



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA Y DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
LIMA SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

TANIA PAMELA CASTILLA CHAUCA

ASESOR

MG. ROBERT MITCHEL BRICEÑO ALVAREZ

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD
EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, FEBRERO DE 2021

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada a mis padres que me brindaron su total apoyo y a mi hijo que es mi mayor motivación.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a Dios por brindarme la fortaleza para culminar mis estudios y llevar a cabo esta investigación, a mis padres que me dieron su apoyo incondicional en todo momento, que me alentaron y no dejaron que me rinda en los momentos que pensé que no lograría realizarlo.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
RESUMO	xi
INTRODUCCIÓN	xii

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática.....	15
1.2. Formulación del problema.....	17
1.3. Justificación e importancia	17
1.4. Objetivos	18
1.5. Limitaciones	18

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación	20
2.1.1. Internacionales	20
2.1.2. Nacionales	23
2.2. Bases teóricas y científicas	27
2.2.1. Estrés académico.....	27
2.2.2. Modelos.....	27
2.2.3. Estilos de vida saludable.....	31
2.3. Relación entre estrés académico y estilos de vida.....	37
2.4. Definición conceptual	37

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación	40
3.2. Población y muestra.....	40
3.3. Hipótesis	41
3.4. Variables	42
3.4.1. Variables de estudio.....	42
3.4.2. Variables sociodemográficas	42

3.4.3. Operacionalización de las variables de estudio.....	43
3.5. Técnicas e instrumentos de medición	44
3.5.1. Estrés académico.....	44
3.5.2. Estilos de vida	48

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis de las variables sociodemográficas	53
4.2. Análisis de la variable Estrés Académico.....	54
4.2.1. Análisis descriptivo de la variable del Estrés Académico	54
4.3. Análisis de la variable Estilos de vida.....	55
4.3.1. Análisis descriptivo de la variable Estilos de Vida	55
4.4. Análisis de normalidad	55
4.5. Contrastación de hipótesis	56
4.5.1. Análisis de comparación	56
4.6. Correlación.....	62

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión.....	66
5.2. Conclusiones.....	73
5.3. Recomendaciones.....	75

REFERENCIAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de las variables: Estrés Académico y Estilos de Vida.....	43
Tabla 2	Validez de contenido del Inventario del estrés académico SISCO, según el Coeficiente V. de Aiken.....	46
Tabla 3	Validez de contenido del Inventario de estrés académico SISCO, según la Prueba Binomial.....	47
Tabla 4	Confiabilidad del instrumento de Estilos de Vida en Jóvenes universitarios.....	49
Tabla 5	Validez de contenido del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios “CEVJU- R” según el Coeficiente V. de Aiken.....	50
Tabla 6	Validez de contenido del Cuestionario de estilos de vida, según la Prueba Binomial.....	51
Tabla 7	Frecuencia y porcentaje del sexo de los estudiantes.....	53
Tabla 8	Frecuencia y porcentaje de la edad de los estudiantes.....	53
Tabla 9	Frecuencia y porcentaje del ciclo al que pertenecen los estudiantes.....	53
Tabla 10	Frecuencia y porcentaje de la carrera de los estudiantes.....	54
Tabla 11	Frecuencia y porcentaje del área laboral de los estudiantes.....	54
Tabla 12	Niveles del estrés académico.....	55
Tabla 13	Niveles del estilo de vida.....	55
Tabla 14	Prueba de kolmogorov- Smimov para el Estrés Académico.....	56
Tabla 15	Prueba de kolmogorov- Smirnov para el Estilo de vida.....	56
Tabla 16	Análisis de comparación del estrés académico con el sexo de los estudiantes.....	57
Tabla 17	Análisis de comparación del Estrés académico con la edad de los estudiantes.....	58
Tabla 18	Análisis de comparación del Estrés académico con la carrera de los estudiantes.....	59
Tabla 19	Análisis de comparación de los estilos de vida con el sexo de los estudiantes.....	56

Tabla 20	Análisis de comparación de los estilos de vida con la edad de los estudiantes.....	61
Tabla 21	Análisis de comparación de los estilos de vida con la carrera de los estudiantes.....	62
Tabla 22	Análisis de correlación entre el estrés académico y los estilos de vida.....	63
Tabla 23	Análisis de correlación entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de los estilos de vida.....	64

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.....	29
----------	---	----

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

TANIA PAMELA CASTILLA CHAUCA

UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL PERU

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad establecer la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de los primeros ciclos de una universidad privada de Lima Sur. El diseño de la investigación fue no experimental - transversal. La muestra estuvo conformada por 536 estudiantes de las carreras de Psicología y Derecho del primer al quinto ciclo de una universidad privada, de ambos sexos, a quienes se les aplicó la escala del estrés académico "Sisco" y el cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios "CEVJU r- Lima". Los resultados mostraron que sí existe una relación inversa y altamente significativa ($p < 0.01$) entre el estrés académico y los estilos de vida general en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología y Derecho en una universidad privada de Lima Sur.

Palabras clave: estrés académico, estilos de vida, universitarios, vida saludable.

**ACADEMIC STRESS AND LIFESTYLES IN STUDENTS OF PSYCHOLOGY AND
LAW OF A PRIVATE UNIVERSITY OF LIMA SUR**

TANIA PAMELA CASTILLA CHAUCA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

This research has relationship between the academic stress and life's styles in psychologist and laws univertaries from a private Lima- Sur university. The research design was non-experimental-transversal. The sample was form by 536 universities from first and fift grade, both male and female, to whom the academy stress "Sisco" scale and life's style universitarries jugth cuestionary were administered; the academic performance was taken from the communication and mathematics marks. The results showed that there is a negative and highly significant relationship ($p < 0.01$) between academic stress and general lifestyles in psychologist and law universities degree at a private university in Lima-Sur.

Keywords: academic stress, life's style, universities, healthy life.

ESTRESSE ACADÊMICO E ESTILO DE VIDA EM ALUNOS DE PSICOLOGIA E LEI DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DE LIMA SUR

TANIA PAMELA CASTILLA CHAUCA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo desta pesquisa é estabelecer a relação entre estresse acadêmico e estilos de saúde em estudantes de psicologia e direito dos primeiros ciclos de uma universidade particular no sul de Lima. O desenho da pesquisa foi não experimental-transversal. A amostra foi composta por 536 estudantes de psicologia e direito do primeiro ao quinto ciclo de uma universidade particular, de ambos os sexos, aos quais foram aplicadas a escala de estresse acadêmico "sisco" e o questionário de estilo de vida de estudantes universitários "CEVJU". Os resultados mostraram que existe uma relação negativa e altamente significativa ($p < 0,01$) entre o estresse acadêmico e o estilo de vida geral em estudantes universitários do curso de psicologia e direito de uma universidade particular no sul de Lima.

Palavras-chave: estresse acadêmico, estilos de vida, universitários, vida saudável.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se observó que los universitarios deberían de cumplir diversas tareas académicas que le solicita el docente como trabajos monográficos, exposiciones, exámenes escritos, entre otras actividades que requieren invertir bastante tiempo, Arribas (2013) haciendo que los alumnos incrementen el estrés que ya pueden sentir por la presión académica, experimentando síntomas físicos y psicológico. Barraza (2007). En ese sentido, esta investigación planteó como hipótesis general: Existe relación significativa entre el estrés académico y Estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicología y Derecho de una universidad privada de Lima Sur. Además, La tesis tiene un aporte práctico ya que accederá reconocer el número de educandos que muestran un elevado estrés académico y con dichos hallazgos, se puede implementar proyectos en donde se logre afrontar situaciones de estrés; en cuanto a situaciones perturbadoras que aparezcan.

Con lo que se ha detallado previamente se logrará que los universitarios puedan hacer frente a los acontecimientos que puedan presentarse en el transcurso de su carrera refiriéndose a las actividades, las presentaciones orales, las tareas a nivel individual, las etapas de exámenes, entre otras acciones a realizar.

Es preciso indicar que, en este periodo el alumno tiene la obligación de esforzarse más en cuanto al rendimiento académico, ya que atraviesa un proceso de aprendizaje en donde adquiere nuevos temas referido a la carrera que en oportunidades son complejos, por lo cual debe organizarse para alcanzar correctos hábitos de vida, como la realización de actividades físicas, conductas alimentarias adecuadas, correctos horarios de sueño que es fundamental para tener una apropiada forma de vida.

Así que, si se domina el tipo de asociación que tiene el estrés académico y los estilos de vida, será más sencillo localizar a aquellos alumnos que están siendo afectados por el estrés repercutiendo esto sobre su salud.

Es preciso indicar que en el capítulo I se detalla el problema de investigación, objetivos, justificación e importancia, así como las limitaciones de la presente. En el capítulo II se presentaron los antecedentes, bases teóricas y definiciones conceptuales. En el capítulo III se detalla el tipo y diseño de la presente, así como la población, muestra, hipótesis, variables y las técnicas e instrumentos de medición y los procesos de validez y confiabilidad de los instrumentos. En el capítulo IV se exponen y analizan los resultados obtenidos y, finalmente, en el Capítulo V se realizó la discusión de resultados, y se indicaron las conclusiones y recomendaciones respectivas.

.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

En el mundo el estrés académico ha afectado a más de la mitad de los universitarios, siendo exactos al 60 %, esto se debe a los distintos tiempos que estudia en la casa universitaria, el nivel de los estándares académicos, la recarga de acontecimientos, trayendo como consecuencias enfermedades físicas /salud mental, entre ellas, la ansiedad y la depresión; este a su vez se asoció a los pensamientos (pensar constantemente en lo que se tuvo que hacer, lo que les ha preocupado); Además, la gran mayoría de los que han padecido este tipo de trastornos son personas del sexo femenino. Señaló la experta (Ramírez, 2014). En tanto la aparición de tensión es casi habitual en la vida del estudiante universitario (Ahern y Norn, 2011). En otra investigación se dijo que el estrés académico había sido un factor a nivel social que se relacionaba con la presencia de enfermedades, en el cual, los estudiantes eran susceptibles, esto producía un impacto en su entorno situacional, las diversas labores que involucran permanecer en la vida universitaria, provocaron consecuencias negativas en su salud, bienestar como también en su rendimiento académico (Halgravez, Salinas, Martínez y Rodríguez, 2017). En tanto se concluyó que los universitarios experimentaron elevados grados de tensiones al comenzar los cursos de la carrera y en tiempos cercanos a las evaluaciones (American College Health Association, [ACHA], 2011).

En Cuba, el estrés fue un grave problema de salud de los universitarios, se recomendó que los estudiantes dominaran las exigencias y retos que les exigen recursos físicos como psicológicos y así logren afrontar las situaciones que ellos consideraban como estresantes. El estrés académico se manifestó experimentando agotamiento, nerviosismo; desinterés por seguir estudiando, lo que influyó en el rendimiento académico de los educandos, esto a su vez trajo como consecuencia que los universitarios se vuelvan dependientes de las drogas, no posean un adecuado sueño, no cumplieran con las actividades que se les dejaban en la universidad, entre otras acciones que no son beneficiosas para su crecimiento personal y profesional (Águila, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015).

En el contexto sudamericano, se realizó un estudio en distintas universidades de la ciudad de Cartagena en Colombia, en donde, el 90,8 % mostró preocupación durante el semestre, a su vez que un poco más del 40% indicó haber tenido un nivel medio alto de estrés académico por la cantidad de tareas tanto prácticas como teóricas, este último fue indicado por un 48,2 % de los estudiantes (Castillo, Barrios y Alvis, 2018)

Asimismo en Argentina, los universitarios están diariamente sometidos a actividades con periodos estresantes, imposiciones académicas, las diversas horas de los cursos, los vínculos tanto con los mismos universitarios y docentes, los horarios que exigen para entregar las actividades, les requieren vastos esfuerzos adaptativos, haciendo que padezcan agotamiento, poca disposición referente al estudio, autocrítica (Rocha, Cabrera, Gonzales, Martínez, Pérez, Saucedo y Villalón, 2010, citado por Oliveti, 2010).

En el Perú, alrededor del 2012, los universitarios de la carrera de medicina sufrieron de estrés académico en un porcentaje de 77,54. Correspondieron a mujeres (82,95 %) y (72,73%) a varones. Bedoya, Matos y Zelaya (2012). Por otro lado, en otra investigación se determinó el vínculo que existe entre el estrés que padecen los universitarios de primer a sexto ciclo de la Universidad Peruana Unión y la nutrición, lo que se obtuvo fue que frente a distintos escenarios académicos demostraron un estrés elevado, repercutiendo en su alimentación Moori (2011).

El Ministerio de Salud – MINSA (2015) hizo público el informe: “Promoviendo universidades saludables” en el que fija entre sus tareas urgentes la elaboración de una línea base de diagnóstico con la que se identifiquen las necesidades de promover la salud en las universidades.

En otra investigación refirieron que, en la etapa universitaria, los estudiantes pasan distintas situaciones que afectan su salud (Chau y Vilela, 2017). Es por ello, que los factores psicológicos que se asocian con la salud son el estrés que trae como consecuencia una inadecuada calidad del sueño, así como las manifestaciones de la

ansiedad y depresión (Valerio, Jim Kim y Sexton-Radek, 2016), falta de actividad física y conductas adictivas (Pelletier, Lytle, y Laska, 2016).

1.2. Formulación de problema

¿Cuál es la relación entre estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de una universidad privada de Lima Sur, 2018?

