro : Dr. Zoel Huatuco Collantes, Doctor en Medicina.

A mi familia, a cada uno de sus miembros, quienes con su apoyo, confianza, estímulo y comprensión han contribuido siempre a que siga avanzando en mi vida personal y profesional.

A mis padres, que aunque ausentes físicamente, viven en mí a través de sus enseñanzas y ejemplo. A ellos mi eterno amor.

Agradecimiento

A todas y cada una de las personas que contribuyeron y contribuyen a mi formación personal y profesional: a mis maestros, profesores, asesores, colegas, pacientes, familiares y amigos.

A mi alma mater, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos por mi formación como médico cirujano y psiquiatra, y la Universidad San Martín de Porras quien me brinda la oportunidad de ser maestra en psiquiatría.

ÍNDICE

Pág.	
	Jurados ii
	Dedicatoria iii
	Agradecimiento iv
	Índice
	Resumen vi
	Abstract vii
	INTRODUCCIÓN 1
	CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO 3
	1.1 Antecedentes de la investigación 3
	1.2 Bases teóricas 10
	1.3 Definición de términos básicos 29
	CAPÍTULO II: VARIABLES 30
	Variables y su operacionalización 30
	CAPITULO III: METODOLOGÍA 31
	3.1 Tipo y diseño de la investigación. 31
	3.2 Diseño muestra: 31
	3.3 Características de la institución donde se ejecutó la investigación. 32
	3.4 Instrumento y procedimientos de recolección de datos. 32
	3.5 Procesamiento y análisis de los datos. 33
	3.6 Aspectos éticos. 33
	CAPÍTULO IV: RESULTADOS 35
	CAPÍTULO V: DISCUSIÓN 40
	CONCLUSIONES 48
	RECOMENDACIONES 49
	FUENTES DE INFORMACIÓN
	ANEXOS
	Anexo 1: Matriz de consistencia.
	Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos
	Anexo 3: Estadística complementaria

RESUMEN

El servicio militar voluntario en el Perú es visto como una alternativa por los jóvenes peruanos para lograrse un futuro en la vida, sea continuando una carrera militar o por los beneficios que brinda a quienes optan por él, pero a la fecha existe una escasez de estudios en relación a las características con las que los postulantes que se presentan al mismo, sobre todo en el área de la salud mental. El presente estudio, a través de encuestas validadas y autoaplicadas, explora dos aspectos de dicha área, el estado de ánimo y los estresores de estudio para ver si existe una relación entre ellos así como determinar si el sexo es un factor de protección frente a presencia de factores que alteren el estado de ánimo o se convierten en estresores de estudio. Para ello se evaluó el 100% de postulantes menores de 20 años (un total de 101), entre hombres (75,2%) y mujeres (24,8%), al servicio militar voluntario en la Marina de Guerra del Perú durante el mes de abril del 2016. En general se evidencia un buen estado de ánimo, buen afronte de estresores de los estudio y que no existe una relación entre dichas variables. Si bien las mujeres presentan un mejor estado de ánimo y un mejor afronte ante los estresores académicos en relación a los hombres, estos resultados no son significativos como para aseverar que el sexo femenino es un factor de protección ante situaciones que alteren estas variables. Se discuten los resultados y se plantean recomendaciones para futuras investigaciones.

Palabras claves: Servicio militar voluntario. Estado de ánimo. Estresores académicos.

ABSTRACT

Volunteer military service in Peru is seen as an alternative by young Peruvians to achieve a future in life, either by continuing a military career or by the benefits it offers to those who choose it, but to date there is a shortage of studies in relation to the characteristics with which the applicants who present themselves, especially in the area of mental health. The present study, through validated and self-administered surveys, explores two aspects of this area, the mood and the study stressors to see if there is a relationship between them as well as to determine if the sex is a factor of protection against the presence of factors that alter the mood or become study stressors. For this purpose, 100% of postulants (a total of 101), between men (75.2%) and women (24.8%), were assessed for voluntary military service in the Peruvian Navy during the month of April. 2016. In general it is evident a good mood, good deal of stressors of the study and that there is no relationship between these variables. Although women have a better state of mind and a better approach to academic stressors in relation to men, these results are not significant enough to assert that the female sex is a protective factor in situations that alter these variables. The results are discussed and recommendations are made for future research.

Key words: Voluntary military service. Mood. Academic stressors.

INTRODUCCIÓN

El servicio militar voluntario en el país, es visto por muchos jóvenes como una opción a seguir pues ven en él una salida para la resolución de las necesidades de sus vidas, entre las que están el no contar con medios económicos para poder costearse sus estudios. Esta situación, en muchos casos, es causa de estrés pues saben que sin una profesión no contarán con un nivel adecuado de vida en el futuro. A ello podemos sumar que el servicio militar voluntario brinda, desde 1999, beneficios para aquellos que optan realizarlo, entre los que tenemos una mejora en su paga, el Programa Beca 18, exoneración de pagos para postular a la Policía Nacional del Perú o escuelas técnicas de los institutos armados, facilidades para concluir estudios escolares si no lograron hacerlo, seguro integral de salud para él y sus familiares directos, entre otros, todo ello a efecto de poder ser una alternativa atractiva para los jóvenes y así una solución a la problemática de los postulantes mencionados y dotar de personal a las fuerzas armadas del país.

En el caso de la Marina de Guerra del Perú no se tiene al momento estudios que evalúen a la población que se presenta al servicio militar voluntario, desconociéndose entre otros, el estado anímico de los referidos postulantes, así como los estresores de estudio con los que llegan a postular. Por ello, se realiza la presente investigación a fin de determinar la existencia de alteración en el estado anímico o la presencia de estresores académicos en dichos postulantes que pueden afectar, una vez ingresados, su normal

desenvolvimiento dentro del ámbito naval. De igual manera, se evalúa si existe alguna relación significativa entre estas variables, así como determinar si el sexo es un factor que predispone a un mejor estado de ánimo o si protege frente a los estresores académicos. Para ello se evalúa a todos los postulantes que se presentan al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú durante el mes de abril del 2016, no mayores de 19 años 11 meses, por ser la edad límite superior para determinar el grupo de adolescentes, mediante un estudio cualitativo, relacional, transversal, observacional y descriptivo con el Cuestionario sobre Calidad de Vida: Satisfacción y Placer (Q-LES-Q) en el área de estado de ánimo y la Encuesta Peruana de Estresores Psicosociales en Adolescentes (EPESA) en lo referente a los estresores de estudio. Estas pruebas son de aplicación al grupo etario adolescencia. Los resultados nos permitirán poder mejorar el proceso de selección de los postulantes logrando un personal más idóneo para prestar servicios en la Marina de Guerra del Perú y a la vez, plantear programas de desarrollo personal, académico, emocional y laboral para aquellos que ingresen a servir en esta Institución.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes del estudio

Para poder realizar la presente investigación, se realizó una búsqueda bibliográfica amplia, encontrándose como resultado que ésta era escasa, por ello se tuvo que ampliar la búsqueda a las variables planteadas en la investigación. De este modo abordamos además de la definición del estado de ánimo, cuáles son los factores académicos que causan estrés en los jóvenes postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú, temas que incluyen la adolescencia y sus dificultades, estudios sobre bienestar psicológico en este grupo poblacional, así como en estudiantes escolares y universitarios, entre otros.

Desde que se modificó el servicio militar obligatorio a Voluntario, según la Ley 27178 del 28 de setiembre de 1999 ⁽¹⁾, se decidió que el estado debe brindar beneficios para que los jóvenes que decidían presentarse a “servir” en una de las tres fuerzas armadas del país, sea la Marina de Guerra del Perú, el Ejército peruano o la Fuerza Aérea del Perú. Entre los beneficios que se establecieron tenemos: una mejora en la remuneraciones, facilidades para estudiar, sea al continuar sus estudios en colegios, universidades o institutos técnicos; también atención de salud integral para él y sus familiares directos que incluye padres, esposa e hijos, la posibilidad de acceder al programa Beca 18, asignación de un 20 % de vacantes en escuelas técnicas de los institutos armados y de la Policía Nacional del Perú

para personal que haya realizado o realice el servicio militar, descuentos para asistir a espectáculos culturales y deportivos auspiciados por entidades del estado, descuento de hasta el 50% en el monto de pago de los derechos por inscripción, ingreso y pensiones en las instituciones de educación superior públicas y privadas, universitarias y no universitarias entre otros ⁽²⁾.

Lo primero que se debe resaltar es que la edad para la selección del personal para ingresar al servicio militar está determinada por ley como de mínimo de 18 años, edad que se ubica dentro del grupo etario de los adolescentes pues la Organización Mundial de la Salud (OMS) define este grupo etario entre los 15 y 19 años ⁽³⁾, lo cual es corroborado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) del Perú, quienes, como respuesta a consulta hecha vía internet, también establecen a los adolescentes entre los 10 y 19 años aunque hicieron la salvedad que se les considera mayores de edad a partir de los 18 años, que es cuando asumen responsabilidades legales.

Esta edad, los 18 años, parece ser la ideal para reclutar jóvenes para al servicio militar en diferentes países, como fue señalado ya el año 1994, en el estudio “Perfil del aspirante para tropa profesional: ¿Quiénes son? ¿Qué desean?” que realizó en España y donde evaluó en una población de 5978 individuos, entre hombres y mujeres, el perfil del aspirante para tropa profesional, encontrando como resultados que la mayoría de jóvenes que se presentan, casi el 50%, se encontraban entre los 18 y 19 años de edad. Además, encontró que eran jóvenes generalmente solteros y sin hijos, y que

no estudiaban pues o habían concluido sus estudios escolares o los tuvieron que abandonar sus estudios por haber reprobado el año o no tener medios económicos para continuarlos; en ese mismo estudio se señala que a esa edad se realiza el reclutamiento en otros países, como los Estados Unidos de Norte América, para los mismos fines ⁽⁴⁾.

En la tesis “Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico” ⁽⁵⁾ donde evaluó 92 estudiantes, 46 hombres y 46 mujeres del bachillerato número 16 de la Universidad de Colima, entre 17 y 18 años de edad, se señala que existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico, el cual incluye un estado de ánimo adecuado, y el rendimiento académico, no encontrando diferencia significativa entre el bienestar psicológico con las variables edad y sexo. En el mismo estudio se señala que existen factores influyentes en el rendimiento académico entre los más importantes se nombra la presencia o no de grupos apoyo, la aceptación que tenga el estudiante por sus pares, el tener control sobre sus decisiones y los proyectos realizables a futuro.

En el artículo “Calidad de vida, salud y factores psicológicos asociados” ⁽⁶⁾, los autores señalan que no se puede hablar de calidad de vida, y por ende de un buen estado de ánimo, si no tomamos en cuenta lo que manifiesten las personas sobre los eventos le ocurren, es decir, si no consideramos la parte subjetiva de cada ser, por ello debe integrar al concepto de calidad de vida los conceptos de bienestar físico y psicológico, además ellas deben relacionarse con las necesidades materiales, afectivas y sociales. Así

mismo, nos recuerdan que al hablar de salud no sólo nos referimos al bienestar físico, sino también el psíquico, social y espiritual y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades como lo manifestó la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1987 ⁽⁷⁾, y, además, este bienestar debe ser definido de acuerdo a las necesidades de cada persona, de acuerdo a su sexo, edad, estado de salud, estado social, económico, etc. Si no se toma en cuenta estos factores, no podremos hablar de la muy importante Salud Mental, la cual es definida por la OMS en diciembre del 2013, como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” ⁽⁸⁾. Señalan que al hablar de salud se entabla una relación directa entre los requerimientos individuales, que abarcan su capacidad de auto sustentación, su nivel de educación y sus aspiraciones educativas, y el desarrollo de capacidades para enfrentar la vida. También se debe considerar la su participación en la sociedad y en la política, lo cual se traduce en salud mental, bienestar y adecuada calidad de vida. Los autores reseñan que estos conceptos ya fueron manifestados por otros autores desde el 2002. Si tomamos en cuenta estos parámetros de salud y salud mental vemos que se tornan de suma importancia si hablamos de adolescentes ya que éstos aún no definen sus propios parámetros para determinar su salud mental ya que cursan con la inestabilidad propia de su edad. Concluyen que es función de todos y cada miembro de la sociedad, de la familia y del estado ayudarles a definir los parámetros más adecuados para que logren desarrollarse en la vida con salud integral.

En el estudio “Estresores Académicos y Género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos” ⁽⁹⁾, realizado en alumnos de licenciatura de la Universidad Juárez del Estado de Durango, donde se evaluó 93 sujetos, siendo el 51.6% del género masculino, mientras que el 48.4% corresponde al género femenino, en una edad que varió entre 18 y 45 años, siendo el promedio 22 años, los investigadores mostraron que el ingresar, mantenerse y egresar concluyendo los estudios de un centro de estudios, son factores que causan gran estrés. Señalan que otros factores son la ausencia de tiempo o limitación en el mismo para poder cumplir con las tareas dejadas, exceso de materias de estudio así como de tareas o de trabajo para desarrollar, el tener que rendir exámenes, realizar exposiciones o trabajos en clase ante los compañeros, el realizar trabajos complementarios fuera de los establecidos para levantar notas o aprobar un curso, la alta responsabilidad para cumplir las tareas académicas, los diferentes modelos de presentación de trabajos que le solicitan los diferentes profesores según los cursos, el intervenir durante la clase o responder alguna pregunta durante la misma, el lograr un buen promedio de notas o al mantener un rendimiento académico adecuado, el sistema de evaluación constante, el no tener acceso o ser este limitado a las herramientas para desarrollar las tareas, así como el desconocimiento de estadística para desarrollar trabajos que la requieran. Concluyen que la variable género es una de las más estudiadas con relación al estrés académico pero que los datos no son concluyentes y, es más, son contradictorios. Señalaron también que el estrés se puede manifestarse a través de una serie de

molestias físicas como son la disminución del apetito, dolor de cabeza, insomnio y ansiedad que lleva al estudiante a adoptar acciones para que logre disminuir o desaparecer dichas molestias y así retomar el bienestar que perdió, entre ellas están salir a pasear o conversar con amigos lo que a su vez le hacía distraer el poco tiempo con que ya contaba, y que al darse cuenta de ello le producía más estrés. Uno de los autores del estudio antes citado, realizó una publicación bajo el título “Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico” ⁽¹⁰⁾ y allí amplía los datos y refiere que el estrés puede manifestarse a través de trastornos digestivos, onicofagia, inquietud, tristeza, falta de concentración, problemas de retención en la memoria, aislamiento, abulia, consumo de licor, etcétera. Clasifica los estresores académico en dos tipos, los mayores que son objetivables y que incluyen el inicio o finalización de los estudios así como el cambio de centro de estudios, y los menores que son determinados por la valoración subjetiva de quien los vive, y aquí nombra el grado de competitividad, la carga académica y asignación abundante de tareas, el grado de responsabilidad, ambientes de estudio físicamente desagradables, incentivos insuficientes, tiempo limitado para hacer el trabajo, conflictos y problemas con compañeros o profesores, las evaluaciones y los diferentes tipos de trabajo que se le pide ⁽¹⁰⁾.

Al ser la población que se presenta al servicio militar voluntario adolescente y, como ya hemos mencionado, tienen características muy particulares y están en la etapa que deben definir sus parámetros de vida y tomar decisiones que en muchos casos determinaran su futuro al decidir qué

estudiaran, cuáles serán los patrones que guiarán su desempeño personal, cuáles serán los valores a seguir, etcétera, resulta de suma importancia determinar su bienestar psicológico como se manifiesta en el estudio “Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico” en donde se señala que el bienestar psicológico es la capacidad del individuo de juzgar su desempeño en la vida, a través de la autopercepción de sus logros alcanzados. Para ello influyen factores cognitivos, emocionales, sociales como su religión, edad, sexo, capacidad adquisitiva, expectativas hacia el futuro, apoyo familiar y social; también factores culturales y, claro está, la personalidad ⁽¹¹⁾. Pero, ¿podemos decir que las personas de 18 años tienen estas características ya definidas? ¿Que a su corta edad nos pueden hablar de logros de vida o hablarnos de ingresos económicos? Aún no tienen claros estos aspectos, es más, están recién reconociendo algunos de los mismos y su importancia en la vida. Si añadimos que existen elementos determinados genéticamente y otros ambientales que influyen en su elaboración, se hace mucho más complejo encontrar bienestar psicológico en el grupo etario de adolescentes quienes son los que buscarán de ingresar a una institución militar a prestar servicio militar. Por ello, la autora ⁽¹¹⁾ manifiesta la importancia de una minuciosa evaluación psicológica en grupos de riesgo, entre los que considera a los adolescentes junto con otras poblaciones como son mujeres climatéricas, de la tercera edad o pacientes con trastornos afectivos, lo cual compartimos y es lo que nos motivó a realizar la presente investigación.

1.2 Bases Teóricas

Para tratar los temas de las variables de la presente investigación, es decir estado de ánimo y estresores de estudio, comenzaremos a hacerlo de lo genérico a lo específico, así, iremos de la definición general de salud mental, calidad de vida o bienestar psicológico a definiciones de adolescencia y sus características, poniendo énfasis en el área psicológica y sus manifestaciones.

Diferentes autores coinciden en definir la calidad de vida como el nivel global de satisfacción y placer que presenta una persona y señalan que para determinarlo no sólo debe de evaluarse las circunstancias objetivables de la vida sino también las subjetivas, es decir, el cómo percibe la vida y los sentimientos que se presentan ante los diferentes eventos que se experimenta ^(6, 9, 11). Tomando esta definición, podemos asegurar que sin una adecuada calidad de vida no se puede gozar de una buena salud mental, la cual es definida por la OMS “como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” ⁽⁸⁾ y que está incluida dentro de la definición de salud también la misma que es “el estado de perfecto bienestar físico, psíquico y social y no sólo la ausencia de lesión o enfermedad” ⁽¹²⁾.

Entonces, para hablar de salud en general y en específico de la salud mental, y de calidad de vida, tenemos que gozar de un bienestar psicológico. Pero, ¿cómo definir el bienestar psicológico? Es un tema muy complejo sobre el cual no existe consenso entre los estudiosos pues al hacer las definiciones, estas varían de acuerdo a las poblaciones de estudio, el tiempo en que hicieron, la subjetividad de los evaluados y factores como nivel socioeconómico, necesidades sociales, etc., además de los psicológicos como son calidad de vida, estilo y características de vida, percepción de felicidad, etcétera ^(5, 13).

Cuando evaluemos personal, debemos siempre recordar evaluar el bienestar psicológico por su trascendencia en la vida de las personas y no olvidar la relación existente entre lo cognitivo y lo afectivo, así como el grado de satisfacción respecto a los diferentes aspectos específicos o globales de la vida.

En la publicación “El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva” ⁽¹⁴⁾, se señala que la satisfacción, calidad de vida, bienestar social son parte de la felicidad y que al hablar de ella se debe tener en cuenta el estado emocional, el aspecto cognitivo y la relación que se establece entre ellos. Esto también es referido en el estudio “Bienestar psicosocial y satisfacción con la vida en estudiantes militares” ⁽¹⁵⁾ y estos autores concluyen que el bienestar psicológico es el componente cognitivo de satisfacción y se obtiene cuando la persona analiza el curso de su vida, de ver cómo le fue o como le está yendo en ella y señalan que dicho bienestar no es sólo una

reacción emocional inmediata y se relaciona de manera directa con el estado de ánimo. De allí que, para poder hablar de calidad de vida, no sólo tendremos en cuenta el bienestar psicológico sino, como señalaron Casas en el año 1996 y Sen en el 2000, también hablar sobre aspiraciones, metas, percepciones y necesidades no sólo físicas y materiales sino también su las referentes a salud y la educación, así como las sociales que, como miembro de la sociedad, se establecen con relación al su medio y la dinámica presente en la misma. Esto coincide con lo expuesto por otros autores y la OMS que en el año 2008 enfatizó que la edad, el nivel educativo, ocupación, grupo social entre otros factores, determinan diferentes categorías sociales y las sociales demográficas, las mismas que producen diferentes niveles de bienestar e influye en las diversas formas de consignar el bienestar psicológico (16, 17).

Una de las teorías más de moda para explicar el bienestar psicológico es la teoría del procesamiento perceptivo (18) que entre sus planteamientos tiene los modelos psicológicos abajo-arriba y el de arriba-abajo. La primera se señala que el bienestar se da por la sumatoria de momentos y experiencias placenteras y displacenteras con un balance positivo. La segunda, de arriba-abajo, señala que la persona tiene predisposición a vivenciar y a reaccionar a los eventos de manera positiva o negativa, por ello se concluye que las personas con sus distintos elementos y características de personalidad, son las que determinan sus niveles de bienestar, es decir, las personas son felices porque buscan ser felices y la buscan activamente y no porque están

satisfechas todo el tiempo. Esta teoría señala que el en buscar el bienestar psicológico existen factores genéticos determinantes.

Coincidiendo con los humanistas Maslow y Murray, García ⁽¹⁹⁾ refiere que el bienestar psicológico se logra cuando una necesidad es satisfecha, lo que concuerda con la teoría de arriba-abajo. Esta manera de ver el bienestar psicológico, es decir como la satisfacción de una necesidad, constituye el punto final de la teoría finalista. La conclusión es que, las personas deben de sentirse satisfechas para alcanzar el bienestar o al menos no sentirse mal al no alcanzarlo. Hay que señalar que las necesidades son subjetivas y de acuerdo a los intereses de cada persona y no necesariamente por intereses universales como señalan Sheldony Elliot en su teoría de la auto concordancia (1999). Como citó Chávez, la teoría de arriba-abajo sería la más aceptada entre los investigadores ⁽⁴⁾.