1.3. Justificación e importancia

El estudio presentó una pertinencia de tipo teórica, ya que el análisis aportó datos actualizados sobre la existencia del estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

Así mismo, presentó pertinencia de tipo metodológica ya que se revisaron las propiedades psicométricas del inventario de estrés académico SISCO y el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios CEVJU R-LIMA

La tesis tiene un aporte práctico ya que accederá reconocer el número de educandos que muestran estrés académico y con dichos hallazgos, se puede implementar proyectos en donde se logre afrontar situaciones de estrés en base a la tranquilidad, la calma; a su vez charlas que refuercen el control y afrontamiento de los estudiantes en cuanto a situaciones estresantes que aparezcan.

Con lo que se ha detallado previamente se logrará que los universitarios puedan hacer frente a los acontecimientos que puedan presentarse en el transcurso de su carrera refiriéndose a las actividades, las presentaciones orales, las tareas a nivel individual, las etapas de exámenes, entre otras acciones a realizar.

Asimismo, en este periodo el alumno tiene la obligación de esforzarse más en cuanto a su rendimiento académico, ya que atraviesa un proceso de aprendizaje en donde adquiere nuevos temas referido a la carrera que en oportunidades son complejos, por lo cual debe organizarse para alcanzar correctos hábitos de vida, como la realización de actividades físicas, conductas alimentarias adecuadas, correctos horarios de sueño que es fundamental para tener una apropiada forma de vida.

Por último, si se esclarece la relación existente entre el estrés académico y los estilos de vida, será más sencillo localizar a aquellos alumnos que están siendo afectados por el estrés repercutiendo esto sobre su salud.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de una universidad privada de Lima Sur.

1.4.2. Objetivos específicos

1. Describir el estrés académico de los estudiantes de psicología y derecho de una universidad privada de Lima Sur.
2. Describir los estilos de vida de los estudiantes de psicología y derecho de una universidad privada de Lima Sur.
3. Determinar si existe diferencia del estrés académico en los estudiantes de psicología y derecho según sexo, edad y carrera de una universidad de Lima Sur.
4. Establecer si existe diferencia de los estilos de vida en los estudiantes de psicología y derecho según sexo, edad y carrera de una universidad privada de Lima Sur.
5. Determinar las relaciones de las dimensiones de ambas variables en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

1.5. Limitaciones

Esta investigación muestra restricciones en cuanto al instrumento utilizado, ya que, aunque son valiosos y necesarios para la valoración del estrés académico, no se han adaptado para nuestro país, en vista de ello se llevará a cabo un estudio piloto para posibilitar la evaluación con confianza a la muestra.

Conjuntamente, muestra restricciones refiriéndose a la edad, ya que solo se tomará en cuenta a los alumnos que fluctúen entre las edades de 17 a 25 años.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

Canova (2017) describió las conductas asociadas a los hábitos de vida en estudiantes colombianos, y optó por trabajar con los tópicos de familia y pares, asociatividad y ejercicios físicos, nutrición y sueño, estrés y drogas, introspección, trabajo y tipo de personalidad, Control de la salud y conducta sexual, así como otros comportamientos. Se conformó por 199 educandos (el 81,4 % fueron de sexo femenino) pertenecientes a los estudios de Enfermería provenientes de un centro educativo superior de la ciudad de Santa Marta, los estudiantes tenían edades que iban de los 16 a 33 años, teniendo en promedio la edad de 21 años y medio (DE = 3,35 años). Para este estudio se utilizó un cuestionario llamado Fantastic de Wilson y Ciliska que estaba traducida al español. Las conclusiones revelaron que en la mayoría de las dimensiones se practicaban hábitos saludables, excluyendo a la asociatividad y ejercicio físico, sueño y tensión y nutrición, conducta sexual y control de salud. La dimensión que predominó fue el uso de tabaco, y la que obtuvo una puntuación baja fue la asociatividad y ejercicio físico. El sexo femenino presentó una adecuada puntuación en la mayoría de las dimensiones, a excepción de las dimensiones asociatividad y ejercicios físicos y uso de tabaco, donde los varones obtuvieron una mayor puntuación.

Halgravez, Salinas, Martínez y Rodríguez (2017) identificaron la percepción del estrés académico en los estudiantes de la facultad de enfermería y otras ramas de la salud de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Se necesitó a 300 universitarios, quienes fueron seleccionados aleatoriamente. Se empleó un instrumento de Romero Martin (2008), conformada de 56 reactivos usando Likert. Los alumnos correspondientes a la Facultad de Enfermería percibieron un alto estrés de 80 por ciento, siendo los estudiantes de psicología los que mostraron un menor porcentaje de 33.33%. Fueron las causas de estrés asociados al desempeño académico la poca comprensión al recibir órdenes por parte del docente 88%, el conocimiento que los alumnos no han procesado la información brindada 81.66% y las bajas calificaciones donde se muestra que el alumno no aprendió lo que se le enseñó 83.33%. Por otro lado, tomar las cosas positivamente, darse cuenta que necesita orientación, saber

organizarse para cumplir con sus deberes fueron conductas para lograr prevenir y afrontar el estrés.

Santos (2016) determinó el predominio y factores que se asocian al estrés académico de los universitarios de la facultad de Salud de la Universidad Católica de Cuenca. La muestra estuvo conformada por 358 estudiantes, entre las edades de 18 y 36 años, donde un 67,6 % fueron adultos-jóvenes, y un 63,1% fueron del sexo femenino. El estudio fue analítico trasversal. Se utilizaron diversos test y cuestionarios entre ellos: APGAR familiar, AUDIT, escala de Hamilton, cuestionario de Afrontamiento del Estrés y el inventario SISCO. Se halló que el predominio del estrés es de un 87,2% en los universitarios. Los factores de riesgo para los universitarios con estrés que se observaron fueron de las facultades de Medicina y Odontología, por otro lado, la carrera de Psicología Clínica y Enfermería fueron factores protectores.

Poussin (2015) determinó la aparición del estrés, los estresores, los elementos relacionados y las consecuencias negativas que genera el estrés en el desenvolvimiento académico y estadía de los educandos de pregrado de la carrera de Odontología de la UDLA, en el país de Ecuador. La muestra utilizada fue de 270 universitarios. La encuesta que se utilizó fue autoadministrada. Los descubrimientos mostraron que el 23.7% obtuvieron un nivel alto de estrés, mientras que el 53.3% un nivel medio y el 23% tuvo nivel bajo.

Pozos, Preciado, Campos, Plascencia, Acosta y De los Ángeles (2015) reportaron la asociación entre estrés académico y los síntomas que manifestaban los universitarios. 527 alumnos de una universidad pública en México fueron encuestados. Manejaron el Inventario de Estrés Académico y utilizaron la clasificación de Rossi. Se concluyó que las elevadas actividades universitarias y las intervenciones en el aula hacían manifestar síntomas físicos y de conducta, siendo las mujeres quienes padecían mayores síntomas.

González, Arrieta, Díaz (2014) indagaron la relación entre Estrés Académico y Funcionalidad Familiar en estudiantes de Odontología de una Universidad Pública de

Cartagena de Indias (Colombia). 251 universitarios de ambos sexos, conformaron la muestra. Se emplearon como instrumentos: la Escala SISCO y el APGAR familiar. En la investigación se halló que el (87,2 %) refiriéndose a 219 de los estudiantes presentaron estrés académico en su etapa académica, de los cuales el 97,7 % manifestó altos niveles de estrés académico; siendo las fuentes generadoras de estrés: evaluaciones a maestros. y en cuanto a las principales reacciones físicas, psicológicas.

Loria (2014) describió y analizó la coyuntura de estrés en universitarios de Costa Rica, Sede de Occidente (UCR, SO) en San Ramón de Alajuela. Para el estudio se utilizó una muestra de 590 sujetos de diversas carreras de la casa universitaria. Se usaron los cuestionarios de: (Hábitos de los jóvenes y QAPACE), una balanza romana (TanitaBc-553) y un tallímetro portátil. Se informó que en su tiempo libre los universitarios realizaban actividades como repasar lo aprendido en clase, utilizar la computadora y ver televisión. Por lo contrario, se observó que no les llama la atención realizar actividades físicas que involucre realizar deportes, salir con amigos a centros comerciales o beber algo, y esto último se ve reflejado más en el sexo femenino y en la etapa que están de vacaciones. A su vez, los niveles de actividad física de los universitarios en ambos sexos se ubican en estilos de vida sedentarios.

Muñoz y Uribe (2013) identificaron las formas de vida a partir de las creencias y actividades que realizan día a día, analizaron la condición socioeconómica en el contexto universitario en el país de Colombia. El estudio fue transversal descriptivo y se utilizó el Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre el Estilo de Vida. La muestra se conformó de 180 alumnos, elegidos a través de un muestreo aleatorio por conglomerado y sistemático. Los efectos mostraron la predominancia de los adecuados hábitos de vida, con diferencias entre las creencias, actividades que realicen, y respecto al nivel socioeconómico, no hubo distinciones relevantes.

Bennassar (2010) relacionó los estados de salud y los estilos de vida de los alumnos asistentes a la Universidad de les Illes Balears. La muestra la conformaron 507 alumnos. Se empleó el instrumento de estilos de vida saludables en estudiantes (ESVISAUN) que el investigador de la tesis diseñó y creó. Se observó que si hay

diferencias tanto en mujeres como en varones referente a la manera saludable y no saludable que tienen los alumnos de vivir; sin embargo, no se observan diferencias según la clase social; Referente al consumo de alcohol se denota que si hay diferencias en cuanto al sexo, siendo los varones quienes consumen más estas bebidas alcohólicas.

Olivet (2010) estudió el estrés académico en estudiantes que asistían a los ciclos de primer año de la universidad Abierta Interoamericana, Argentina. Se evaluó a 120 universitarios hombres y mujeres, de diferentes edades y carreras. El instrumento que se usó fue el inventario de estrés académico SISCO, junto con una encuesta sociodemográfica. Arrojando como resultados que el 89,2 % presenta estrés académico; mientras que un 13 % no padece, asimismo los universitarios de los primeros ciclos utilizan estrategias para enfrentar el estrés (según el inventario Sisco), las cuales vivencian en la universidad y luego lo muestran como síntomas.

2.1.2. Nacionales

Uriarte y Vargas (2018) estudiaron los estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener. Fueron 194 educandos de un centro educativo superior privado en Lima. Se empleó, para este fin, un instrumento de medición del Estilo de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener que fue la escala de calificación la cual empleó como técnica la encuesta. Se evidenció que los el 51 % (99) de los alumnos tenía un estilo de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida saludable, en cuanto a la dimensión alimentación, se observó que el 52.6% (102) tiene un estilo de vida saludable; referente a la actividad física, el 66.50% (129) un estilo de vida no saludable, por último, en la psicológica, se constató que el 54.1% (105) tiene un estilo de vida no saludable.

Damián (2017) estudió el vínculo del estrés académico junto a las conductas saludables, analizando a 130 universitarios, que se encontraban cursando del primer al cuarto ciclo. El Inventario SISCO del Estrés Académico y el Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios (CEVJU) fueron los utilizados. El estudio indicó un

nivel “medianamente alto” de estrés académico percibido y las situaciones que la generaron fueron los exámenes, poco tiempo para acabar sus actividades y la excesiva carga académica; a su vez se observaron más reportes en las reacciones psicológicas. También se mostró que los varones presentaron mayor consumo en sustancias psicoactivas en comparación con las estudiantes femeninas. En cuanto a la asociación de las variables que se estudiaban en la tesis, se halló que el nivel de estrés académico presente vincula de forma inversa únicamente con la organización del sueño. Así, los efectos de estrés se relacionaron de forma negativa con los ejercicios físicos, recreativos, tiempo de ocio y la forma en que el sueño está organizado. Finalmente, los síntomas de forma integral se relacionaron igualmente de forma negativa con las dos conductas últimas mencionadas.

Becerra (2016) analizó y describió las actividades de salud que realizaron un conjunto de aprendices en los primeros ciclos de su carrera universitaria en una universidad privada de la capital. Este ejemplar contenía el caso de 155 estudiantes de aproximadamente 18 años. De manera anónima se le realizó un cuestionario especificado en las conductas de salud. Las evaluaciones arrojaron que un alto porcentaje de estudiantes tiene conductas saludables referente a las áreas investigadas, por otro lado, un porcentaje importante de estudiantes manifestaban algunas conductas de riesgo. Por ejemplo; la escasez de actividades mentales y físicas, como la meditación o algún deporte (mayormente en equipos de mujeres y adultos que estudian y trabajan) consumo reducido de líquidos naturales, así como tampoco verduras ni frutas, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y de tabaco. Destacó estos malos hábitos en un considerable número de alumnos.

Rosales (2016) investigó la asociación del estrés académico y las rutinas para estudiar en alumnos de psicología de los años iniciales de una universidad de Lima-Sur. 337 universitarios, entre varones y mujeres, fluctuando los 16 y 31 años, correspondientes al primer y segundo año de Psicología fueron necesarios para el estudio. Los datos se recolectaron con los instrumentos como el SISCO y el CASM-85. El estudio evidencia que el 80% posee estrés académico promedio, igualmente en los hábitos de estudio, la mayoría (78,99%) muestra un nivel promedio. Así, se mostró que si hubo una correlación significativa y positiva en las dos variables.