Debemos recordar siempre que los existen elementos básicos para el bienestar psicológico, entre que están los cognitivos y que son los que nos permiten apreciar la satisfacción que se tiene con la vida, que nos permiten establecer la discrepancia entre aspiraciones y metas y saber cuándo se han logrados las mismas, y que nos permite evaluar desde las sensaciones de realización hasta las sensaciones de frustración o fracaso; y los aspectos afectivos o emocionales que muestran con los sentimientos, emociones y estado de ánimo que acompañan a la persona en cada momento.

Moreno (20) en su tesis del 2003, cita a Cummins quien en el año 2000 y a Cummins, Gullever y Lau en el 2002, señalando que estos autores proponen que un modelo homeostático de bienestar psicológico es más adaptable al modelo arriba-abajo antes mencionado pero dicho modelo incluye dos sistemas de protección, uno primario y otro secundario de protección. El primario tendría una base genética determinada por las características de la personalidad, de cómo se percibe el bienestar, el grado de extroversión y el grado de neuroticismo que cada sujeto posee. El sistema secundario de protección también tiene una base genética pero es más flexible e incluye la manifestación del autocontrol, la autoestima y el optimismo vital. Es influido por las personas y el ambiente en que la persona se desenvuelve y si una persona se siente constantemente afectado, estos factores de protección secundario disminuyen y conllevan a que el bienestar psicológico también lo haga ⁽¹⁶⁾.

García ⁽²¹⁾, citando a Chamberlan propone los siguientes ejes que definirían el bienestar psicológico:

- 1.- Eje afecto-cognitivo, que evalúa las emociones (valoración de afectos) y los pensamientos (valoración cognitiva).
- 2.- Eje positivo-negativo, que representa la principal dimensión de la experiencia afectiva y sobre la cual una gran variedad de fenómenos experienciales descansa.
- 3.- Eje frecuencia-intensidad que mide la frecuencia de un acontecimiento y su efecto en la vida de una persona.

4.- Eje interno- externo que evalúa la influencia del medio ambiente en las motivaciones de un sujeto.

Casullo en el 2002 ^(5,22), gráfica las dimensiones del bienestar psicológico:

Figura 1. De Chávez Uribe: Las dimensiones del bienestar psicológico. Adaptado de Casullo, M (2002)



En donde:

1.- La aceptación de sí mismo habla del grado de satisfacción que siente la persona por sí misma, aceptando sus atributos y características personales. Constituye el rasgo principal de salud mental, si una persona logra aceptarse de manera adecuada desarrollara una buena autoestima y ello la lleva a gozar de bienestar psicológico.

2.- Los vínculos psicosociales son los que definen el tipo de relación que establecerá con otras entre las personas, si cursará o no con confianza. Alude a la capacidad para amar y como ésta puede mermarse ante

situaciones de estrés con la consecuente alteración del bienestar psicológico.

3.- Al hablar del control de la situación hablamos como el sujeto utiliza sus recursos e intereses para enfrentar las diferentes situaciones que se le presenten.

4.- El crecimiento personal se refiere a la predisposición de cada persona a nuevas experiencias, obtención de logros de acuerdo a los diferentes retos que se le van presentando en las diferentes etapas de su vida.

5.- Cuando se habla de proyecto de vida hablamos del establecimiento de metas y objetivos para la persona de acuerdo la dirección determinó para su vida y sus metas planteadas.

6.- Por último, en autonomía se refiere a la autodeterminación, a la auto regulación de su conducta con independencia.

Resumiendo, el bienestar psicológico es la expresión de un sentir positivo de una persona por sí misma y en su resultado influyen los aspectos físicos, psicológicos y sociales, los que se relaciona con elementos de esfera emocional (que son cambiantes), y elementos cognitivos que son estables. La resultante, es decir, el bienestar psicológico está determinado por la valoración que se da a cada uno de ellos. Además, la personalidad de cada uno influye tanto en lo cognitivos como lo emocional que a la vez se relacionan entre sí en un sistema interacciones muy complejo. García en el 2002⁽¹⁹⁾ concluyó el bienestar psicológico se determina de acuerdo a las diferentes etapas del desarrollo de la persona ya que cada etapa tiene sus necesidades diferentes, sus propias metas y sus propios objetivos que se

deben resolver en dichas etapas de acuerdo a los recursos que posea la persona.

Dado que los postulantes al servicio militar voluntario tienen una edad entre los 18 y 19 años por lo cual están incluidos en el grupo etario de la adolescencia ⁽³⁾, nos referiremos a esta etapa para conocer las características más importantes de la misma.

Adolescencia

Definir la adolescencia no es tarea sencilla si no sólo nos referimos al parámetro exclusivo de la edad en años. Para algunos autores la definición está dada por los diversos cambios biológicos o fisiológicos sumados a cambios intensos y rápidos que se dan para lograr una integración biopsicosocial y lograr autonomía ⁽²²⁾. Además, es el momento principal en el que se realizan exploraciones y se toma decisiones, es cuando se aprende a enfrentar retos académicos, sociales y emocionales, así como se buscan retos, desarrollar capacidades e identidad social ⁽²³⁾.

Lo que no se puede negar es que en los adolescentes se dan diversos cambios físicos, sexuales, psicológicos y cognoscitivos. También se dan exigencias sociales y las respuestas que se darán a estas están condicionadas por factores biológicos, de salud, crianza, educación y el medio social y cultural en el que se vive.

En el Tratado de Nelson ⁽²⁴⁾, se define la adolescencia como el período del desarrollo humano que comprende entre los 12 a 13 a los 19 a 20 años. Y como el periodo de transición entre la niñez y la adultez, que comienza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina con el estado sociológico del adulto.

La adolescencia, etimológicamente, proviene del verbo latino “adolescere” que significa crecer, desarrollarse o crecer hasta la madurez y se puede resumir como la etapa entre la pubertad el inicio de la vida adulta, en donde presenta cambios físicos y endocrinológicos, que incluyen los cambios sexuales. Como parte del ciclo vital, cursa con sus propios problemas, sus propias necesidades y características, y de realizase los cambios satisfactoriamente a través de objetivos y metas planteadas, se podrá llegar a la siguiente etapa de vida, inicio de la adultez, con un adecuado desarrollo, tanto físico, psicológico, emocional, social, intelectual y moral, concluyendo en una adecuada identidad personal.

Como manifestó Havighurst en el año 1969, y es citado por Haro ⁽²⁵⁾, en la adolescencia se deben aceptar los cambios físicos propios de la edad, también alcanzar un carácter maduro en las relaciones sociales con ambos sexos, llegar a la independencia personal tanto de los padres como de otros adultos, elegir su futura carrera profesional u ocupación y capacitarse para lograrla, prepararse para relaciones sentimentales duraderas, iniciarse en las responsabilidades cívicas, y adoptar una ideología moral y una filosofía de la vida con una identidad personal.

Erik Erikson, en su teoría del humanismo como lo muestra Seelbach ⁽²⁶⁾, refiere que el estado de identidad de una persona es “un sentirse vivo y activo”, identificarse como sí mismo, enfrentado y soportando las tensiones propias de la vida, de una manera confiada y vigorizante para reconocerse por lo que le es propio, es la afirmación manifiesta de una unidad de identidad personal y cultural.

Erikson divide el desarrollo psicosocial en 8 etapas, cada una con sus propios conflictos y crisis que se deberán resolver de acuerdo al grado de madurez alcanzado en la etapa anterior y que se logra por el desarrollo físico, psicológico y social; cada solución adecuada le permite avanzar a la siguiente etapa con un rango positivo de equilibrio sobre lo negativo de dicha etapa.

En la adolescencia se da la búsqueda de la identidad personal, es cuando se confronta lo aprendido en etapas previas creándose un conflicto cognitivo entre lo que se aprendió y lo que se necesita en la actualidad para construirse un futuro. Habrá una crisis de identidad pues dejará de ser una persona que dependía de los padres, hermanos, profesores y otros significativos, para lograr una autonomía. En este proceso se presentarán manifestaciones de inseguridad, cuestionará de su desempeño y el de los demás en el área social, determinará su preferencia sexual, su integración o no a diferentes grupos, habrá cuestionamientos ideológicos y de los valores inculcados para establecer los propios. Es en este periodo que él o la joven dará solución a estos conflictos y cuestionamientos para sobrepasar este

periodo exitosamente y conseguir una fidelidad o lealtad hacia sí mismo (22, 23,26).

En la adolescencia, habrá cambios en lo físicos con rápidos cambios corporales y hormonales, en esta etapa se inicia el desarrollo del aprendizaje en lo social, así como el desarrollo intelectual a través de las experiencias académicas. El joven adolescente establecerá metas, determinará o va a reafirmar sus valores sociales inculcados de acuerdo a su clase social. Aprenderá a gratificarse por la realización de sus logros y a conseguir medios para lograr dicha gratificación. Esta autogratificación lo llevará a un desarrollo adecuado de su autoestima, se establecerá una armonía entre sus planes, ideales, valores y metas. El cambio mayor se dará al pasar del pensamiento de niño en el cual sólo elaboraba conceptos de él mismo a pasar a un pensamiento analítico, donde planteará problemas, hipótesis y cuestionamientos. Las grandes preguntas del adolescente siguen siendo las mismas que nos hicimos alguna vez todos los que pasamos esa etapa: ¿Quién soy? Y ¿Hacia dónde voy?

Las principales tareas del adolescente tienen que ver con la aceptación de que está en un proceso de maduración que lo llevará a una vida adulta con responsabilidades personales y civiles (28). Para ello deberá realizar las tareas propias de su adolescencia (22, 23,29):

- Aceptación de su nuevo aspecto físico, con los cambios físicos y fisiológicos que se expresan en la habilidad motriz e impulsos sexuales por cambios hormonales.

- Asumir nuevas responsabilidades como el de poder ejercer su derecho a votar, poder conducir un vehículo o ingresar al servicio militar.
- Lograr una autonomía emocional, sea de sus padres o tutores.
- Lograr independencia y desarrollar su capacidad para tomar sus propias decisiones.
- Establecer su rol social y sexual con los hombres y mujeres de su entorno.
- Lograr reconocimiento de su familia y la sociedad.
- Que sus relaciones con amigos y coetáneos sean maduras y estables, con ambos sexos.
- Lograr un Yo más estable de acuerdo al aumento de su confianza en sí mismo.
- Lograr una aceptación social y que sea reconocida.
- Elegir normas y valores para tener un sistema ético-moral que guiará su vida.
- Elegir una carrera profesional que le brinde seguridad económica que provea bienestar a futuro.
- Prepararse para una vida formal en sociedad (formar una familia).

La tarea básica del adolescente es elaborar y confirmar su auto concepto y con ello lograr un yo estable. Lo logrará a través del cuestionamiento de la realidad la cual pondrá a prueba reiteradamente, y como consecuencia de ello elegirá las mejores opciones para él. Es necesario que, en esta etapa, como en otras del desarrollo del ciclo vital, la persona cumpla con las demandas de dicha etapa pues de no hacerlo, pues de no hacerlo se sumarán a las demandas de las nuevas etapas de desarrollo lo que dificultará avanzar en su desarrollo personal.

En el camino de buscar su autonomía y desarrollo personal, el adolescente cometerá errores, pero, ¿por qué no todos cometen los mismos errores? Es que se han detectado diferentes factores que le facilitan alcanzar sus metas mientras que otros factores que, lamentablemente, se lo obstaculizará. Entre ellos tenemos:

- Factores Protectores: Tienen que ver con el propio individuo y son las características que le permiten enfrentar adecuadamente los eventos adversos que se le presenten. Tenemos entre ellos un adecuado control de la cólera, ira y frustración, una inteligencia promedio, una adecuada habilidad para comunicarse, gozar de una buena autoestima, poseer de un buen sentido del humor. Algunos autores incluyen un apego a la espiritualidad.

- Factores de riesgo: Contemplan aquellas circunstancias o características incapacitan el adecuado desarrollo de la persona, sean estos de naturaleza biológica, psicológica o social. Son de diferente tipo y podemos clasificarlos de la siguiente manera:

- a. Familiares: Incluye familias disfuncionales, donde los padres no cumplen sus roles o funcionan como ausentes, hogares incompletos o de roles no definidos, con mala relación intrafamiliar, con ausencia de valores, peleas constantes, enfermedad grave en algún miembro de la familia, pobreza extrema, etc.

- b. Educativos: Pobre interés de los padres o tutores por el desarrollo educativo del adolescente, sea por bajo nivel educativo de los padres o por pobre dedicación al mismo.

c. Individuales: Como son pobre rendimiento escolar, desmotivación, la baja autoestima, el maltrato físico o psicológico en casa y/o en el colegio, mala relación con sus pares o coetáneos.

d. Sociales: Pobre aceptación por sus compañeros de estudio, no contar con un grupo de apoyo, vivir en un barrio de alta peligrosidad.

Como señala Vallejo Ruiloba en su capítulo sobre adolescencia ⁽²⁰⁾ y Moore también lo señala ⁽³⁰⁾, la adolescencia es una etapa difícil donde se experimentan cambios severos, tanto físicos, familiares como sociales. Todo esto abrumba al adolescente pues ya no es un niño, pero tampoco es un adulto, por ello, no se le trata ni como un niño ni como un adulto, pero se le exige asumir responsabilidades que no entiende del todo.

Antes de entrar en la definición de los términos, y más específicamente de los estresores académicos, hablaremos sobre la definición del ESTRÉS, término introducido Hans Selye ⁽³¹⁾ en 1926 y que desde entonces se ha convertido en uno de los más utilizados por los diferentes profesionales de la Salud y en general por todas las personas. Selye definió al estrés como la respuesta de todo el organismo ante cualquier estímulo agresor. Este médico canadiense publicó en Estados Unidos, en julio de 1936, un pequeño artículo sobre “Un síndrome producido por diversos agentes nocivos” en el cual refirió que no era solamente una tensión nerviosa ya que por esa época se traducía estrés como “tensión nerviosa”. Posteriormente Selye explicaría que el término se refería a una respuesta con una serie de manifestaciones físicas y fisiológicas ante situaciones que se interpretaban como agresiones

y que dicha respuesta se producía en todos los seres vivos, en las células, los diferentes animales hasta llegar al ser humano ⁽²⁵⁾.

Desde el nacimiento, el ser humano está sometido a estrés, y desde entonces se presentará en forma continua a través de todas sus etapas de su desarrollo, ello incluye la relación con sus padres, con sus hermanos, amigos, en el colegio, trabajo, compañeros, pareja, en sus actividades diarias como manejar, estudiar, hacer deporte, competir, comprar, etc. Si el sujeto resuelve los conflictos en cada etapa de su vida, no tendría mayores problemas, pero, lamentablemente no es así, algunas personas no es lo frecuente, por ello el ser humano tendrá siempre insatisfacciones que le crearán tensiones internas que le originará una sensación de infelicidad. A las tensiones internas se suman tensiones externas resultado de su vida de relación, sufriendo por las agresiones de otros o del medio ambiente, o por situaciones desagradables que pueden ocurrirle a sus seres amados u otras personas importantes en su vida. Entonces el sujeto se sentirá tenso, preocupado y agobiado como respuesta a estas situaciones que no lo involucran manera directa. La mayoría de personas soportan y manejan bastante bien las tensiones internas y externas, es decir mantiene un equilibrio adecuado para seguir adelante. Cuando la persona no mantiene dicho equilibrio, manifestará cambios en su modo de afrontar de las circunstancias, podrá presentar fastidio, irritabilidad, poca tolerancia, inseguridades y elucubrará amenazas existentes contra ella que sólo existen en su mente, lo que puede llevarlo a un inadecuado afronte de las situaciones que experimenta por una disminución en sus capacidades de hacer frente a las amenazas reales de su entorno. Por ello buscará alguna

manera de evitar el malestar, dolor o sufrimiento que lo agobia y adoptará conductas para evitarlos, pudiendo establecer mecanismos de autoprotección como evitación que puede llegar a la huida, proyección, evitación para superar el dolor, la tensión, la irritación o la sensación de amenaza que percibe.

Gómez Restrepo ⁽³²⁾ señala que diferentes situaciones estresantes han recibido el nombre de eventos vitales, ello en función a su gran capacidad de producir estrés. Entre los que tenemos la muerte del cónyuge o padres, el divorcio, deceso de familiar cercano, lesión o enfermedad grave en la persona cercana, despido del trabajo, encarcelamiento, muerte de algún amigo cercano, gestación, cese del trabajo o jubilación. Pero existen otros eventos que pueden presentar estrés, pero en menor grado como son el tener que dar un examen, cambio de trabajo o lugar de estudio, que el cónyuge deje de laborar, problemas de relación con el jefe, compañeros de estudios o trabajo, necesidades económicas, entre otras. También hay otros eventos que no se refieren directamente a la persona, pero causan estrés marcado como son la violencia y la inseguridad social, la alta tasa de delincuencia, temor a ser secuestrado o agredido físicamente, guerras, etcétera. Todos estos eventos producirán respuestas en el sujeto que lo sufre y que responderá a ellos con cambios psicológicos y muchas veces fisiológicos que se caracterizan por tensión muscular, aumento de actividad suprarrenal y respuestas autonómicas. Así mismo, se ha demostrado que estos estresores pueden inducir a cambios en el sistema inmunológico predisponiendo a la persona a poder contraer enfermedades endocrinas,

reumatológicas, dermatológicas, entre otras. Este nuevo tema de estudio es de tanta importancia que actualmente se ha desarrollado el área de estudios de la psiconeuroinmunoendocrinología. Se habla así mismo de cómo el estrés tiene un papel de suma importancia en el desarrollo de ciertos tumores y de su influencia en el retardo de la respuesta inmunológica a través de la reducción de la producción de linfocitos T. Ya se ha demostrado la íntima relación en las respuestas del sistema nervioso autónomo, el sistema inmunológico y el sistema endocrino.

En resumen, el estrés es la respuesta ante situaciones que consideramos agresivas, que produce cambios físicos y psicológicos y que está determinada por cómo se perciben las situaciones, de las vivencias previas, de las características de la personalidad, de la edad, raza y género, y de las redes familiares y sociales que se tengan y brinden el apoyo necesario.

Estado de ánimo

El estado de ánimo es el humor o tono sentimental, agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo ^(22,23,30,34). Es una condición muy diferente de las emociones. Cuando hablamos de estados de ánimo, nos referimos a una emocionalidad que no cambia necesariamente con condiciones específicas y que, por ello, normalmente no se le puede relacionar con acontecimientos. Esto marca la diferencia con las emociones ya que éstas se presentan como una respuesta a un estímulo, son de súbita presentación y por un tiempo determinado. Los estados de ánimo existen en el basal desde el cual actuamos ⁽³³⁾. Estos

datos ya habían sido señalados Goldsmith en 1994 y Gendolla, 2000 ⁽³⁵⁾. En el siguiente cuadro podemos ver la diferencia entre emoción y estado de ánimo ⁽³⁶⁾:

Figura 2. Los estados de ánimo (Robert Thayers).

DIFERENCIAS ENTRE EMOCION Y ESTADO DE ANIMO		
DIFERENCIAS	EMOCION	ESTADO DE ANIMO
Fuerza	Mucha intensidad	Menor intensidad. Sensaciones más difusas
Duración	Poco duradera en general	Bastante duradera (de minutos a horas)
Causas	Puntuales y explícitos Motivos claros.	Motivos difusos de naturaleza biopsíquica.
Componente dominante	Neurofisiológico	Físico, psíquico y ambiental
Controlabilidad	Muy difícil o escasa	Más manejable

El estado de ánimo puede ser:

- Positivo cuando se relaciona a sensaciones energéticas que llevarían a la euforia, entusiasmo, vigor y actividad;
- Negativo cuando hay a sensaciones de adormecimiento, aburrimiento, pereza, o bien, hostilidad, inquietud nerviosismo o despreciativa.

Algunos autores han planteado que emociones muy intensas y repetitivas en cortos periodos de tiempo pueden determinar un estado de ánimo, como Davidson en 1994 o Fernández, Palmero, Martínez en el 2002, así, una emoción negativa repetitiva e intensa puede lograr que se adopte un estado de ánimo negativo, lo que está determinado por la capacidad de regulación emocional de cada personas como lo planteó Gross (1998) así como las

cogniciones que posea cada respuesta anímica que da ⁽³⁰⁾ y la relación entre ellos ^(37,40).

Estresores académicos

Son aquellas circunstancias que, como su nombre los indica, están relacionados con las circunstancias de estudio y que al presentarse producen una sensación de malestar en el estudiante. Basado en la Teoría General de Sistemas y la Teoría Transaccional del Estrés ⁽¹⁰⁾, define el estrés académico como un estado psicológico alterado de la persona y es producto de la interacción de tres componentes: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico o la situación estresante, y las estrategias de afrontamiento para la resolución de la situación (sic). Se señalan diversos estresores académicos, entre los principales tenemos ^(32,35):

- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
- Sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo escolar.
- Rendir un examen.
- Exposición de trabajos en clase.
- Realización de trabajos complementarios para aprobar la asignatura.
- Responsabilidad exagerada por cumplir las obligaciones escolares.
- El tipo de trabajo que piden los diferentes profesores.
- Intervención en el aula.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.
- La evaluación de los profesores.
- El tener que presentar cierto número de trabajos.

I.3 Definición de términos

Servicio Militar Voluntario: El Servicio Militar es una actividad de carácter personal que todo peruano puede y a la vez es un deber constitucional de participar en la Defensa Nacional. Es prestado por varones y mujeres sin discriminación alguna, a partir de los dieciocho (18) años de edad.

Estado de ánimo: El estado de ánimo es el humor o tono sentimental, agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo. Es una condición muy diferente de las emociones, nos referimos a una emocionalidad que no cambia necesariamente con condiciones específicas y que, por ello, normalmente no se le puede relacionar con acontecimientos.