Pecho, Uribe y Loza (2014) determinaron la asociación de las particularidades sociodemográficas y la forma de vida que poseen los universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga ubicada en Ica. En este estudio se realizó un muestreo probabilístico estratificado obteniendo como muestra a 176 alumnos, a los cuales se les brindó un cuestionario validado y confiable. La investigación fue descriptiva correlacional, con enfoque cuantitativo y de corte transversal. Se encontró que el 58,12% de los alumnos conviven con sus dos padres, un 66,49% mantiene una adecuada interacción familiar; el 87,43% aun es soltero y no tienen hijos; el 82,72% de los alumnos solo se dedican a estudiar; 76,44% no trabajan y dependen de la economía de sus padres; el 69,11% tiene a sus padres en un centro de trabajo estable y tienen un salario mensual de S/. 1500 a S/. 2000 (45,03%); el 50% de los alumnos tiene edades entre 16 y 19, la mayoría son mujeres contando así con un 93%; se evidencia que un 97% de los estudiantes son solteros y el 72% es de Ica. Un 57% de los alumnos no posee adecuados estilos de vida.

Correa (2013) indagó el estrés académico en alumnos de la carrera de medicina de la universidad César Vallejo, en Piura, tenía como objetivo el poder determinar el nivel de estrés académico, conjuntamente con las consecuencias y las estrategias de afrontamiento. El Inventario SISCO del estrés académico de Barraza, fue el que se usó, trabajó con 143 estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas que se encontraban entre el primer y cuarto ciclo. Como variables se consideraron la edad, el sexo, la procedencia, la religión y el tipo de educación. Los resultados mostraron que los estudiantes presentaban un nivel alto de estrés académico, siendo las mujeres de edad aproximada de 18, quienes se preocupaban más. Con respecto a las demandas del entorno académico, las competencias grupales, el tiempo limitado y la sobrecarga de tareas y trabajos fueron las más altas. De acuerdo a las reacciones físicas, la pérdida de sueño, tenía un mayor nivel. Según las reacciones psicológicas, se observaron la inquietud y la agresividad, seguido de la depresión, la ansiedad y problemas de concentración. Por último, referente a las estrategias de afrontamiento, la mayoría de los alumnos recurrían a la religiosidad.

Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2012) evaluaron el estrés, expresiones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos que estudian medicina del primer, cuarto y séptimo año perteneciente a una Universidad particular de la ciudad de Lima. Se utilizó 187 universitarios entre 17 y 25 años. Se administró el test de Fisher para examinar los vínculos entre las estrategias de afrontamiento, niveles de estrés y las expresiones psicosomáticas. En este estudio el estrés académico consiguió un 77,54 % y fueron las universitarias del séptimo año quienes alcanzaron los superiores niveles de estrés, siendo así la excesiva carga de trabajos y exámenes los generadores de estrés.

Moori y Pomé (2011) determinaron el vínculo entre estrés académico y alimentación que tenían los universitarios que cursaban desde el primer año al tercer año perteneciente a estudios de Nutrición de la Universidad Peruana Unión en el ciclo 2011-1. Se administraron dos instrumentos: el Inventario de Estrés Académico y el cuestionario de recordatorio de 24 horas. Se obtuvo que los estudiantes que están cursando dichos años de carrera muestran niveles altos de estrés ante los distintos acontecimientos de su vida universitaria, el 1° y 3° año sobrepasaron el promedio de 2.5. Dicha investigación hace referente que existe una relación indirectamente proporcional. Lo que especifica, que, a más altos niveles de estrés académico, hay una reducción de alimentarse.

Ponte (2010) determinó la forma de vida que tienen los universitarios de enfermería, de acuerdo con su ciclo de estudio en UNMSM. Se utilizó a 129 estudiantes, a los cuales se les administraron el cuestionario estandarizado sobre estilo de vida, que posee 46 ítems. Se demostró que el 60% de los alumnos tienen una forma de vida saludable; que 76,7 % actúa con responsabilidad frente a su salud, el 82.9 % no realiza ejercicio físico, lo cual refiere que no tienen una conducta saludable. En tanto a la dimensión de gestión de tensiones solo el primer (67%) y cuarto año (52%) presentan una forma de vida saludable; mientras que el segundo (59%), tercero (57%) y quinto (52%) se observa una conducta inadecuada de salud, en la dimensión nutrición se demuestra que los alumnos del primero al quinto año presentan una adecuada conducta de salud, sin embargo los alumnos pertenecientes a tercer año no, en las áreas de crecimiento espiritual (86.8) y relaciones

interpersonales (75.2) sobresalieron todo el tiempo de carrera de estudio con un adecuado estilo de vida.

2.2. Bases teóricas y científicas

2.2.1. Estrés académico

En ese sentido, Caldera, Pulido y Martínez (2007) refieren que las excesivas actividades que se requieren en el entorno de la educación son generadoras de estrés tanto en alumnos como en docentes.

De manera general se puede determinar al estrés académico es generado por la persona y el vínculo con las actividades educativas en universidades o no. Tal podría afectar a los docentes y alumnos en cualquier etapa formativa, Labrador (2012).

García y Muñoz (2004, citado por Rosales, 2016) sustenta que los procesos cognitivos y emocionales que se le presentan al alumno en la vida universitaria se refleje a través de los estresores académicos generando estrés.

2.2.2. Modelos

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Este modelo que se propuso por Barraza (2008, citado por Berrío y Mazo, 2011) se consolida la teoría de Colle y en el modelo transaccional de estrés de Lazarus. Este se fundamenta en las siguientes hipótesis:

- a) Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico: Acentúa el concepto del procedimiento abierto, lo cual incluye una técnica relacional de entorno- sistema. Consecuentemente, los elementos sistémicos – procesuales del estrés en el ámbito educativo se basan al persistente flujo de entrada (input) y salida (output) que tienen para alcanzar la estabilidad.

- b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: Se refiere a que el individuo puede presentar estresores mayores (que son impredecibles e incontrolables) que siempre van a tener una consecuencia negativa, muestra también estresores de grado menor (que son la mayoría de los estresores) siendo la persona quien hace valoración sobre aquellos, por lo que un mismo evento puede ser o no considerado estresante, lo explicado anteriormente establece el estrés académico como un estado psicológico.
- c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que involucran al estrés académico: síntomas que siente la persona por algún evento estresante (desequilibrio) que se categorizan en reacciones tanto físicas, mentales y de comportamiento; sin embargo, no todas las personas manifiestan los mismos síntomas ni la misma intensidad de estos.

Entre los físicos (reacción del cuerpo) se tienen: Insomnio, Dolores de cabeza, problemas de digestión, fatiga crónica, excesiva sudoración.

Psicológicos (guardan relación con las funciones emocionales y cognitivas): Desconcentración, problemas de memoria, bloqueo mental, depresión, ansiedad.

Comportamentales (involucra el comportamiento): Faltar a clases, desgano para llevar a cabo las tareas académicas, aislamiento.

- d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico Barraza (2008): En cuanto a la inestabilidad que genera en la persona, se hace uso de distintas habilidades de afrontamiento para restablecerse. Pese a que son diversas las estrategias para afrontar el estrés, recomienda: estrategias asertivas; elogios por parte de uno mismo; entretenimiento evasivo; confidencias; religiosidad; investigación del acontecimiento; asistir a terapias, no tomar tan personal lo que le sucede, fijarse un plan y llevar a cabo sus actividades.



Figura 1. Exhibición gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Fuente: Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico.

Estresores académicos

García y Muñoz (2004) sustentan que los estresores académicos son los estímulos que intervienen en el ámbito educativo como las actividades, las demandas, entre otros, las cuales exigen de distinta forma al universitario.

Barraza (2007) reconoce los estresores académicos, los cuales son: La disputa por ser el mejor con los otros estudiantes. Los trabajos y actividades que se piden excesivamente. La forma de ser y actuar del profesor. Las valoraciones de los profesores (evaluaciones, trabajos investigativos). La pauta de tarea que exigen los profesores. La incomprensión sobre los tópicos de la sesión. Intervenciones en el aula (dar respuestas a interrogantes, exposiciones, etc.). Escaso tiempo para realizar las actividades.

Síntomas

Son manifestaciones que emite el universitario, pueden ser físicas, psicológicas o conductuales Barraza (2007):

Entre las reacciones que el cuerpo emite, se toman en cuenta los trastornos que involucran al sueño como las dificultades para dormir o pesadillas, cansancio continuo, cefaleas o dolores excesivos de cabeza, sueño durante el día o excesivas ganas de dormir, problemas de asimilación de los alimentos, dolor en el abdomen o diarrea, friccionarse, lesionarse las uñas y dedos, entre otros.

Las manifestaciones psicológicas involucran las capacidades cognitivas o emocionales del individuo, estas se reflejan en: Intranquilidad (no le es posible estar tranquilo), sentimientos de tristeza excesiva o abatimiento, preocupación, angustia o impaciencia, dificultad para concentrarse, y el incremento del sentimiento de irritabilidad.

Los síntomas que están inmersos en la conducta del individuo se expresan de la siguiente manera: predisposición a debatir agresivamente, alejamiento de las otras personas, pocas ganas para hacer las actividades académicas, y la disminución o crecimiento de la ingesta alimentaria.

Causas

Arribas (2013) manifestó la razón del estrés académico, entre ellas: los abundantes tópicos que realizan en clase, las investigaciones que requieren invertir mucho tiempo, la calificación que le dan los alumnos a sus docentes ya que de ellos precisa el interés que los alumnos tengan por las materias, el método de preparación que usan, entre otros.

Román, Ortiz y Hernández (2008, citado por Rosales, 2016) identificaron una gran gama de causas del estrés académico entre ellos las excesivas actividades, las evaluaciones, la basta información, las participaciones en clase, escaso tiempo para hacer los trabajos y problemas para comprender lo que el docente define en clase, ultimas notas, entre otros.

Causas asociadas

El estrés y el estudio universitario

Monzón (2007) afirmó que el estrés académico va creciendo mientras van aumentando los ciclos que estudie el alumno.

A su vez Marty, Lavin, Figueroa, Laraín y Cruz (2005) sostuvieron que depende del ciclo, y las distintas carreras será el nivel del estrés, así mismo, demostraron que en Medicina había más prevalencia del estrés, mientras que en la carrera de Psicología el nivel era casi normal.

Estrés y género

García y Muñoz (2004, citado por Rosales, 2016) sostuvieron que el género de los estudiantes no es significativo referente al estrés, aunque en otros estudios si fue significativo ya que se evidenció mayor estrés en mujeres, esto se debió a las manifestaciones cognitivas y emocionales que percibieron.

Consecuencias

Mendiola (2010) evidencio que hay efectos físicos y cognitivos:

- Físicas: presión arterial elevada, problemas para respirar y en el sueño.
- Cognitivas: Continuamente se preocupa en exceso, tiene a irritarse, problemas de memoria a corto y largo plazo, desmotivación por eventos que antes le interesaba.

2.2.3. Estilos de vida saludable

Antiguos trabajos realizados dentro del área de la salud acogieron un enfoque médico- epidemiológico; sin embargo, no incluyeron al marco psicológico y social de la conducta y redujeron las formas de vida de los seres humanos a comportamientos que mostraron consecuencias en la salud de los individuos (Bandura, 1986). Aunque,

no existió un concepto definido, diferentes autores afirmaron que los hay patrones que constituyen los estilos de vida y estos a su vez se asocian con la salud (Cockerman, 2001).

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (1986, que cita Álvarez, Hernández, Jiménez y Duran, 2014) definió el termino de estilos saludables como la manera en que la persona actúa en su vida diaria, relacionándose también con pautas de conducta que los individuos desean realizar, estos patrones son dominados por elementos sociales, económicos, hábitos culturales, entre otros.

Adquisición del estilo de vida

Diferentes modelos y teorías nos ayudan a adquirir los estilos saludables, entre ellos, un modelo cognoscitivo que nos da a conocer el desarrollo cognitivo, el cual define la conducta. De la psicología social nacen modelos, una de ellas es la teoría de la autoeficacia de (Bandura, 1986) concluye que el comportamiento es a consecuencia de las creencias sobre los resultados (sobre lo que uno espera acerca de los resultados) además por la creencia si la persona es capaz de realizar dicha conducta (expectativa de eficacia). En los hábitos que se asocian con la salud, las expectativas son importantes ya que los buenos resultados sirven para persistir o abandonar la realización de la conducta saludable (Villamarín y Álvarez, 1998)

Desde la psicología de la salud proviene el modelo sobre el locus del control saludable (Wallston, Wallston y De Vellis, 1978), refiriéndose, que si los individuos se convencen que su salud es proveniente de ellos, se involucran a desarrollar estilos saludables, por otro lado, las que no se convencen, no realizan esfuerzo alguno para mejorar su salud.

De acuerdo, a las teorías tradicionales de la socialización, estas se refieren que es importante vivir con hábitos, costumbres, valores y relacionarnos para poder entablar una conducta y estilo de vida saludable. Se realiza el aporte de Bandura (1986) sobre su teoría del aprendizaje social, explicando que la persona realiza conductas por imitación de los demás y (Bronfenbrenner, 1987) con su teoría

ecológica del desarrollo, lo cual nos hace entender que el contexto social es fundamental para desarrollar estilos de vida saludables, ya que así adquirimos valores, costumbres, entre otros.

Modelos y teorías

Modelos explicativos del proceso de socialización de los estilos saludables:

Las probabilidades enuncian que para comprender la forma en que un individuo realiza actividades de vida saludable son fundamentales los factores que involucran la sociedad, debido a que estas determinan la manera de comportarse de un grupo, sus hábitos, valores, costumbres, entre otros.

Consecutivamente, se explicarán dos de las teorías más relevantes de la actualidad:

Teoría ecológica del desarrollo (Bronfenbrenner, 1987)

Este postulado se refiere al proceso de socialización que tiene el individuo. El ambiente del individuo se define como un conjunto de estructuras de un solo eje, un solo punto inicial. El primer nivel hace referencia al microsistema, que es formado por la familia, los pares, el colegio, el trabajo. En el nivel dos se encuentran al mesosistema que se refiere a la participación de dos o más entornos de los individuos, entre ellos, al relacionarse con la familia. El *exosistema*, es el tercer nivel y se concibe por ser más amplio, aquí están las instituciones sociales, que se involucran indirectamente con los individuos ya que cogen las acciones que afectan al entorno más cercano. El *macrosistema*, es el último nivel, refiriéndose a la cultura y a todo lo que le rodea al individuo desde que nace y se va desarrollando.

Aunque, teóricos como Mendoza (1990), afirman que los factores que poseen más influencia son los macrosociales, por ello, se observan tres razones:

1. En cada sociedad ciertamente existe igualdad en la forma de comportamiento y también en los estilos que adquieren son semejantes a las de otros grupos donde reinan factores macrosociales parecidos.

2. Añadiendo, también existe distinciones referentes a los estilos de vida al ser estos cotejados con otras sociedades.
3. Al mismo tiempo, son sensibles a los cambios que se generan en la sociedad, y que guardan relación con conductas que constituyen los estilos de vida.

Teoría del aprendizaje social según Rotter 1966 y Bandura en el año 1977

Esta definición se refiere a lo que cree una persona sobre elementos que establecen su salud, hay tres factores, entre ellos: asegurarse que la salud depende de las conductas y hábitos propios, de los demás que pueden ser influyentes o de la misma suerte. Las creencias son predominantes ante el comportamiento no saludable o saludable que tienen las personas (Wallston et al., 1978). Por otro lado, tanto la motivación como la conducta son regularizados debido a un razonamiento intencionado que se adelanta a un hecho, por medio del cual la variación del comportamiento se determina por el sentido de como la persona se controla frente a su ambiente (*locus de control*). De acuerdo a este postulado para que se entienda la socialización del estilo de vida es fundamental el desarrollo de la imitación que el niño observa en su entorno, tanto como de los padres, amigos, los docentes y los efectos que produce reproducir las conductas, de esta manera los niños van aprendiendo los distintos estilos a lo largo de su vida.

Modelos de integración:

Modelo promocional de la salud (Pender, 1996)

Fue concebido desde la teoría del aprendizaje vicario de Bandura, únicamente Pender incluyó de manera clara el término de *estilo de vida promotor de la salud* en sus propuestas.

De acuerdo al autor, este refiere que hay tres grandes factores que son predictores de los estilos de vida:

1. Estima y pensamiento específicos de la conducta.
2. Previa experiencias con la conducta de salud y características individuales.

3. Antecedentes de la acción.

Adquisición de patrón de conducta alimentaria

Para Osorio, Weisstaub y Castillo (2002) manifiestan que la etapa preescolar, en donde inicia la fijación de los hábitos, conocimientos y actitudes que los niños vienen emulando de las figuras adultas, en los cuales se encuentran los de nutrición y alimentación.

Es la figura materna quien enseña a alimentarse al niño según sus creencias, hábitos, valores. De una alimentación con leche materna exclusiva en el primer año de vida, se dirige a alimentarse con diversas comidas según la cultura de a que forme parte la familia (Busdiecker, Castillo y Salas, 2000).

Adquisición de patrón de actividad física

Los ejercicios físicos buscan mantener los músculos en buenas condiciones, el aumento de energía muchas veces está por encima del nivel basal y esto engloba al aspecto físico y lo relaciona con el deporte García (1990).

Los seres humanos como otra especie tenemos periodos de crecimiento, para lo cual necesitamos disponer de oportunidades en cuanto a actividades físicas.

Sánchez y Gabaldón (2003) afirman que el hábito alimenticio en la sociedad sobre todo occidental inciden en el desarrollo de actividades físicas, disminuyendo la actividad física cuando se realizan actividades cotidianas (como la limpieza, cocina, etc.), ahora la actividad y movimiento de los niños ha disminuido en 30% ya que la tecnología ha hecho crecer el ocio.

Adquisición de patrón del sueño

Para Carrillo, Ramírez y Magaña (2013, citado por Lira y Custodio, 2018) las personas cuando nacen necesitan más horas para dormir, lo que quiere decir, es que

un neonato debe dormir alrededor de 17 horas diarias; con el paso del tiempo se van disminuyendo progresivamente hasta llegar aproximadamente a unas 8 horas al día en los adultos y aminorando de acuerdo uno envejece, hasta alcanzar alrededor de 6 horas diarias de sueño.

Adquisición de la organización del tiempo libre

Según la Organización Naciones Unidas [ONU] (2005, citado por Carmona, 2015), el tiempo libre es momentáneo, lo que significa que se puede llevar a cabo distintas acciones sin tener que relacionarlas a los deberes. Fundamento que incrementan la probabilidad de inclusión social, participación de la sociedad (deportes, programas, cultura), en la última década se ha reconocido al tiempo libre indispensable para la salud de las personas.

Adquisición de autocuidado

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (1982, que cita Reyes, 2019) precisó al cuidado propio como el conjunto de acciones saludables que no se planean y comprende medicarse por cuenta propia, tratamiento sin acudir al médico, el apoyo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un escenario de cotidianidad. Por lo tanto, se entiende el autocuidado como un recurso sanitario clave para el sistema de atención de salud.

Orem (1994, citado por Sillas y Jordán, 2011) define el cuidado propio como la obligación del ser humano para fomentar, conservar y cuidar su propia salud, este se da mediante la realización de acciones que permiten tener el control de factores tanto externos como internos, que potencialmente comprometerían su desarrollo y vida en general. El autocuidado se dirige hacia sí mismo y suele aparecer en situaciones específicas de nuestra vida regulando los factores que perjudican al desarrollo de la salud, bienestar y vida.

2.3. Relación entre estrés académico y estilos de vida

Hernández, Pozo y Polo (1994), refieren que los estilos de vida de los universitarios se modifican según la etapa de exámenes, reflejando estilos insalubres, consumiendo cafeína, drogas, calmantes, entre otros, lo que podría traer como consecuencias enfermedades.

Los estilos de vida que tienen los seres humanos pueden llevar a conductas no saludables; y convertirse en factores amenazantes tanto para males psicológicos como físicos. Conseguir un estilo de vida saludable hace que no padezcamos de tantas enfermedades; sin embargo, la vida universitaria exige que los estudiantes tomen distintas decisiones para adquirir buenos hábitos, es así que distintos autores refieren que el ingreso a la universidad trae consigo que experimenten estrés académico lo que genera grandes cambios en el individuo y en su estilo de vida haciéndolo más vulnerable ya que estos se ven modificados durante el progreso de formación, lo mencionado va a significar una serie de obstáculos para la salud repercutiendo en el rendimiento académico.

Los estilos de vida como los hábitos de alimentación, sueño, ejercicios físicos, contribuyen a un adecuado estado físico y emocional para que puedan afrontar las actividades universitarias sin que esto les genere estrés académico, a su vez esto le ayudara a disminuir las enfermedades, logrando un impacto positivo en la salud física, psicológica y espiritual del universitario.

2.4. Definición conceptual

- Estrés académico

Para Barraza (2007) es un procedimiento sistémico esencialmente psicológico adaptable, donde el alumno está inmerso, en contextos universitarios, a diversos requerimientos, bajo el valor que le da el universitario, son calificadas como estresores.

- **Estilo de vida**

“Es la apropiada ingesta de nutrientes, la realización de ejercicios físicos al aire libre y deportes, la utilización del tiempo libre y el atributo de las relaciones afectivas para prolongar una apta salud física y psicológica” (Arrivillaga y Salazar, 2005, p. 20).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Siguiendo lo indicado por Hernández, Fernández y Baptista (2014), la indagación llevó un diseño no experimental porque las variables no fueron manipuladas; fue de corte transversal ya que se midió una vez durante la investigación y de tipo correlacional ya que se logró determinar la relación entre el Estrés académico y los Estilos de vida de los alumnos de una universidad privada de Lima Sur.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población del estudio estuvo constituida por 1,097 estudiantes de las carreras de psicología y derecho de primero a cuarto ciclo de una universidad privada de Lima Sur.

3.2.2. Muestra

La muestra se compuso de 536 universitarios de las carreras de psicología y derecho del primer al cuarto ciclo de una universidad privada.

3.2.3. Muestreo

El tipo de estudio fue no probabilístico ya que la elección fue al azar, y consideró la muestra por los criterios de exclusión e inclusión; entre ellos la edad, que no tengan cursos jalados y que su edad fluctúe entre los 17 y 25 años.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión

1. Universitarios dichas edades correspondan entre los 17 y 25 años.
2. Ser estudiantes universitarios de Lima Sur.

3. Pertener a los alumnos que tengan buenas notas.

Criterios de exclusión

1. Alumnos que no sean menores de 17 años, ni mayores a 25 años.
2. No pertenecer a universidades de Lima Norte o provincia.
3. No tener cursos jalados

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H₁: Existe relación significativa entre el estrés académico y Estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicología y Derecho de una universidad privada de Lima Sur.

3.3.2. Hipótesis específicas

H₁: Existe diferencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera de Psicología y Derecho de una universidad privada de Lima Sur.

H₂: Existe diferencia de los Estilos de vida en los estudiantes de la carrera de Psicología y Derecho de una universidad privada de Lima Sur.

H₃: Existen diferencias entre el estrés académico en los estudiantes de las carreras de psicología y derecho según sexo, edad y carrera de una universidad de Lima Sur.

H₄: Existen diferencias entre los estilos de vida de los estudiantes de las carreras de psicología y derecho según sexo, edad y carrera de una universidad de Lima Sur.

H₅: existen diferencias entre las relaciones de las dimensiones de ambas variables de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

3.4. Variables

3.4.1. Variables de estudio

- Estrés académico
- Estilos de vida

3.4.2. Variables sociodemográficas

- Sexo
- Edad
- Ciclo

3.4.3. Operacionalización de las variables de estudio

Tabla 1

Operacionalización de las variables: Estrés Académico y Estilos de Vida

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala
Estilos de vida	Los estilos de vida hacen referencia, principalmente, a los comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan el modo de vida de un individuo y que suelen ser permanentes en el tiempo (Fernández del Valle, 1996; Rodríguez, 1995; Roth, 1990).	Se miden a través del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU- R Lima)	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de actividad física - Organización del tiempo libre - Autocuidado - Hábitos alimenticios - Consumo de alcohol y drogas - Hábitos de sueño 	Ordinal
Estrés académico	Es estrés es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y que tiene como fuerte exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2005)	Medición a través del inventario SISCO del estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Síntomas del estrés - Afrontamiento al estrés 	Ordinal

3.5. Técnicas e instrumentos de medición

3.5.1. Estrés académico

Ficha técnica

Denominación	: Inventario del Estrés Académico SISCO.
Autor	: Arturo Barraza Macías.
Adaptación	: Damián (2016); Rosales (2016); Hernandez y Maeda (2014); Barraza (2014); Boullosa (2013).
Nº de ítems	: El Inventario SISCO de Estrés Académico se compone de 31 ítems.
Administración	: Individual y colectiva.
Duración	: Sin límite de tiempo, alrededor de 10 a 15 minutos aprox.
Objetivos	: Esta escala independiente busca evaluar las reacciones tanto físicas como comportamentales y psicológicas.
Tipo de respuesta	: Los ítems de número 1 y 2 tienen una respuesta dicotómica; mientras que los ítems 3-5 se responden mediante el escalamiento Likert de cinco valores de categorías (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).
Calificación	: Se califica el inventario sumando los valores al tratarse de una escala Likert. Esta calificación se puede llevar a cabo de acuerdo con las dimensiones o de forma integral.

Validez y confiabilidad del instrumento original

- Validez: Para esta se usó el análisis factorial, hallándose una estructura factorial tridimensional, ajustando al modelo teórico propuesto.
- Confiabilidad: El inventario SISCO del estrés académico tiene una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Los niveles de confiabilidad son estimados como muy buenos.

Validez y confiabilidad del instrumento adaptado

Validez de contenido

Coeficiente de validez de la prueba según V de Aiken

Se contemplan los hallazgos de la V de Aiken del Inventario SISCO del Estrés Académico. Los valores refieren que no debe ser eliminado ningún ítem, quedando la prueba original con 29 ítems.

COEFICIENTE DE VALIDEZ SEGÚN LA PRUEBA BINOMIAL

Con referencia al coeficiente de validez según la prueba binomial, se denotan que los hallazgos son menores a 0.05, de tal forma que se puede rechazar la H_0 y aceptar la H_a para los ítems. Así, se señala que existe coherencia entre lo indicado por los jueces y por ende la prueba compuesta por 29 ítems tiene validez de contenido.

CONFIABILIDAD POR CONSISTENCIA INTERNA

Rosales (2016), confirmó que se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , pues, se divisa que el resultado es superior a 0.70, razón por la cual, la prueba tiene confiabilidad a través del método de consistencia interna.