Estresores académicos: Son aquellas circunstancias que, como su nombre los indica, están relacionados con las circunstancias de estudio y que al presentarse producen una sensación de malestar en el estudiante.

CAPÍTULO II

Variables y su operacionalización

Variable	Definición	Tipo por su naturaleza	Indicador	Escala de medición	Categoría	Valores de la categoría	Medio de verificación
Estado de ánimo	Humor o tono sentimental, agradable o desagradable que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo	Cualitativa	Cuestionario sobre calidad de vida: Satisfacción y placer (Quality of life enjoyment and satisfaction Questionnaire, Q-LES-Q), en el área de acápite de estado de ánimo	ordinal	malo regular bueno	De 0 a 118 19 a 37 38 a 56	Encuestas respondidas
Estresores de Estudio	Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.	Cualitativa	Encuesta Peruana de Estresores Psicosociales en Adolescentes (EPESA)	ordinal	leve moderado severo:	Lleve: 0 a 188 (bajo estrés). de 189 a 377 (mediano estrés). de 378 a 565 (alto estrés)	Encuestas respondidas
Sexo	Hombre o mujer	Cualitativa		nominal dicotómica	Hombre Mujer		Encuesta respondida

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la Investigación

Se realiza un estudio por su enfoque cuantitativo, por su corte y proyección transversal y retrospectiva, por su naturaleza no experimental y por su estadística descriptiva.

3.2 Diseño muestral

- **Población**

Postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú durante el mes de abril del 2016.

- **Tamaño de la Muestra**

Se incluyó al 100% de los postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú, hombres y mujeres, durante el mes de abril del 2016 que constituyen un total de 127 postulantes los mismos que luego de aplicar los criterios de exclusión se redujeron a 101.

- **El criterio de inclusión**

- Haber pasado un primer examen médico general, que incluyó una evaluación psicológica, por medio del cual se eliminaron postulantes con patologías físicas y psicológicas detectables a través de dichas evaluaciones.
- Llegar al Centro Médico naval para la evaluación psiquiátrica correspondiente y aceptar participar voluntariamente en el estudio.

- **Criterio de exclusión**

Ser mayor de 20 años de edad, lo que representó 26 postulantes.

3.3 Características del lugar o institución donde se ejecutó la investigación

El estudio se realizó en la Unidad de Evaluación de Capacidad Psicofísica del Centro Médico Naval Cirujano Mayor Santiago Távara, durante la evaluación de los postulantes al Servicio Militar Voluntario de la Marina de Guerra del Perú. Las evaluaciones fueron realizadas por los médicos psiquiatras programados según rol establecido de acuerdo a horarios de labores asistenciales.

3.4 Instrumentos y procedimientos de recolección de datos

Contando con la autorización del Departamento de Apoyo a la Docencia e Investigación del Centro Médico Naval Cirujano Mayor Santiago Távara, se procedió a recolección de la información a través de encuestas auto aplicable que se confeccionaron de la siguiente manera:

- El estado de ánimo fue evaluado por el Cuestionario sobre Calidad de Vida: Satisfacción y Placer (Q-LES-Q), tomado del Banco de Instrumentos básicos para la práctica psiquiátrica clínica ⁽³⁷⁾, prueba para aplicar en grupo etario adolescentes.
- Los estresores académicos se evaluaron a través de la Encuesta Peruana de Estresores Psicosociales en Adolescentes (EPESA) ⁽²⁰⁾.

La recolección de datos se realizó con pruebas autos aplicables que se les entregó a todos los postulantes para que las desarrollaran, se les dio indicaciones de que eran anónimas, sin influencia en el examen de selección para su ingreso al servicio militar voluntario al cual se presentaban, y que debían responderlas en un tiempo no mayor a 20 minutos. La aplicación de las encuestas estuvo bajo la supervisión de los médicos psiquiatras asignados para la evaluación según rol establecido.

3.5 Procesamiento y plan de análisis de datos

Los datos obtenidos durante la investigación por medio de las encuestas realizadas, se ordenaron y procesaron en una computadora personal con en el programa Excel y valiéndome del programa statistical package for the social sciences (**SPSS 23**), se procesó estadísticamente y se obtuvo las medidas de frecuencia y porcentajes; se observó y analizó los resultados y la posible aparición de relaciones entre las variables principales utilizando el Chi cuadrado de Pearson (X^2) al ser variables cualitativas. Para los gráficos se utilizó gráficos de barras.

3.6 Aspectos éticos

La investigación se basó en los parámetros del principio de la autonomía y la búsqueda del bien, la equidad y la justicia. Se velaron los principios éticos propios de la carrera médica en la cual el investigador está formado. Al ser

anónimas no requirieron autorización escrita de los participantes, su aceptación fue verbal y se reflejó en el llenado de las encuestas.

Las pruebas fueron evaluadas bajo estricta confidencialidad, desde su aplicación hasta el análisis de los datos, se cuidó respetar las respuestas dadas evitándose cualquier manipulación del encuestado o de los datos obtenidos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Respecto al sexo, se presentaron 25 mujeres y 76 hombres, lo que nos muestra que al menos, en esta institución militar, sigue predominando el género masculino sobre el femenino. En una relación de 3:1 (Tabla 1). Referente a la edad, del 100% de los postulantes que fueron en número de 127, sólo el 80,15% pertenecen al grupo de los adolescentes, de estos el 53,5% ya han cumplido los 18 años, sólo el 6.9% estaban por cumplirlos y el 39.6% tienen más de 19 años, lo que se aprecia en la Tabla 2. Mayoritariamente en esta población se encontró que habían concluido por lo menos la educación secundaria como se ve en la tabla 3.

Tabla 1. Frecuencia de sexo en los postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016

	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	25	24,8
Varones	76	75,2
Total	101	100,0

Tabla 2. Frecuencia de edad en los postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016

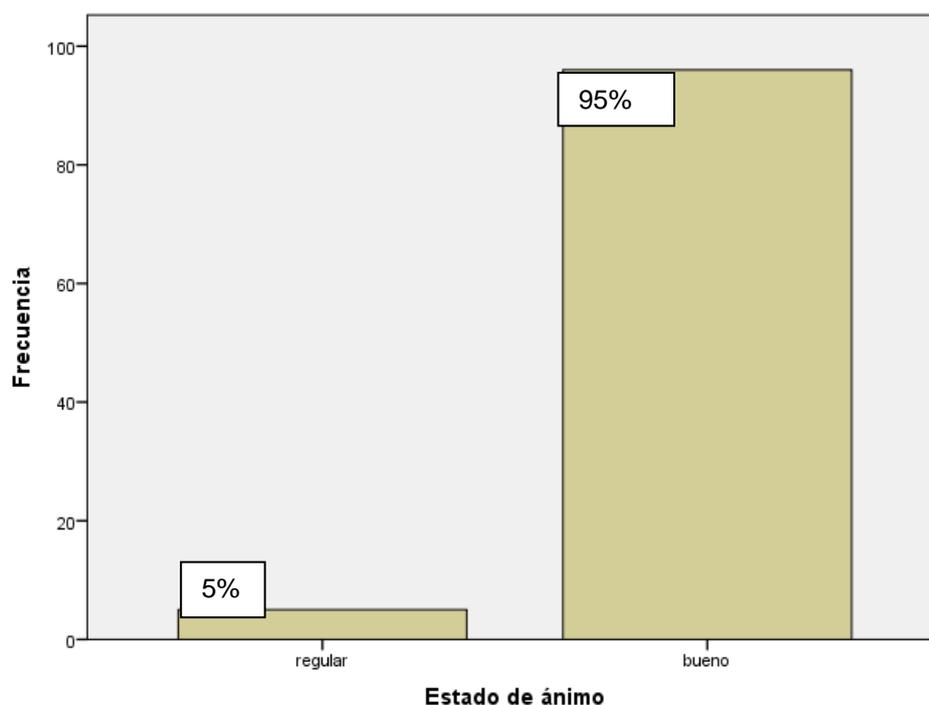
	Frecuencia	Porcentaje
17 años	07	6,9
18 años	54	53,5
19 años	40	39,6
Total	101	100.0

Tabla 3. Frecuencia del grado de instrucción en los postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016

	Frecuencia	Porcentaje
Secundaria incompleta	05	5,0
Secundaria completa	96	95,0
Total	101	100,0

De acuerdo a la escala Cuestionario sobre Calidad de Vida: Satisfacción y Placer (Q-LES-Q) ⁽³⁷⁾ que se utilizó para la evaluación para el estado de ánimo, la misma que se dividió en “bueno, regular y malo”, la frecuencia de estado de ánimo “malo” fue de cero con lo en esta población se obtuvo sólo ánimo “regular o bueno” como lo muestra el Gráfico 1.

Gráfico 1. Estado de ánimo en postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016



En relación a los estresores de estudio, Encuesta Peruana de Estresores Psicosociales en Adolescentes (EPESA) ⁽²⁰⁾, que se divide en tres niveles: leve, moderado y severo, no se encontró postulantes con que hayan reportado niveles severos de estresores de estudios y el 98% refirió sólo un nivel leve de este tipo estrés y el 02% un nivel moderado (Tabla 4).

Tabla 4. Porcentaje de presentación de estresores de estudio en los postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	99	98,0
Moderado	2	2,0
Severo	0	0
Total	101	100.0

Uno de los objetivos de la presente investigación era evaluar si la variable sexo era un factor de protección para gozar de un buen estado de ánimo o enfrentar mejor el estrés académico, los resultados muestran que, el 100% de las mujeres gozaban de un buen estado de ánimo mientras que el 6.58% de los varones cursaban con un regular estado anímico y los restantes (93.42%) presentaban un buen estado de ánimo. En el grupo evaluado, el sexo femenino sería un factor protector frente a los factores que desestabilizan o alteran el estado anímico y por ello gozarían de un mejor estado de ánimo que los varones (Tabla 5). Al querer aplicar la Prueba del Chi cuadrado de Pearson, se imposibilita al igual que al cruzar estado de ánimo y estresores de estudio pues la tabla se reduce de 3 por 3 a una de 2 por 2 al haber parámetros de evaluación con valores de cero, de lo cual se deduce que los resultados no son estadísticamente significativos (Tabla 6).

Tabla 5. Relación entre estado de ánimo y sexo en postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016

		Estado de ánimo			Total
		Malo	Regular	Bueno	
Género	Mujer	0	0	25	25
	Hombre	0	5	71	76
Total		0	5	96	101

La relación que se obtiene entre los estresores de estudio y sexo muestra que en las mujeres, en un 100% de ellas presentaron un nivel leve de estrés académico mientras que 2 (2,7%) de los 76 varones presentaron niveles moderados de este tipo de estrés y en los 74 (97,3%) varones restantes sólo se obtuvieron niveles leves (Tabla 6).