Estudio piloto para la presente investigación

Tabla 2

Validez de contenido del Inventario del estrés académico SISCO, según el Coeficiente V. de Aiken

ITEMS	Claridad	Pertinencia	Relevancia	V DE AIKEN
1	1.00	1.00	1.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00
3	1.00	1.00	1.00	1.00
4	1.00	0.80	0.80	0.87
5	1.00	0.90	0.90	0.93
6	0.80	1.00	1.00	0.93
7	1.00	1.00	1.00	1.00
8	1.00	1.00	1.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00
14	1.00	1.00	0.90	0.97
15	1.00	1.00	1.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00
18	0.90	1.00	1.00	0.97
19	1.00	1.00	1.00	1.00
20	1.00	1.00	0.90	0.97
21	1.00	1.00	1.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00	1.00
23	0.90	1.00	1.00	0.97
24	0.90	1.00	1.00	0.97
25	1.00	1.00	1.00	1.00
26	1.00	1.00	1.00	1.00
27	1.00	1.00	1.00	1.00
28	1.00	1.00	1.00	1.00
29	1.00	0.90	0.90	0.93
30	1.00	1.00	1.00	1.00

En la tabla 2, se detallan los valores resultantes de la V de Aiken del Inventario del estrés académico SISCO. Se indica, en esta gráfica, que ninguno de los elementos debe eliminarse, dejando como producto la prueba original compuesta de 30 ítems.

Tabla 3

Validez de contenido del Inventario de estrés académico SISCO, según la Prueba Binomial.

		Categoría	N	Prop. observada	Prop. de prueba	Significación exacta (bilateral)
Juez1	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez2	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez3	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez4	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez5	Grupo 1	1	28	0.94	0.5	0
	Grupo 2	0	2	0.06		
Juez6	Grupo 1	1	29	0.98	0.5	0
	Grupo 2	0	1	0.02		
Juez7	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez8	Grupo 1	1	28	0.96	0.5	0
	Grupo 2	0	2	0.04		
Juez9	Grupo 1	1	29	0.98	0.5	0
	Grupo 2	0	1	0.02		
Juez10	Grupo 1	1	29	0.98	0.5	0
	Grupo 2	0	1	0.02		

Se observa en la tabla 3 que el total de resultados arrojan valores menores a 0.05, pudiendo rechazar así la H_0 y aceptando la H_a . Esto representa que sí hay consenso mayoritario en la opinión de los expertos por lo que la prueba compuesta de 30 ítems tiene validez de contenido.

3.5.2. Estilos de vida

Ficha técnica

Nombre	: Cuestionario de estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU- R LIMA)
Autor	: Cecilia Chau y Juan Carlos Saravia (PERU)
Nº de ítems	: El Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R Lima) se compone de 31 ítems.
Administración	: Individual y Colectiva.
Duración	: 15 minutos aprox.
Objetivos	: Este Cuestionario incluye conductas de salud, así como otros temas relacionados a estas (motivaciones para llevar a cabo o no las mencionadas conductas, las motivaciones realizar cambios en ellas y los recursos individuales y externos que complican o hacen posible las conductas de salud.
Tipo de respuesta	: La respuesta de los ítems son a través del uso de una escala tipo Likert con cuatro alternativas posibles: nunca, algunas veces, con frecuencia y siempre.

Calificación

La manera de calificar el instrumento es de norma sumativo, debido que es una escala Likert, por ende, se logra realizar por dimensiones o la generalidad del inventario.

Validez y confiabilidad del instrumento original

Se llevó a cabo mediante la validez de constructo, el cual empezó con un procedimiento para discriminar y analizar todas las preguntas en responsabilidad del criterio de los profesionales de la salud. Luego se usó análisis factorial tanto exploratorio como confirmatorio, encontrado un buen ajuste y modelo ($p < 0.05$) (Salazar-Torres et al., 2010).

Referente a las áreas y su análisis de validez de constructo, se puede mirar las puntuaciones de las áreas

- Condición física y deporte” posee un KMO de 0.74 ($p < 0.01$)
- Organización del descanso o tiempo libre, se halló un KMO de 0.62 ($p < 0,01$).
- Autocuidado y cuidado médico, indicó un KMO de 0.70 ($p < 0.01$).
- Hábitos alimentarios, se encontró un KMO de 0.82 ($p < 0.01$).
- Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, mostró un KMO de 0.79 ($p < 0.01$).
- Organización del sueño, se halló un KMO de 0.79 ($p < 0.01$).

Tabla 4

Confiabilidad del instrumento de Estilos de Vida en Jóvenes universitarios

Área	Alfa de Crombach
Condición física y deporte	0.77
Hábitos alimentarios	0,72
Organización del sueño	0.73
Organización del descanso o tiempo libre	0.64
Autocuidado	0.75
Consumo de alcohol y otras drogas	0.80

Estudio piloto para la presente investigación

Validez de contenido:

Tabla 5

Validez de contenido del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios "CEVJU- R" según el Coeficiente V. de Aiken

ITEMS	Claridad	Pertinencia	Relevancia	V DE AIKEN
1	1.00	0.90	1.00	0.97
2	1.00	0.90	1.00	0.97
3	1.00	1.00	0.90	0.97
4	1.00	0.90	0.90	0.93
5	1.00	1.00	1.00	1.00
6	1.00	0.90	0.90	0.93
7	1.00	1.00	1.00	1.00
8	1.00	0.90	0.80	0.90
9	1.00	0.90	0.90	0.93
10	1.00	1.00	1.00	1.00
11	1.00	0.90	0.90	0.93
12	1.00	0.90	0.90	0.93
13	1.00	0.90	1.00	0.97
14	1.00	1.00	1.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00
16	1.00	1.00	0.90	0.97
17	1.00	0.90	0.90	0.93
18	1.00	1.00	0.90	0.97
19	1.00	1.00	1.00	1.00
20	1.00	0.90	0.90	0.93
21	1.00	1.00	1.00	1.00
22	1.00	0.90	0.90	0.93
23	1.00	0.90	0.90	0.93
24	1.00	0.90	0.80	0.90
25	1.00	1.00	1.00	1.00
26	1.00	1.00	1.00	1.00
27	1.00	1.00	1.00	1.00
28	1.00	1.00	1.00	1.00
29	1.00	1.00	1.00	1.00
30	1.00	0.90	0.90	0.93

En la tabla 5, se reflejan los resultados de la V de Aiken del Cuestionario de estilos de vida. Los valores que se obtiene señalan que los 30 ítems deben de permanecer.

Tabla 6

Validez de contenido del Cuestionario de estilos de vida, según la Prueba Binomial

		Categoría	N	Prop. observada	Prop. de prueba	Significación exacta (bilateral)
Juez1	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez2	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez3	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez4	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez5	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez6	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez7	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez8	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		
Juez9	Grupo 1	1	30	1	0.5	0.003
	Grupo 2	0	0	0		
Juez10	Grupo 1	1	30	1	0.5	0
	Grupo 2	0	0	0		

En la tabla 6, se pueden ver que los hallazgos son inferiores a 0.05 por lo que se rechaza la H_0 y se acepta la H_a para los ítems. Esto demuestra consenso mayoritario entre los expertos, corroborando que la prueba compuesta de 30 elementos está validada en cuanto a contenido.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS

4.1. Análisis de las variables sociodemográficas

Tabla 7

Frecuencia y porcentaje del sexo de los estudiantes

Sexo	N°	%
Femenino	313	58,4
Masculino	223	41,6
Total	536	100,0

En la tabla 7, se observa que el 58,4 % (313) de los estudiantes universitarios son de sexo femenino, mientras que un 41,6 % (223) son de sexo masculino.

Tabla 8

Frecuencia y porcentaje de la edad de los estudiantes

Edad	N	%
17 a 19 años	229	42,7
20 a 25 años	307	57,3
Total	536	100,0

En la tabla 8, se manifiesta que el 57.3 % (307) de los estudiantes universitarios tienen entre 20 a 25 años, mientras el 42,7 % (229) estudiantes está dentro de los 17 a 19 años.

Tabla 9

Frecuencia y porcentaje del ciclo al que pertenecen los estudiantes

Ciclo	N	%
Primero	83	15,5
Segundo	236	44,0
Tercero	74	13,8
Cuarto	143	26,7
Total	536	100,0

En la tabla 9, refiere que el 44 % (236) de los estudiantes universitarios están en segundo ciclo, mostrándose el mayor porcentaje en este; seguido de un 26,7 %

(143) que pertenecen al cuarto ciclo; mientras que un 15,5 % (83) estudiantes cursan el primer ciclo, por último, un 13,8 % (74) pertenecen al tercer ciclo.

Tabla 10

Frecuencia y porcentaje de la carrera de los estudiantes

Carreras	Frecuencia	%
Psicología	294	54,9
Derecho	242	45,1
Total	536	100,0

La tabla 10, demuestra que el 54,9 % (294) de los estudiantes pertenecen a la carrera de psicología; mientras que el 45 % (242) de los estudiantes son de la carrera de Derecho.

Tabla 11

Frecuencia y porcentaje del área laboral de los estudiantes

Área laboral	Frecuencia	%
Si	285	53,2
No	251	46,8
Total	536	100,0

En la tabla 11, se muestra que el 53,2 % (285) de los alumnos trabaja; sin embargo, el 46,8% (251) no labora.

4.2. Análisis de la variable Estrés Académico

4.2.1. Análisis descriptivo de la variable del Estrés Académico

Tabla 12

Niveles del estrés académico

Niveles	N	%
Muy bajo	40	7.5
Bajo	80	14.9
Promedio	285	53.2
Alto	76	14.2
Muy alto	55	10.3
Total	536	100.0

En la tabla 12, se observa que el 53,2 % presenta un nivel promedio de estrés académico.

4.3. Análisis de la variable Estilos de vida

4.3.1. Análisis descriptivo de la variable Estilos de Vida

Tabla 13

Niveles del estilo de vida

Niveles	N	%
Muy bajo	44	8.2
Bajo	46	8.6
Promedio	311	58.0
Alto	81	15.1
Muy alto	54	10.1
Total	536	100.0

En la tabla 13, se observa que el 58 % de los alumnos muestra un nivel promedio en relación a sus estilos de vida.

4.4. Análisis de normalidad

Tabla 14

Prueba de kolmogorov- Smimov para el Estrés Académico

	Kolmogorov-Smirnov ^a	GI	P
Estrés académico	,056	536	,000
Estresores	,054	536	,001
Síntomas	,102	536	,000
Afrontamiento al estrés	057	536	,000

En la tabla 14, se señala la prueba de normalidad para la variable Estrés Académico y sus respectivas dimensiones. La distribución de la muestra es no normal ($p < 0.05$) justificando el uso de estadísticas y pruebas no paramétricas para que la hipótesis se pueda contrastar.

Tabla 15

Prueba de kolmogorov- Smirnov para el Estilo de vida

	Kolmogorov-Smirnov ^a	GI	P
Estilos de vida	,073	535	,000
Condición física	,177	535	,000
Organización del tiempo	,116	535	,000
Autocuidado	,122	535	,000
Hábitos alimenticios	,149	535	,000
Consumo de alcohol	,281	535	,000
Organización del sueño	,118	535	,000

En la tabla 15, se indica la prueba de normalidad para la variable Estilos de vida y sus áreas. La distribución de la muestra es no normal ($p < 0.05$) quedando justificado la utilización de estadísticas y pruebas no paramétricas para que la hipótesis sea contrastada.

4.5. Contrastación de hipótesis

4.5.1. Análisis de comparación

Análisis de comparación del Estrés Académico con las variables sociodemográficas

Tabla 16

Análisis de comparación del estrés académico con el sexo de los estudiantes

	Sexo	N	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Z	P
Estrés académico	Femenino	313	279,02	31607,500	-1,863	,062
	Masculino	223	253,74			
Estresores	Femenino	313	275,37	32749,000	-1,219	,223
	Masculino	223	258,86			
Síntomas	Femenino	313	280,86	31029,500	-2,191	,028
	Masculino	223	251,15			
Afrontamiento al estrés	Femenino	313	271,36	34004,500	-,508	,612
	Masculino	223	264,49			

En la tabla 16, se observa que hay distinciones del sexo con la dimensión síntomas del estrés 0,28 ya que es menor ($p < 0.5$), lo cual hace referencia a que tanto hombres como mujeres manifiestan de distinta forma el estrés académico; mientras tanto no hay distinciones en el estrés académico general (,062); en los estresores (,223) y por último en el afrontamiento al estrés (,612). Siendo las mujeres quienes presentan mayor puntaje en el área de síntomas.

Tabla 17

Análisis de comparación del Estrés académico con la edad de los estudiantes

	Edad	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z	P
Estrés académico	17 a 19 años	229	302,98	69382,50	27255500		-4453 ,000
	20 a 25 años	307	242,78	74533,50			
Estresores	17 a 19 años	229	281,87	64549,00	32089000		-1730 ,084
	20 a 25 años	307	258,52	79367,00			
Síntomas	17 a 19 años	229	301,90	69136,00	27502000		-4315 ,000
	20 a 25 años	307	243,58	74780,00			
Afrontamiento al estrés	17 a 19 años	229	287,62	65865,50	30772500		-2475 ,013
	20 a 25 años	307	254,24	78050,50			

En la tabla 17, se logra ver que hay diferencias entre la edad y el estrés académico general (,000), a su vez refiere que existe diferencias de la edad con los síntomas (,000) y el afrontamiento al estrés (,013). Siendo los universitarios de 17 a 19 años quienes predominan.