Los estresores de estudio, evaluados por Encuesta Peruana de Estresores Psicosociales en Adolescentes (EPESA) ⁽²⁰⁾, muestran que aparentemente las mujeres tendrían mayores recursos para enfrentarlos ya que, como se mencionó anteriormente, en su totalidad no hay valores ni moderados ni severos, lo que se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 6. Relación entre estresores de estudio y sexo en los postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016

		Estresores de estudio			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Sexo	Mujer	25	0	0	25
	Hombre	74	2	0	76
Total		99	2	0	101

Al someter los resultados a la prueba de Chi cuadrado de Pearson se aprecia que esta no se puede aplicar por encontrar valores en la tabla 6 de cero lo cual imposibilita la aplicación de dicha prueba.

Como respuesta al objetivo principal de que si existe relación entre el estado de ánimo y los estresores de estudio, se obtuvo que no se puede establecer una relación significativa entre estas variables pues, como hemos visto, no se ha encontrado resultados que muestren un estado anímico malo con estresores severos, y sólo 2 postulantes refirieron un nivel moderado de estresores de estudio pero cursando con un buen estado de ánimo. Estos datos podrían señalar que los estresores académicos no tienen una influencia marcada en el estado de ánimo y/o que el estado de ánimo no influye en el afronte de los estresores académicos en este grupo de estudio. Tampoco la prueba del Chi cuadrado se puede aplicar al haber valores de cero.

Tabla 07. Relación entre estado de ánimo y estresores de estudio en postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016

		Estresores de estudio			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Estado de ánimo	Malo	0	0	0	0
	Regular	5	0	0	5
	Bueno	94	2	0	96
Total		99	2	0	101

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Al revisar los resultados encontramos en primer lugar que en relación al hombre-mujer, como se aprecia en la Tabla 1, es de 3 a 1, ello ya es mucho menor de lo que se aprecia en el estudio ⁽⁴⁴⁾ en donde se ve que en el año 2007 la relación era casi de 20:1 en el personal de las fuerzas armadas del Perú, y específicamente para la marina de Guerra del Perú era de 18:1 entre hombres y mujeres. No he encontrado estadísticas actualizadas sobre este tema en específico, pero por mi experiencia profesional puedo decir que esa brecha ha disminuido pues cada vez vemos más féminas en la armada peruana, no sólo a nivel de servicio militar sino con grados de técnicas en la plana menor o comandantes con grado capitanas de fragata o navíos, por ello la es de mi parecer que la relación encontrada muestra la realidad actual aunque se deben corroborar los datos Si comparamos estos datos con los obtenidos en España ⁽⁴⁾, podemos decir que a pesar de la abundante afluencia de postulantes en dicho país la proporción entre los sexos es de 87.6% en los varones y 12.4% en damas, mientras acá es de 75% hombres frente a 5% en mujeres. Ligeramente menos que la reportada en dicha bibliografía.

En relación a la edad, de todos los evaluados, a pesar de lo que indica la ley 29248⁽¹⁾ y el informe de la Defensoría del Pueblo ⁽²⁾, encontramos postulantes menores de 18 años, ello es aceptable pues postulan con 17 años, pero deben estar cerca de cumplir los 18 años, ya que sólo luego de cumplir dicha edad podrán acuartelarse para servir. Ahora, si vemos el

promedio de edad, según el informe “Personal militar en situación de vulnerabilidad en el Perú” ⁽⁴⁴⁾, la edad media de ingreso al servicio militar en las fuerzas armadas era de 20 a 22 años en el 2007 mientras que actualmente el 79.5 del grupo evaluado en el presente estudio es menor de 20 años, y de estos, el 53 % tienen 18 años, con ello se puede decir que hay una disminución en el promedio de edad de los postulantes al servicio militar en el Perú. Claro que, al ser un grupo pequeño en relación al total de postulantes por año a dicho concurso de selección, no podemos extrapolar los datos y generalizarlos pues en el primer trimestre del presente año, según portal del Ministerio de Defensa del Perú, 15 mil jóvenes a nivel nacional en las tres fuerzas armadas. Los 18 años parece ser la edad ideal para ingresar a realizar el servicio militar, sea voluntario o no, como lo señala Sánchez (4), esa es la edad utilizada por otros países como España y los Estados Unidos de Norteamérica.

En el estudio de la referencia ⁽⁴⁾ vemos que en España la edad mayoritaria es de 19,6 años en varones y 20,2 años en damas. Aquí encontramos una discrepancia, pues del total de 127 postulante, 26 fueron descartados por ser mayores de 20 años dado que las pruebas aplicadas eran para adolescentes, por ello no se sabe el porcentaje por edades en mayores de los 20 años y sólo podemos decir que oscilaban entre 20 y 25 años con 11 meses que es la edad límite superior para presentarse a servir. De todas maneras podemos asegurar que la edad mayoritaria era la de los 18 años, seguida por los 19 y 17 años. Aunque no se evaluó en las encuestas, podemos decir por la experiencia profesional de más de 20 años evaluando

postulantes como parte de mi labor asistencial, la mayor parte provienen de una clase medio baja o baja, como se señala en el mismo informe. Sugiero que al realizar nuevos estudios se deba evaluar el factor socioeconómico y las variables demográficas para tener una base de datos más actualizada al respecto en el tipo de evaluación realizada.

Se ha encontrado que la mayoría de esta población del estudio ha concluido por lo menos la educación secundaria y ello concuerda con el informe citado en el párrafo anterior del Centro de Estudios y Promoción del Desarrollo “DESCO”. Es llamativo luego de revisar la tabla de datos que todas las mujeres postulantes (25 en total), han concluido la secundaria y sólo 5 de los varones no concluyeron la misma, no se encontró en el grupo de estudio postulantes en el grupo primaria o primaria incompleta. Contrastando con la literatura ⁽⁴⁴⁾, en el 2007 vemos que en el personal de tropa femenino, el 60% del personal del Ejército sólo contaba con primaria completa, 10% primaria incompleta y 10% secundaria incompleta y 20% con secundaria completa. Estos hallazgos podrían indicar o ha mejorado en el grado de instrucción la población de postulantes o que una mayor cantidad de jóvenes postulan por vocación militar o por los beneficios que brinda el servicio militar voluntario de las fuerzas armadas. En el estudio de Sánchez Navarro, el 77% de aspirantes habían concluido su educación escolar. Claro, no debemos cerrar los ojos y dejar de ver que la evaluación previa de selección puede haber descartado muchos postulantes con niveles de instrucción diferentes, incluyendo primaria incompleta o completa, analfabetismo o estudios técnicos o universitarias incompletas. Al realizar futuros estudios se

debe si realmente se presentan es una vocación militar o sólo un trampolín para acceder a una situación más cómoda y beneficiosa luego de realizarlo.

El estado de ánimo que se aprecia en los postulantes evaluados está dentro del rango regular o bueno, siendo éste mejor en las mujeres donde sólo se encuentra buen estado anímico está relación la analizaremos más adelante.. Probablemente el resultado este influido por la desproporción existente de 3:1 entre hombres y mujeres en nuestro estudio. Se deberá de tratar de equiparar la población en futuros estudios para tener datos más exactos. También considero que en dicho estudio se puede evaluar otros factores como la calidad de vida, salud y factores psicológicos asociados”^(6,15) ya que dentro de ellos se puede ubicar el estado de ánimo. Además, debe tópicos como necesidades materiales, afectivas y sociales pues éstos influyen en la salud integral como lo refiere La OMS que nos dice hablar de salud no sólo nos referimos al bienestar físico, sino también el psíquico, social y espiritual y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades como lo^(7,8). Si evaluamos de esa manera tendremos resultados que nos muestren una realidad más fidedigna y actualizada de nuestros adolescentes y postulantes al servicio militar, como lo señala García y otros autores^(5,11,13,15) y obtendremos datos sobre el estado emocional, el aspecto cognitivo y la relación que se establece entre ellos^(14,15).

Como sólo un 2% de los postulantes muestran estresores de estudio moderado y ninguno en grado severo, se puede plantear que la población evaluada tiene un buen afronte de dichos estresores, ello también fue reportado por Chávez⁽⁵⁾ en el año 2006 quien en su investigación halló que los adolescentes que estudió no presentaban mayores alteraciones en su

rendimiento académico producto de los diferentes estresores de estudio que presentaban. Incluso llega a plantear como Coleman que tal vez en esta etapa de vida, el éxito académico no tiene la importancia que creemos o que deseáramos que tuviese. Considero que se debe evaluar otros tipos de manifestaciones del estrés académico como lo manifiesta Barraza ⁽¹⁰⁾ y amplía las preguntas ya que este tipo de estrés puede manifestarse a través de trastornos digestivos, onicofagia, inquietud, tristeza, falta de concentración, problemas de retención en la memoria, aislamiento, abulia, consumo de licor, etcétera, obtendríamos así, tal vez, mayor incidencia de estresores manifestados a través de sintomatología física y emocional.

Cuando cruzamos las variables ánimo y sexo en postulantes evaluados, encontramos que el 96% presentan un buen estado de ánimo y de ello, aparentemente las mujeres tienen un mejor estado de ánimo que los varones ya que el 100% registraron buen estado anímico, mientras que en los varones se halló que 5% presentan un estado de ánimo regular, pero al no ser diferencias estadísticamente significativas, no se puede asegurar que sexo femenino es un factor protector contra los factores que pueden afectar el bienestar psicológico o el estado de ánimo. Chávez y Barraza ^(5,9) también lo señalan en su estudios cuando refieren que el bienestar psicológico con edad y sexo la relación no es significativa y concluyen que la variable género es una de las más estudiadas con relación al estrés académico pero que los datos no son concluyentes y, es más, son contradictorios. Hay que recordar que uno de los factores que podrían influir en estos resultados es la desproporción entre el número en ambos sexos. Por ello cuando se hagan

estudios a futuro se deberá de igualar la proporción y con ello se obtendrá datos que den más luces al respecto.

En la relación estresores de estudio y sexo, no encontramos niveles severos de estrés pudiendo estar en relación al primer tamizaje que se realizó donde se pudieron eliminar a postulantes con algún tipo de estrés. Nuevamente el sexo femenino niveles más bajos que los hombres y el 100% sólo tienen estresores leves. En el estudio "Estresores Académicos y Género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos" ⁽⁹⁾, concluyen que la variable género es una de las más estudiadas con relación al estrés académico pero que los datos no son concluyentes y, es más, son contradictorios a la fecha. Ello es también mencionado por otros autores Haro ⁽²⁵⁾ y Delfino, Muratori y Zubieta ⁽¹⁵⁾.

Por último, al analizar la pregunta objetivo del presente estudio encontramos que no hay una relación significativa entre estas variables como lo mencionan otros investigadores ^(15,16,40), y se contradice con lo manifestado por Sánchez⁽⁵⁾ quien concluye en su estudio que existe una correlación significativa entre bienestar psicológico y el rendimiento académico, no causal o de dependencia y que por ello no se puede decir cual afecta a cual o si alguna mejora mejorara la otra.

Debemos de recordar que la población de estudio era de por sí una población previamente seleccionada al haber pasado un primer filtro que incluyó una evaluación psicológica. Ello nos hace preguntar en cómo hubieran salido los resultados sin dicha evaluación. Tal vez se debiera realizar futuros estudios en la población sin una previa selección, seguro mostrarían más fehacientemente la realidad de nuestros jóvenes

adolescentes y, sobre todo, de los postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú. Se coincide con la autora García ⁽¹¹⁾ quien manifiesta la importancia de una minuciosa evaluación psicológica en grupos de riesgo, entre los que considera a los adolescentes junto con otras poblaciones como son mujeres climatéricas, de la tercera edad, gestantes, etcétera.

CONCLUSIONES

1. No existe una relación significativa entre el estado de ánimo y los estresores de estudio.
2. En el grupo estudiado, el sexo femenino presenta un mejor estado de ánimo que los varones pero no es estadísticamente significativo, tampoco se puede aseverar que sea un factor protector contra situaciones que alteren el estado anímico.
3. Las mujeres tienen un mejor afronte de los estresores de estudio, pero dicho resultado tampoco es estadísticamente significativo ni señala que ser del sexo femenino sea un factor de protección ante dichos estresores.
4. Al ser un estudio descriptivo, sin variables de control o contraste y la muestra reducida no, es posible generalizar los resultados al universo de la población. Son válidos sólo para los participantes del estudio.
5. El presente estudio no muestra una realidad total de la población de postulantes al haber sido realizado en un grupo previamente evaluado y seleccionado.

RECOMENDACIONES

1. Es necesario realizar estudios que en primer lugar involucren a toda la población, o una muestra significativa del total de postulantes al servicio militar voluntario y en especial al de la Marina de Guerra del Perú, sin evaluación previa y que abarque tópicos como variables socioeconómicas, motivación para presentarse a servir, datos demográficos que incluyan lugar de procedencia, con quien viven, si dejaron de estudiar cuál fue la razón para ello, así como manifestaciones psicológicas y físicas de estrés, entre otras.
2. Debería de realizarse estudios en las diferentes zonas militares, para el caso las navales, y así poder contrastar los hallazgos de Lima-Callao con otras zonas del país como la costa norte y sur, sierra y selva ya que desconocemos datos sobre dichas zonas y son realidades diferentes.
3. Para futuros estudio no debemos de dejar de considerar algunos factores que pueden influir en los resultados como son una posible subjetividad o falta de comprensión de las encuestas que se aplican por parte de los evaluados, así como el creer que los resultados obtenidos pudieran influir en su ingreso.

FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Ley del Servicio Militar. Ley 27178, Normas Legales, Diario El Peruano, Perú. 28 de setiembre 1999.
2. Propuestas para el fortalecimiento del servicio militar voluntario. Defensoría del Pueblo. Informe 007-2013-DP/ADHPD. Lima Perú, Mayo 2013.
3. Organización Mundial de Salud: Temas de Salud: Salud en Adolescentes. [Internet] 2016. Extraído el 26 de Abril del 2016. Disponible en: www.who.int/topics/adolescent_health/es/.
4. Sánchez N, Perfil del aspirante para tropa profesional, ¿Quiénes son? ¿Qué desean? [Internet] 1994. Extraído el 24 de abril del 2016. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo? 2778235>.
5. Chávez A. Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior. Universidad de Colima, Colombia 2006.
6. Nuñez R, Tobón S, Arias H, Hidalgo R, Santoyo T, Hidalgo S, Rasmussen C. Calidad de vida, salud y factores psicológicos asociados. Perspectivas en Psicología (13): 11-32. México. 2010
7. OMS. Atención primaria de salud. Alma Atá. Salud para todos. No. 1, 1978.
8. OMS, Salud mental: un estado de bienestar. [Internet] 2013. Extraído el 1 de noviembre de 2026. Disponible en:
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/ .

9. Barraza M, Martínez G, Silva S, Camargo F, Antuna C. Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. México. 2012. *Visión educativa* 5 (12): 33-43.
10. Barraza, A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. México. 2010. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 9 (3): 110-129.
11. García Viniegras. Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico. La Habana, Cuba. 2004. Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana.
12. OMS: Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Documentos básicos, suplemento de la 45ª edición, [Internet] 2006. Extraído el 13 de agosto 2016. Disponible en:
http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf?ua=1
13. Salas Dahlqvist J. Bienestar Psicológico y Síndrome De Burnout en docentes de la UGEL N°7. Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Perú. 2010.
14. Cuadra H, Florenzano R. El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología. Chile, 2003. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. XII, N° 1: Pág. 83-96.
15. Delfino G, Muraton M, Zubieta E. Bienestar psicosocial y satisfacción con la vida en estudiantes militares. [Internet] 2014. Extraído el 13 de noviembre 2016. Disponible en:
<https://www.researchgate.net/publication/282672528>

16. Casullo M, Castro A, Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. Revista de Psicología de la PUCP. Buenos Aires, Argentina 2000; Vol. XVIII, 1.
17. OMS. Determinantes sociales de la salud. [Internet] 2008. Extraído el 13 nov 2016. Disponible en: http://www.who.int/social_determinants/es/
18. El procesamiento perceptivo. [Internet]. Extraído el 13 de noviembre 2016. Disponible en: <http://www.ub.edu/pa1/node/perceptivo>.
19. García, M. Desde el concepto de la felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. España, 2002. Revista Digital- Buenos Aires. 8 (48).
20. Moreno, M. Bienestar psicológico y dependencia interpersonal en estudiantes locales y foráneos de la Universidad de las Américas. Puebla, México. 2003.
21. Casullo M. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires, Argentina. Paidós; 2002.
22. Asociación española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (AEPNYA). Manual de Psiquiatría del Niño y del adolescente. 1^{ra} edición. Argentina. Editorial Médica Panamericana S.A.C.F.; 2011.
23. Kaplan H.I., Sadock B. Sinopsis de Psiquiatría. 10^a edición. España. Wolters Health S. A.; 2008.
24. Behrman, Kliegman y Jenson; Tratado de Pediatría de Nelson. 16^{va}. España. Graw-Hill. Madrid-España; 2002.
25. Haro Bruyat, D. Análisis de la asociación entre estresores

- psicosociales y depresión clínica en adolescentes en dos colegios. Lima-año 2003. Universidad San Martín de Porras. 2004.
26. Seelbach González, Germán. Teorías de la personalidad. [Internet] 2013. Extraído el 14 de julio 2016- disponible en: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia>.
27. Hernández M, Núñez A. La pediatría ante el próximo milenio. Madrid, España. Garsi S. A. Masson; 2000.
28. Haro Bruyat, D. Relación entre el índice de masa corporal y calidad de vida: satisfacción y placer, de los adolescentes de quinto de secundaria del Liceo Naval "Contralmirante Lizardo Montero"- Junio 2012. Programa Especial de la Comandancia General de la Marina de Guerra del Perú. 2012.
29. Vallejo-Ruiloba J. Introducción a la Psicopatología y Psiquiatría. 4^{ta} edición. Barcelona-España. Masson S.A; 2000.
30. Moore D, Jefferson J., Manual de Psiquiatría Médica. 2^{da} edición. España. Elsevier España S.A.; 2005.
31. SELYE HANS. The Stress of life o la Tensión en la vida (el estrés). 1^{ra} edición. Argentina. Compañía General Fabril Editora. 1956.
32. Gómez C, Hernández G, Rojas A, Santa Cruz H, Uribe M. Psiquiatría Clínica. Diagnóstico y tratamiento en niños, adolescentes y adultos. 3^{ra} edición. Colombia. Médica Panamericana; 2008.
33. Kaplan I, Sadock J, Tratado de Psiquiatría. 6^{ta} edición. Colombia. Inter Medica S.A.I.C.I.; 1997.
34. Estado de ánimo. Asociación Mentes abiertas. Internet Extraído el 19 julio 2016. Disponible en: <http://www.mentesabiertas.org>.

35. Echeverría Rafael. Emociones y Estados de ánimo .
[.http://escuelainternacionaldecoaching.com/downloads/Master2011/Emociones%20y%20Estados%20de%20Animo%202011%20-%20Rafael%20Echeverria.pdf](http://escuelainternacionaldecoaching.com/downloads/Master2011/Emociones%20y%20Estados%20de%20Animo%202011%20-%20Rafael%20Echeverria.pdf). Fecha: 19 Julio 2016.
36. Más Psicología por favor: Los Estado de Animo. Internet, 2014.
Extraído el 20 de julio 2016. Disponible en:
<HTTP://MASPSICOLOGIAPORFAVOR.BLOGSPOT.PE/2013/04>
37. Gallardo Vergara, René. Naturaleza del estado de ánimo. Revista Chilena de Neuropsicología · 2006, Vol. 1, N° 1, 29-40.
38. Watson, D. Mood and Temperament. The Guilford Press. New York. 2000. Extraído el 20 de Julio 2016. Disponible en <https://psychology.nd.edu/assets/414/watsoncv.pdf>.
39. Rojas Figueroa, Alfredo. Las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo en el liderazgo escolar. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe Santiago, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Chile 2005.
40. Díaz Y., Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Cuba 2010. Rev.Hum.Med v.10 n.1 INTERNET. Extraído el 18 de julio 2016. Disponible en: scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007
41. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista. R. Metodología de la investigación. 6^{ta} edición. México. Mc Graw Hill, 2006.
42. Bobes J, Bousoño M, Sáiz P, Bascarán M, García-Portilla M.

Cuestionario sobre Calidad de Vida: Satisfacción y Placer (Q-LES-Q), Banco de Instrumentos básicos para la práctica psiquiátrica clínica. 4^{ta} edición. Barcelona, España. Ars Medica; 2004.

43. Díaz P., J. Guía Práctica del Curso de Bioestadística Aplicada a las Ciencias de la Salud. 1^{ra} edición. Madrid, España. Instituto Nacional de Gestión Sanitaria; 2011.

44. Personal militar en situación de vulnerabilidad en el Perú. Centro de Estudios y Promoción del Desarrollo "DESCO". INSTITUTO DE DEFENSA LEGAL. Lima, agosto de 2009 Primera edición.

ANEXOS

	<p>postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú en el mes abril de 2016 se pueden identificar los estresores de estudio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecer si el sexo es un factor de protección en el afronte de los estresores de estudios. - Identificar si existe una relación entre sexo y adecuado estado anímico. 		Sexo	<p>estudios con profesores, compañeros, personal auxiliar. Abandono de estudios, expulsión de centro de estudios</p> <p>Masculino/ femenino</p>	<p>Cualitativa, Nominal, dicotómica</p>	
Tipo diseño de investigación	Población y muestra	Metodología	Estadística a utilizar			
<p>Tipo: Observacional.</p> <p>Diseño: Descriptivo Transversal.</p> <p>Método: Cualitativo.</p>	<p>Población: postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú en el mes de abril 2016.</p> <p>Tamaño Muestra: 101 postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú en el mes de abril 2016 que cumplan los criterios de inclusión y exclusión.</p>	<p>Técnica: encuestas anónimas.</p> <p>Instrumentos: Cuestionario sobre calidad de vida: Satisfacción y placer (Q-LES-Q). Encuesta Peruana de Estresores Psicosociales en Adolescentes (EPESA).</p>	<p>Los datos obtenidos durante la investigación por medio de las encuestas realizadas, se ordenaran y procesaran en una computadora personal con el programa Excel se observará y analizará los resultados y la posible aparición de relaciones entre las variables principales. Para los gráficos se usarán barras.</p>			

Anexo 2: ENCUESTA PERUANA DE ESTRESORES PSICOSOCIALES EN ADOLESCENTES (EPESA)

A continuación se enumeran una lista de eventos, por favor lea atentamente cada pregunta y marque con una cruz el casillero que corresponda o déjelo en blanco, si no vivió el evento en estos últimos 12 meses.