Tabla 18

Análisis de comparación del Estrés académico con la carrera de los estudiantes

	Carrera	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z	p
Estrés académico	Psicología	294	252,83	74332,00	30,967,000	-2,582	,010
	Derecho	242	287,54	69584,00			
Estresores	Psicología	294	259,79	76377,00	33,012,000	-1,438	,150
	Derecho	242	279,09	67539,00			
Síntomas	Psicología	294	250,60	73676,00	30,311,000	-2,951	,003
	Derecho	242	290,25	70240,00			
Afrontamiento al estrés	Psicología	294	276,09	81169,50	33,343,500	-1,253	,210
	Derecho	242	259,28	62746,50			

En la tabla 18, se evidencian diferencias en cuanto al estrés académico en general y la carrera de Derecho (,010); así mismo se denotan diferencias en cuanto a la dimensión síntomas y carrera de Derecho, (003).

Análisis de comparación de los Estilos de vida con las variables sociodemográficas

Tabla 19

Análisis de comparación de los estilos de vida con el sexo de los estudiantes

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z	P																																																																				
Estilos de vida	Femenino	313	269,66	84404,00	34536,000	-,206	,837																																																																				
	Masculino	223	266,87	59512,00				Condición física	Femenino	313	258,53	80920,50	31779,500	-1,781	,075	Masculino	223	282,49	62995,50	Organización del tiempo	Femenino	313	271,97	85126,00	33814,000	-,621	,534	Masculino	223	263,63	58790,00	Autocuidado	Femenino	313	278,26	87095,50	31844,500	-1,747	,081	Masculino	223	254,80	56820,50	Hábitos alimenticios	Femenino	313	264,64	82831,00	33690,000	-,603	,546	Masculino	222	272,74	60549,00	Consumo de alcohol	Femenino	313	254,85	79766,50	30625,500	-2,611	,009	Masculino	223	287,67	64149,50	Organización del sueño	Femenino	313	278,76	87251,00	31689,000	-1,830	,067
Condición física	Femenino	313	258,53	80920,50	31779,500	-1,781	,075																																																																				
	Masculino	223	282,49	62995,50				Organización del tiempo	Femenino	313	271,97	85126,00	33814,000	-,621	,534	Masculino	223	263,63	58790,00	Autocuidado	Femenino	313	278,26	87095,50	31844,500	-1,747	,081	Masculino	223	254,80	56820,50	Hábitos alimenticios	Femenino	313	264,64	82831,00	33690,000	-,603	,546	Masculino	222	272,74	60549,00	Consumo de alcohol	Femenino	313	254,85	79766,50	30625,500	-2,611	,009	Masculino	223	287,67	64149,50	Organización del sueño	Femenino	313	278,76	87251,00	31689,000	-1,830	,067	Masculino	223	254,10	56665,00								
Organización del tiempo	Femenino	313	271,97	85126,00	33814,000	-,621	,534																																																																				
	Masculino	223	263,63	58790,00				Autocuidado	Femenino	313	278,26	87095,50	31844,500	-1,747	,081	Masculino	223	254,80	56820,50	Hábitos alimenticios	Femenino	313	264,64	82831,00	33690,000	-,603	,546	Masculino	222	272,74	60549,00	Consumo de alcohol	Femenino	313	254,85	79766,50	30625,500	-2,611	,009	Masculino	223	287,67	64149,50	Organización del sueño	Femenino	313	278,76	87251,00	31689,000	-1,830	,067	Masculino	223	254,10	56665,00																				
Autocuidado	Femenino	313	278,26	87095,50	31844,500	-1,747	,081																																																																				
	Masculino	223	254,80	56820,50				Hábitos alimenticios	Femenino	313	264,64	82831,00	33690,000	-,603	,546	Masculino	222	272,74	60549,00	Consumo de alcohol	Femenino	313	254,85	79766,50	30625,500	-2,611	,009	Masculino	223	287,67	64149,50	Organización del sueño	Femenino	313	278,76	87251,00	31689,000	-1,830	,067	Masculino	223	254,10	56665,00																																
Hábitos alimenticios	Femenino	313	264,64	82831,00	33690,000	-,603	,546																																																																				
	Masculino	222	272,74	60549,00				Consumo de alcohol	Femenino	313	254,85	79766,50	30625,500	-2,611	,009	Masculino	223	287,67	64149,50	Organización del sueño	Femenino	313	278,76	87251,00	31689,000	-1,830	,067	Masculino	223	254,10	56665,00																																												
Consumo de alcohol	Femenino	313	254,85	79766,50	30625,500	-2,611	,009																																																																				
	Masculino	223	287,67	64149,50				Organización del sueño	Femenino	313	278,76	87251,00	31689,000	-1,830	,067	Masculino	223	254,10	56665,00																																																								
Organización del sueño	Femenino	313	278,76	87251,00	31689,000	-1,830	,067																																																																				
	Masculino	223	254,10	56665,00																																																																							

En la tabla 19, se observa que existen diferencias del sexo con el área del consumo de alcohol (.009) lo cual nos indica que el sexo interfiere con la decisión de consumir alguna sustancia; sin embargo, no existen diferencias entre el sexo y el estilo de vida en general (.837); condición física (.075); organización del tiempo libre (.534); autocuidado (.081); hábitos alimenticios (.546); organización del sueño (.067). Siendo los varones, quienes presentan mayor puntaje en el consumo de alcohol.

Tabla 20

Análisis de comparación de los estilos de vida con la edad de los estudiantes

	Edad	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z	P
Estilos de vida	17 a 19 años	229	282,72	64743,50	31894,500	-1,838	,066
	20 a 25 años	307	257,89	79172,50			
Condición física	17 a 19 años	229	272,17	62326,50	34311,500	-,478	,633
	20 a 25 años	307	265,76	81589,50			
Organización del tiempo	17 a 19 años	229	277,64	63580,00	33058,000	-1,194	,233
	20 a 25 años	307	261,68	80336,00			
Autocuidado	17 a 19 años	229	274,21	62794,50	33843,500	-,745	,456
	20 a 25 años	307	264,24	81121,50			
Habito alimenticios	17 a 19 años	228	276,54	63050,00	33052,000	-1,111	,267
	20 a 25 años	307	261,66	80330,00			
Consumo de alcohol	17 a 19 años	229	263,34	60305,00	33970,000	-,719	,472
	20 a 25 años	307	272,35	83611,00			
Organización del sueño	17 a 19 años	229	287,97	65945,50	30692,500	-2,533	,011
	20 a 25 años	307	253,98	77970,50			

En la tabla 20, se logra ver que existen diferencias entre la edad y la organización del sueño (,011) lo que nos dice que, según el rango de edad, los

universitarios tienen diferentes horarios para dormir, no hay diferencias entre la edad y el estilo de vida en general (,066); condición física (,633); organización del tiempo (,233); autocuidado (,456); hábitos alimenticios (,267) y por último el consumo de alcohol (,472). Siendo los de 17 a 19 años, quienes obtuvieron mayor puntaje.

Tabla 21

Análisis de comparación de los estilos de vida con la carrera de los estudiantes

	Carrera	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z	P
Estilos de vida	Psicología	294	252,07	74109,50	30744,500	-2,709	,007
	Derecho	242	288,46	69806,50			
Condición física	Psicología	294	268,70	78999,00	35514,000	-,034	,973
	Derecho	242	268,25	64917,00			
Organización del tiempo	Psicología	294	256,35	75367,00	32002,000	-2,025	,043
	Derecho	242	283,26	68549,00			
Autocuidado	Psicología	294	268,94	79067,00	35446,000	-,072	,942
	Derecho	242	267,97	64849,00			
Hábitos alimenticios	Psicología	293	249,95	73236,00	30165,000	-2,999	,003
	Derecho	242	289,85	70144,00			
Consumo de alcohol	Psicología	294	269,65	79278,50	35234,500	-,205	,837
	Derecho	242	267,10	64637,50			
Organización del sueño	Psicología	294	251,33	73890,00	30525,000	-2,851	,004
	Derecho	242	289,36	70026,00			

En la tabla 21, se evidencia que tanto en la carrera de psicología como derecho existen diferencias en los estilos de vida en general (,007); también hay diferencias en las carreras de psicología y derecho en cuanto a la organización del tiempo libre (,043); a su vez existen diferencias en los hábitos alimenticios (,003) y a la organización del sueño (,004). Siendo los de la carrera de derecho quienes obtuvieron mayor puntaje a diferencia de la carrera de psicología.

4.6. Correlación

4.6.1. Correlación entre el estrés académico y los estilos de vida

Tabla 22

Análisis de correlación entre el estrés académico y los estilos de vida

		Estilos de vida
Estrés académico	Rho de Spearman	-,164**
	p	.000

En la tabla 22, se evidencia que hay relación inversa y altamente significativa ($p < 0.01$) entre el estrés académico y los estilos de vida general en universitarios de la carrera de psicología y derecho en una universidad privada de Lima Sur.

4.6.2. Correlación de las dimensiones

Tabla 23

Análisis de correlación entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de los estilos de vida

			Condición física	Organización del tiempo	Autocuidado	Hábitos alimenticios	Consumo de alcohol	Organización sueño
Rho de Spearman	Estrés	R	-0.036	0.007	0	,148**	-0.031	,280**
		P	0.409	0.871	0.995	0.001	0.47	0
	Síntomas	R	-,188**	-,094*	0.018	,216**	0.076	,280**
		P	0	0.03	0.675	0	0.078	0
	Afrontamiento al estrés	R	,140**	,197**	,187**	-0.01	-,115**	0.033
		P	0.001	0	0	0.825	0.008	0.443

En la tabla 23, se observa significancia entre estresores y los hábitos alimenticios ($\rho = 148^{**}$, $P = .001$) y organización del sueño ($\rho = ,280^{**}$ $P = .000$); referente a los síntomas se denota relación altamente significativa e inversa con la condición física ($\rho = -,188^{**}$; $P = .000$) y significativa e inversa con la organización del tiempo ($\rho = -,094^{*}$, $P = .030$); sin embargo una relación altamente significativa y directa con los hábitos alimenticios ($\rho = ,216^{**}$; $P = .000$) y organización del sueño ($\rho = ,280^{**}$; $P = .000$); por último se demuestra relación altamente significativa y directa entre el afrontamiento y la condición física ($\rho = ,140^{**}$ $P = .001$), organización del tiempo libre ($\rho = ,197^{**}$ $P = .001$), autocuidado ($\rho = ,187^{**}$ $P = .000$), y se evidencia relación altamente significativa e inversa con el consumo de alcohol ($\rho = -,115^{**}$ $P = .008$) en estudiantes universitarios de la carrera de psicología y Derecho en una universidad privada de Lima Sur; siendo ($p < .05$).

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusión

Este estudio se realizó para encontrar si hay asociación entre el estrés académico y los estilos de vida en alumnos de Psicología y Derecho de un centro educativo superior privado ubicado en Lima Sur. Los resultados demostraron que si existió relación significativa e inversa entre el estrés académico y Estilos de vida en alumnos de Psicología y Derecho de una universidad privada de Lima – Sur, lo que quiere decir que mientras que los alumnos no tengan adecuados estilos de vida, más estrés manifestaran en el transcurso de su vida universitaria.

Estos hallazgos encajan con los de la investigadora Damián (2017) quien, realizó un estudio con 130 universitarios pertenecientes a los dos primeros años de sus estudios de pregrado, halló que existió asociación entre las dos variables, siendo significativa e inversa ($p < 0.05$). Por otro lado, difieren con los hallados por Becerra (2013) que halló que, el estrés no representó una variable indispensable para alguna conducta de salud ($p > 0.05$), en una muestra de 155 personas que se encontraban en los primeros años de estudio en una universidad particular de Lima

En cuanto a las conductas que se asocian con salud, las expectativas sirven para manejar y eliminar el uso de hábitos inadecuados para la salud y el continuo uso de hábitos adecuados para favorecer a la salud (Villamarín y Álvarez, 1998, citado por Hernández y Martínez, 2013). Referido a la psicología de la salud proviene el modelo de locus del control de la salud (Wallston, et al. 1978), en el que los individuos son capaces de aceptar que tienen responsabilidad sobre su salud, tendrán un mayor compromiso para desarrollar mayores hábitos de vida saludable, mientras que las que no crean, realizarán menos esfuerzos por practicar conductas de salud.

En cuanto al primer objetivo específico, Los resultados evidenciaron que, en cuanto al estrés académico, el 53.2% de los estudiantes lo presentaron en un nivel promedio.