EDAD:

MASCULINO ()

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

FEMENINO ()

ESTUDIOS	
1. ¿He cambiado de Colegio o Universidad?	
2. ¿He cambiado mi horario de estudios y/o el número de horas que dedico a ello?	
3. ¿He repetido de año?	
4. ¿He recibido un premio o reconocimiento por mi rendimiento académico?	
¿He tenido problemas en el colegio o universidad:	
5. Con mi(s) profesor(es)?	
6. Con mis compañeros?	
7. Con el personal auxiliar?	
8. ¿Otros problemas?	
9. ¿He sido expulsado de un colegio o universidad?	
10. ¿He terminado los estudios?	
11. ¿He abandonado los estudios?	

**Anexo 3: ENCUESTA PERUANA DE ESTRESORES
PSICOSOCIALES EN ADOLESCENTES (EPESA)**

PUNTAJES

ESTUDIOS	
1. ¿He cambiado de Colegio o Universidad?	51
2. ¿He cambiado mi horario de estudios y/o el número de horas que dedico a ello?	35
3. ¿He repetido de año?	68
4. ¿He recibido un premio o reconocimiento por mi rendimiento académico?	60
¿He tenido problemas en el colegio o universidad:	
5. Con mi(s) profesor(es)?	29
6. Con mis compañeros?	35
7. Con el personal auxiliar?	35
8. Otros problemas?	28
9. ¿He sido expulsado de un colegio o universidad?	85
10. ¿He terminado los estudios?	60
11. ¿He abandonado los estudios?	79

Autores: Haro Bruyat David & Bojorquez Giraldo Enrique. Perú 2003.

La suma total de los puntajes de cada estresor vivido se interpretan de la siguiente manera:

Leve estrés : 0 a 188.
Moderado estrés : 189 a 377.
Severo estrés : 378 a 565.

**Anexo 4: Cuestionario sobre calidad de vida:
satisfacción y placer (Q-LES-Q)**

EDAD:

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

FECHA:

FEMENINO ()

MASCULINO ()

Banco de instrumentos básicos para la práctica psiquiátrica clínica. Tercera edición. J.

ESTADO DE ANIMO					
Durante la semana pasada, ¿con qué frecuencia se sintió.....					
	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo o la mayor parte del tiempo	Muy a menudo o siempre
01. con la mente despejada					
02. satisfecho/a con su vida					
03. a gusto con su aspecto físico					
04. alegre o animada/o					
05. independiente					
06. contenta/o					
07. capaz de comunicarse con otras personas					
08. interesado/a en cuidar su aspecto físico (cabello, ropa) y su higiene personal (bañarse, vestirse)					
09. capaz de tomar decisiones					
10. relajado/a					
11. a gusto con su vida					
12. capaz de desplazarse, si fuera necesario, para realizar sus actividades (caminar, el autobús, tren o cualquier otro medio de transporte disponible según fuera el caso)					
13. capaz de hacer frente a los problemas de la vida					
14. capaz de cuidar de sí mismo					

Bobes, M.P.G. portilla, M.T. Bascarán, P.A. Sáiz, M. Bousño de Ars Medica.

0 = Nunca

1 = Casi nunca

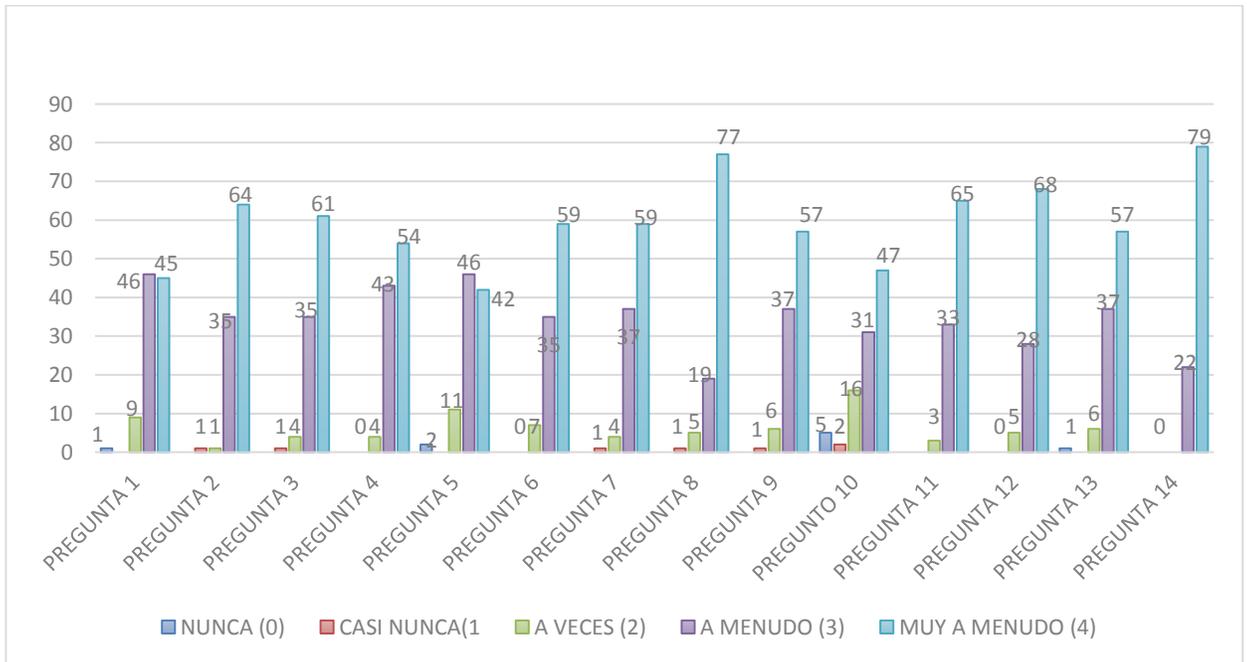
2 = a veces

3 = A menudo o la mayor parte del tiempo

4 = Muy a menudo o siempre

Calificación: malo =1 (0 a 18); regular = 2 (19 a 37); bueno =3 (38 a 56)

Anexo 5. Frecuencia de respuestas en cuestionario para determinar el estado de ánimo en postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016



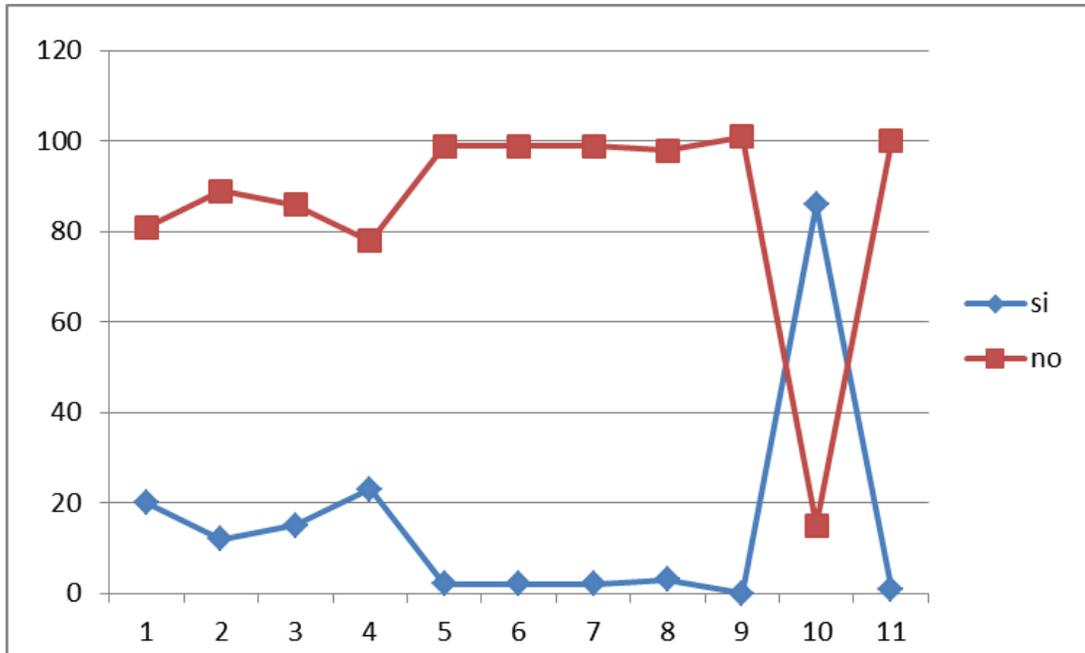
Cuestionario sobre Calidad de Vida: Satisfacción y Placer (Q-LES-Q)

NÚMERO DE PREGUNTA:

Durante la semana pasada: Con qué frecuencia se sintió...

1. con la mente despejada.
2. satisfecho/a con su vida.
3. a gusto con su aspecto físico.
4. alegre o animada/o.
5. independiente.
6. contenta/o.
7. capaz de comunicarse con otras personas.
8. interesado/a en cuidar su aspecto físico (cabello, ropa) y su higiene personal (bañarse, vestirse).
9. capaz de tomar decisiones.
10. relajado/a.
11. a gusto con su vida.
12. capaz de desplazarse, si fuera necesario, para realizar sus actividades: caminar, el autobús, tren o cualquier otro medio de transporte disponible según fuera el caso.
13. capaz de hacer frente a los problemas de la vida.
14. capaz de cuidar de sí mismo.

Anexo 6. Frecuencia de respuestas en cuestionario determinar los estresores de estudio en postulantes al servicio militar voluntario de la Marina de Guerra del Perú abril 2016



Encuesta Peruana de Estresores Psicosociales en Adolescentes (EPESA).

NÚMERO DE PREGUNTA:

1. He cambiado de colegio.
2. He cambiado mi horario de estudios y/o el número de horas que dedico a ello.
3. He repetido de año.
4. He recibido un premio o reconocimiento por mi rendimiento académico.
5. He tenido problemas en el colegio o universidad con mi(s) profesor(es).
6. He tenido problemas en el colegio o universidad con mis compañeros.
7. He tenido problemas en el colegio o universidad con el personal auxiliar.
8. Otros problemas.
9. He sido expulsado de un colegio o universidad.
10. He terminado los estudios.
11. He abandonado los estudios.