Estos hallazgos son similares a los que encontraron por Poussin (2015), quien, en una muestra de 270 estudiantes de la Facultad de Odontología de la UDLA, en Ecuador, halló que el 53.3% un nivel medio. De la misma manera, se aproximan con los de Rosales (2016), quien, en una muestra de 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología en una Universidad de Lima Sur, halló que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico. La explicación a este hallazgo se debe a que los universitarios están sometidos y expuestos en gran parte al estrés, y esto crece a medida que la carrera avanza, ya sea por el trabajo, las practicas pre profesionales y esta acumulación hace que el estrés se proyecte al ámbito universitario donde la principal consecuencia es el bajo rendimiento y en algunas ocasiones el abandonar la carrera por un tiempo

Contrariamente, no se asemejan a los propuestos por González et al. (2014) quienes analizaron la relación entre Estrés Académico y Funcionalidad Familiar en estudiantes de Odontología de una Universidad Pública en Colombia. Los resultados mostraron que el 97,7 % presentó niveles altos de Estrés Académico. De igual forma, discrepan a los descubiertos por Oliveti (2010) que estudió el estrés académico en estudiantes que asistían a los primeros ciclos de la universidad Abierta Interoamericana en Argentina. Se evaluó a 120 universitarios hombres y mujeres, de diferentes edades y carreras. Demostrando que el 89,2 % presenta estrés académico. También, se diferencian con los de Damián (2017) quien estudió el vínculo del estrés académico junto a las conductas saludables, analizando a 130 universitarios, que se encontraban cursando del primer al cuarto ciclo. El estudio indicó un nivel “medianamente alto” de estrés académico percibido en los universitarios. Asimismo, no se asemejan a los encontrados por Moori y Pomé (2011) quienes determinaron el vínculo entre estrés académico y alimentación que tenían los universitarios que cursaban desde el primer año al tercer año perteneciente a estudios de Nutrición de la Universidad Peruana Unión en el ciclo 2011-1. Se obtuvo que los estudiantes que están cursando dichos años de carrera muestran niveles altos de estrés ante los distintos acontecimientos de su vida universitaria.

Según Arribas (2013) el estrés académico se da por: el número de tópicos a tratar, las actividades que toman demasiado tiempo, la estimación que tienen los alumnos frente al docente, las estrategias que utilicen al enseñar ya que de ellos va a depender la motivación que puedan tener los alumnos, entre otros. Por otro lado, Román et al. (2008) citado por Rosales (2016) identificaron una gran gama de causas del estrés académico, entre ellas, las excesivas tareas, los exámenes escritos y orales, mínimo de tiempo para hacer las actividades, dificultad de entendimiento respecto a lo que explica el docente, promedios finales, entre otros.

En cuanto al segundo objetivo específico, los estilos de vida se aprecian que el 58 % de los estudiantes presentaron un estilo de vida promedio.

Estos resultados se ajustan a los propuestos por Canova (2017), quien trabajó con 199 universitarios en Colombia halló que, el estilo de vida genérico se atribuye como Bueno (Buen trabajo, en el camino correcto) puntuando un 93 (DE = 10). Igualmente, se asemejan a los encontrados por Muñoz y Uribe (2013), quienes utilizaron a 180 universitarios y hallaron que, el predominio del estilo de vida saludable, con discrepancias entre prácticas y creencias tiene un nivel adecuado. Asimismo, Becerra (2016) quien trabajó con 155 alumnos de una Universidad privada de la capital, halló que, la mayoría de los estudiantes manifestaron comportamientos saludables frente a las áreas indagadas; sin embargo, también existían alumnos con porcentajes representativos que mostraban ciertos comportamientos riesgosos como la escasa puesta en práctica de ejercicios físicos.

Por otro lado, no se aproximan a los encontrados por Pecho et al. (2014) quienes determinaron la relación de las particularidades sociodemográficas y la forma de vida que poseen los universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga ubicada en Ica. Este estudio tuvo como muestra a 176 alumnos. Se encontró que el un 57 % de los alumnos no posee adecuados estilos de vida.

La OMS (1986) en cita de Álvarez et al. (2014) definió el termino estilos de vida como aquella manera en que las personas viven, se relacionan con conductas recurrentes y seleccionados por los propios individuos, de acuerdo con la propia capacidad para elegir, influenciada por factores socioeconómicos, sociales y culturales, entre otros. En la humanidad, la forma de nutrirse, los gustos y repulsiones hacia ciertos alimentos están condicionados por las vivencias durante nuestros cinco primeros años. La etapa preescolar, en donde comienza la fijación de los conocimientos, hábitos y actitudes que los niños vienen imitando de los adultos, en los cuales se encuentran los de nutrición y alimentación (Osorio et al., 2002).

Respecto al tercer objetivo específico, no hubo distinciones significativas en el estrés académico según el sexo ($p > 0.05$). De lo contrario, si existen diferencias significativas en el estrés académico según la carrera ($p > 0.05$), siendo los alumnos de Derecho. De igual manera si hubo distinciones significativas en el estrés académico y la edad ($p < 0.05$), siendo los de 17 a 19 años quienes presentan mayor puntaje. Estos resultados discrepan con los hallados por Santos (2016), quien halló que el predominio del estrés académico fue del 87,2%, entre las edades de 18 y 36 años. Los universitarios representaron al 67,6%. Siendo las universitarias quienes obtuvo mayor puntaje con 63,1%. Asimismo, se diferencian con los investigados por Bedoya (2012), quien trabajó con 187 universitarios de medicina de primero, cuarto y séptimo año de una Universidad Privada de Lima, obtuvo que el sexo femenino presento mayores niveles de estrés con respecto a los varones, donde la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los docentes fue el estresor más frecuente.

Por otro lado, se evidencian diferencias significativas entre las dimensiones del estrés como los síntomas según el sexo (.028), siendo las mujeres quienes tienen mayor preocupación; del mismo modo, se observan diferencias según la edad y síntomas (.000) y afrontamiento al estrés (.013), teniendo a los jóvenes de 17 a 19 años como principales, referente a la carrera si existen diferencias entre los síntomas y la carrera de Derecho, estos resultados se asemejan a los

encontrados por Halgravez, Salinas, Martínez y Rodríguez (2017) quienes tuvieron como resultados que los alumnos correspondientes a la Facultad de Enfermería percibieron un alto estrés de 80 por ciento, siendo los estudiantes de psicología los que mostraron un menor porcentaje de 33.33%, de la misma forma se ajustan a los hallados por Santos (2016) encontrando a la carrera de Psicología como un factor protector, de la misma manera no discrepan con los de Pozos, Preciado, Campos, Plascencia, Acosta y De los Ángeles Aguilera (2015) quienes reportaron la relación del estrés y síntomas en universitarios, siendo las mujeres quienes manifestaban mayores, así mismo se parecen a los de Correa (2013) que encontró que el sexo femenino de aproximado 18 años, se preocupan más y referente a los estrategias la mayoría recurrían a la religiosidad.

Marty et al. (2005) afirmaron que va a depender del año y la profesión que esté estudiando el alumno para saber el nivel de estrés, siendo la carrera de medicina en donde existía mayor prevalencia de estrés, por el contrario se observó que en la carrera de psicología había un nivel moderado. Para García y Muñoz (2004, citado por Rosales, 2016) el sexo de los universitarios no representa relevancia en relación al estrés académico, aunque, en algunos estudios se mostró que las universitarias fueron las más afectadas por el estrés académico, este se debió a que las mujeres fueron quienes tuvieron una cantidad más alta de malestar psicológico y ansiedad.

Para Barraza (2007) las manifestaciones psicológicas están relacionadas a las responsabilidades cognitivas del estudiante, así como sus emociones, estas pueden ser: sentimientos de depresión y tristeza, inquietud, ansiedad, problemas de concentración, desesperación y agresividad.

Respecto al cuarto objetivo, en los estilos de vida según el sexo, edad no hay distinciones significativas ($p > 0.05$), lo que indica que tanto varones como mujeres tienen un regular estilo de vida; sin embargo, si se encontraron diferencias significativas en los estilos de vida referente a la carrera ($p < 0.05$), siendo Derecho (.007), Estos hallazgos no se asemejan a los conseguidos por

Bennassar (2010), quien realizó una investigación con 507 estudiantes de la Universidad de les Illes Balears, halló que sí existen diferencias ($p < 0.05$) refiriéndose a los estilos de vidas adecuados y no adecuados con respecto al género. La explicación a este hallazgo es que ambos sexos están expuestos y habituados a los diversos estilos de vida, donde la alimentación saludable pasa a segundo plano y son los malos hábitos los que toman mayor fuerza. Por otro lado, la ingesta de alcohol y tabaco es más frecuente en los universitarios, sea por una adaptación y/o presión social el cual adaptan con mayor facilidad a su repertorio conductual.

De la misma hay distinciones significativas en las dimensiones de los estilos de vida según el sexo, siendo los universitarios quienes denotan mayor puntaje en el consumo de alcohol ($p < 0.05$); a su vez existen diferencias en la dimensión de organización del sueño con respecto a la edad ($p < 0.05$), siendo los de 17 a 19 años quienes no tienen un horario determinado para dormir, no duermen sus horas completas, se levantan con la sensación de cansancio. Asimismo, sí existen diferencias significativas en las dimensiones de los estilos de vida según la carrera ($p < 0.05$), siendo los estudiantes de derecho quienes presentan mayor puntaje, en las dimensiones de organización de tiempo libre, organización del sueño y hábitos alimenticios, manifestándose que carecen de tiempo de ocio, no incluyen tiempo de descanso en su rutina diaria, y regularmente comen comida no saludable. Estos resultados concuerdan con Canova (2017) quien encontró que los varones, no presentaron un adecuado estilo de vida en cuanto al uso del alcohol. Así mismo tiene concordancia con los expuestos por Damián (2017) quien halló que los varones presentaron mayor consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. También se parecen a los de Bennassar (2010) quien encontró que los hombres tienen una mayor ingesta de alcohol comparado con las mujeres.

De la misma manera que se debe tener adecuados hábitos alimenticios, las sociedades de Occidente insisten en el incremento de los ejercicios físicos, por un lado, se ha disminuido las labores físicas a la hora de realizar actividades cotidianas (uso de aparatos electrónicos en el hogar), los niños cada vez caminan

menos, esto ha bajado al 30 %, ya que ahora utilizan vehículos (Sánchez y Gabaldon, 2003). A su vez el sueño es distinto dependiendo de la edad, los ancianos se despiertan más veces en la noche y se levantan más temprano en comparación con los jóvenes. Carrillo, Ramírez y Magaña (2013, citado por Lira y Custodio, 2018). Por último, la OMS (2008), citado por Reyes (2019) fijó al autocuidado como la serie de tareas de salud que no son planeadas, constituye el autotratarse, automedicarse, el respaldo social en la enfermedad, primeros auxilios en contexto cotidiano. Por lo tanto, se entiende por autocuidado aquel recurso de la salud elemental para el sistema de atención de salud.

Referente al quinto objetivo específico, se observa correlación significancia y directa entre estresores y los hábitos alimenticios ($\rho = .148^{**}$, $P = .001$) y organización del sueño ($\rho = .280^{**}$, $P = .000$); referente a los síntomas se denota relación altamente significativa e inversa con la condición física ($\rho = -.188^{**}$; $P = .000$) y una relación significativa e inversa con la organización del tiempo ($\rho = -.094^{*}$, $P = .030$); sin embargo una relación altamente significativa y directa con los hábitos alimenticios ($\rho = .216^{**}$; $P = .000$) y organización del sueño ($\rho = .280^{**}$; $P = .000$); por último se demuestra relación altamente significativa y directa entre el afrontamiento y la condición física ($\rho = .140^{**}$ $P = .001$), organización del tiempo libre ($\rho = .197^{**}$ $P = .001$), autocuidado ($\rho = .187^{**}$ $P = .000$), y se evidencia relación altamente significativa e inversa con el consumo de alcohol ($\rho = -.115^{**}$ $P = .008$) en estudiantes universitarios de la carrera de psicología y Derecho en una universidad privada de Lima Sur; siendo ($p < .05$). Como lo demuestra Barraza (2007), refiere que los estresores más predominantes son los trabajos y actividades que se piden excesivamente, la forma de ser y actuar del profesor, las valoraciones de los profesores en cuanto a los trabajos, la pauta de tarea que exigen los profesores, la incomprensión sobre los temas de la sesión, las intervenciones en el aula y el escaso tiempo para realizar las actividades, todo esto repercute, en los estilos de vida de los estudiantes ya que incrementan el consumo de la comida no saludable, de igual manera aumentan los trastornos del sueño, haciendo que no tenga una adecuada organización de su hora de descansar. En cuanto a los síntomas; Barraza, menciona los trastornos que

involucran al sueño como las dificultades para dormir o pesadillas, cansancio continuo, dolores de cabeza, sueño durante el día, problemas de asimilación de los alimentos, dolor en el abdomen o diarrea, lesionarse las uñas y dedos, también involucran a la intranquilidad, sentimientos de tristeza excesiva, preocupación, impaciencia, dificultad para concentrarse, y el incremento de irritabilidad, predisposición a responder agresivamente, alejamiento de las otras personas, pocas ganas para hacer las actividades académicas, y la disminución o crecimiento de la ingesta alimentaria; en este sentido, y refiriéndose a los síntomas, los universitarios tendrán dificultades para la realización de actividades físicas como para la organización del tiempo libre, además se incrementará la ingesta alimentaria y también aumentará las dificultades para dormir. Referente al afrontamiento al estrés, Barraza, manifiesta estrategias asertivas; elogios por parte de uno mismo; entretenimiento evasivo; confidencias; religiosidad; investigación del acontecimiento; asistir a terapias, no tomar tan personal lo que le sucede, fijarse un plan y llevar a cabo sus actividades; todo ello justifica que a mejor uno afronte el estrés académico, incrementará de igual forma la condición física y mejorará la organización del tiempo libre, del mismo modo se interesará por su salud, teniendo la obligación de fomentar la vida saludable; por el contrario, a mayor afrontamiento al estrés académico, menor será el consumo de alcohol en los estudiantes.

5.2. Conclusiones

1. Con referencia al objetivo general, si existe una relación inversa y altamente significativa ($p < 0.01$) entre el estrés académico y los estilos de vida general en universitarios de la carrera de Psicología y Derecho en una universidad privada de Lima Sur.
2. En cuanto al estrés académico el 53,2 % de los universitarios lo presentaron en un nivel promedio.
3. Referente a los estilos de vida se precisó que 58 % de estudiantes de psicología y derecho presentaron estilos de vida promedios.

4. Asimismo, de acuerdo al tercer objetivo específico, existen diferencias entre el estrés académico y la edad, siendo las personas de 17 a 19 años presentan mayor puntaje. Según carrera existen diferencias teniendo un mayor puntaje los estudiantes de Derecho.
5. Referente al objetivo número cuatro se evidencian distinciones significativas entre el estilo de vida general según carrera, mas no en cuanto a sexo y edad; mientras que si existen diferencias entre sexo con el área del consumo de alcohol ($p = .009$) ya que es menor ($p < 0.5$). Siendo los varones quienes predominan. Por otro lado, existen diferencias entre la edad y organización del sueño ($p < 0.05$), siendo las personas de 17 a 19 años quienes lo encabezan. En cuanto a carrera existen diferencias teniendo un alto puntaje los estudiantes de Derecho en organización del tiempo, hábitos alimenticios y organización del sueño.
6. De acuerdo al quinto objetivo, se observa correlación significancia y directa entre estresores y los hábitos alimenticios ($\rho = .148^{**}$, $P = .001$) y organización del sueño ($\rho = .280^{**}$, $P = .000$); referente a los síntomas se denota relación altamente significativa e inversa con la condición física ($\rho = -.188^{**}$; $P = .000$) y la organización del tiempo ($\rho = -.094^*$, $P = .030$); sin embargo una relación altamente significativa y directa con los hábitos alimenticios ($\rho = .216^{**}$; $P = .000$) y organización del sueño ($\rho = .280^{**}$; $P = .000$); por último se demuestra relación altamente significativa y directa entre el afrontamiento y la condición física ($\rho = .140^{**}$ $P = .001$), organización del tiempo libre ($\rho = .197^{**}$ $P = .001$), autocuidado ($\rho = .187^{**}$ $P = .000$), y se evidencia relación altamente significativa e inversa con el consumo de alcohol ($\rho = -.115^{**}$ $P = .008$) en estudiantes universitarios de la carrera de psicología y Derecho en una universidad privada de Lima Sur; siendo ($p < .05$).

5.3. Recomendaciones

1. Se sugiere continuar investigando la relación entre el estrés académico y estilos de vida en diferentes poblaciones (tipos de enfermedad, familia, entre otros.), ya que nos servirá para formular programas de ayuda a los ciudadanos y poder reducir el nivel de estrés.
2. Se plantea la opción de incluir en la malla curricular de toda carrera profesional, la realización de actividades físicas para que los alumnos incrementen sus adecuados estilos de vida y disminuyan el estrés que la vida universitaria trae consigo.
3. Se expone la idea de crear puestos de comida saludable dentro del restaurante de la universidad, ya que la alimentación saludable hará que los niveles de colesterol y tensión arterial bajen, y estos hábitos saludables reducirán el estrés.
4. Con referencia a la oficina de bienestar estudiantil, se sugiere que se fortalezcan los programas para capacitar a los estudiantes donde se desarrollen seminarios en base a técnicas que aminoran el estrés académico y promueven adecuados estilos de vida.
5. Desde otra perspectiva, se podría investigar sobre esta problemática en estudiantes de toda Lima Metropolitana, haciendo una comparación entre conos, ya que cada zona tiene distintas características socioeconómicas y culturales.
6. Finalmente, se aconseja extender la investigación a distintas facultades, pues solo se analizó a la facultad de humanidades.

REFERENCIAS

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Ahern, N., y Norn, A. (2011). Examinar los factores que aumentan y disminuyen el estrés en los estudiantes adolescentes de colegios comunitarios. *Revista de Enfermería Pediátrica*, 26(6), 530-540.
- Albery, I., y Munafò, M. (2008). *Key concepts in health psychology* (2ª ed.). Thousand Oaks, EE. UU.: Sage.
- Álvarez, M., Hernández, M., Jiménez, M., y Duran, A. (2014). Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios. Diferencias por sexo. *Revista de Psicología*, 32(1), 121-138. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3378/337831261005.pdf>
- American College Health Association. (2011). Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Dialnet*, 4(14), 41-58.
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360), 533-556.
- Arrivillaga, M., y Salazar, I. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Revista Psicología Conductual*, 13(2), 19-36.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Nueva Jersey, EE.UU: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Nueva Jersey, EE. UU: Prentice Hall.
- Barraza, A. (26 de febrero de 2007). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico*. [Entrada de blog]. Psicología Científica. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>.

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 34(2), 239-260. doi:10.18800/psico.201602.001
- Bedoya-Lau, F., Matos, L., y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de NeuroPsiquiatría*, 77(4), 262-270. doi:10.20453/rnp.v77i4.2195
- Bennasar, M. (2010). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios*. (Tesis doctoral). Recuperado de <http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/tesisUIB/index/assoc/TDX-1080/3-84136.dir/TDX-10803-84136.pdf>
- Berrío, N., y Mazo R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006yl
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona, España: Paidós.
- Busdiecker, S., Castillo, D., Salas, I. (2000). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chil Pediatr*, 20(7), 5-11.

Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1(7), 77-82.

Carmona, V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. *Revista Movimiento y Salud*, 3(1), 12-18. Recuperado de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/movimientoy salud/article/download/3572/pdf>

Canova, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 12(14), 23-32. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/320341678_Estilo_de_vida_de_estudiantes_universitarios_de_enfermeria_de_Santa_Marta_Colombia

Castillo, I., Barrios, A., y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Revista Investigación en enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 40-86.

Chau, C., y Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Revista Liberabit*, 23(1), 89-102. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272017000100007

Cockerham, W. (2001). *Sociología de la Medicina*. Madrid, España: Pearson Educación.

Correa, F. (2013). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad César Vallejo, de Piura 2013. *Revista del Cuerpo Médico del HNAAA*, 8(2), 80-

84. Recuperado de
<http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/202>

Damián, L. (2017). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7708>.

García, F., y Muñoz, J. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva, España: Akal.

García, M. (1990). *Los españoles y el deporte, 1980-1990. Un análisis sociológico*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes.

Gonzales, A., y Palacios, J. (2017). *Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una universidad de Santiago de Cali* (Tesis de maestría). Recuperado de http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos_vida_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y

González, F., Arrieta, K. y Díaz, S. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de Odontología. *Revista Salud Uninorte*, 3(1), 121-132.

Halgravez, L., Salinas, J., Martínez, G. y Rodríguez, O. (2017). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 2(16), 60-85. Recuperado de <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/115>.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). México, Ciudad de México: McGraw-Hill.

Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado Hideyo Noguchi". (2012). Estudio epidemiológico de salud mental en Lima Metropolitana y Callao – Replicación.

Informe General. *Revista de Salud Mental*, 24(1), 144-158. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf>

Labrador, C. (2012). *Estrés Académico en estudiantes de la facultad de Farmacia y Bionálisis* (Tesis doctoral). Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.

Laguado, E. y Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-83. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>

Lira, D. y Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista Neuropsiquiatria*, 81(1), 20-28. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n1/a04v81n1.pdf>

Loria, T. (2014). *Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de occidente, de la universidad de costa rica: aporte para un plan de intervención* (Tesis de maestría). Recuperado de <https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11314/Tesis%208690?sequence=1&isAllowed=y>

Marty, M., Lavin, M., Figueroa, M., Larraín, D. y Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena Neuro-Psiquiatria*, 43(1), 25-32.

Mendiola, J. (2010). *El manejo del estrés académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención* (Tesis de pregrado). Unam, Chimalhuacán, México.

- Mendoza, R. (1990). Concepto de estilos de vida saludables y factores determinantes. *Revista de Educación para la Salud*, 133(44), 673-693.
- Ministerio de Salud, (11 de agosto de 2015) *Documento técnico: Orientaciones técnicas para promover universidades saludables*. Perú: Minsa.gob. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
- Moori, S., y Pomé, N. (2011). Relación entre el estrés académico y la ingesta alimentaria de los estudiantes del 1° y 3° año de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Unión, 2011. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 4(1), 71-76. Recuperado de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/158
- Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad de Sevilla*, 25(1), 87-99.
- Muñoz, M., y Uribe, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Revista Psicogente*, 16(30), 356-367.
- Olivet, S. (2010). *Estrés Académico en Estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario* (Tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina.
- Osorio, J., Weisstaub, G., y Castillo, C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista Chil.Nutr*, 29(3), 280-285. doi: 10.4067/S0717-75182002000300002.
- Pecho, M., Uribe, C. y Loza, V. (2014). Características sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzada. *Revista de Enfermería Vanguardista*, 5(2), 26-40. Recuperado de <https://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/download/99/8>

Pelletier, J., Lytle, L. y Laska, M. (2016). Stress, health risk behaviors, and weight status among community college students. *Revista Health Education and Behavior*, 43(2), 139-144. Recuperado de doi:10.1177/1090198115598983

Pender, N. (1996). *Health promotion in nursing practice*. Stanford, EE. UU: ApplentonLange.

Ponte, M. (2010). *Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1307/Ponte_am.pdf;jsessionid=84387FCF5C1CF77B93FE7D1031562314?sequence=1

Poussin, L. (2015). *Determinación de la presencia del estrés académico, agentes estresores, factores asociados y repercusiones de su efecto en el rendimiento académico y permanencia en los alumnos de pregrado de la facultad de odontología de la universidad e las américas en Quito, Ecuador* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=114ebf7a-99fd-4448->

Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M., y de los Ángeles, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 8(5), 48-56. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=c405fff6-406b-4890-b7b>

Ramírez, C. (6 de agosto de 2014). Padece estrés 60 por ciento de los estudiantes universitarios: UNAM [entrada de blog]. Zócalo. Recuperado de <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/padece-estres-60-por-ciento-de-los-estudiantes-universitarios-unam-13979306>

Reyes, G (2019). *Factores que inciden en las prácticas de autocuidado en los uniformados de la dirección nacional de escuelas de la policía nacional: una mirada cualitativa* (Tesis de maestría). Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/43453/TESIS%20AUTOCUIDADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

Rotter, J. (1966). Expectativas generalizadas de control interno versus externo del refuerzo. *Revista Psychological*, 80, 1-28.

Sánchez, A., y Gabaldón, J. (2003). *La alimentación y la salud*. En Mazarrasa y col. *Salud pública y enfermería comunitaria*. (2^{da} ed.). Madrid, España: Mcgraw-Hill Interamericana.

Santos, J. (2016). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=f6a127ca-b933-4441-a13>

Sillas, D., y Jordán, L. (2011). Autocuidado, elemento esencial en la práctica de Enfermería. *Revista de Desarrollo Científico de Enfermería*, 19, 67-69. Recuperado de <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>

Uriarte, Y., y Vargas, A. (2018). *Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad Norbert Wiener* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valerio, T., Jin Kim, M., y Sexton-Radek, K. (2016). Association of stress, general health, and alcohol use with poor sleep quality among U. S. college students. *Revista American Journal of Health Education*, 47(1), 17-23. doi:10.1080/19325037.2015.1111173

Villamarín, F., y Álvarez, M. (1998). Modelos sociocognitivos en promoción de la salud: un análisis conceptual. *Revista Psicologemas*, 12(24), 161-204.

Wallston, K., Wallston, B., y De Vellis, R. (1978). Development of the Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) scales. *Revista Health Education Monographs*, 6, 161-171.

ANEXOS

Anexo 1

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez, usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento denominado “Inventario de Estrés Académico SISCO” de Barraza que hace parte de la investigación titulada **“Estrés académico y Estilos de Vida en estudiantes de psicología y derecho de una universidad privada de Lima Sur, 2017”**

Como es de su conocimiento la evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando, tanto al área investigativa de la psicología como a sus aplicaciones. Por ello agradecemos su valiosa colaboración.

DATOS DEL JUEZ:

Nombres y apellidos del juez: _____

Formación académica: _____

Áreas de experiencia profesional: _____

Tiempo: _____

Cargo actual: _____

Institución: _____

Firma

Anexo 2

FORMATO PARA EVALUAR BONDAD

Con bondad nos referimos al grado de efectividad que presenta un reactivo para satisfacer el objetivo de un área de evaluación de una prueba. Para identificar el grado de efectividad de cada reactivo puede utilizar la pregunta: “¿Qué tan bueno es éste reactivo para satisfacer el objetivo de ésta área?”, y su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x) de acuerdo con la siguiente escala de bondad:

Si	No
Si el ítem es representativo del área	Si el ítem no es representativo del área

INFORMACIÓN GENERAL DEL INSTRUMENTO:

- Nombre : Inventario del Estrés Académico SISCO
- Autor : Arturo Barraza Macías
- Adaptación : Damian (2016); Rosales (2016); Hernandez y Maeda (2014); Barraza (2014); Boullosa (2013).
- Nº de ítems : 31 ítems
- Administración : Individual y Colectiva
- Duración : Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aprox.
- Objetivos : Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
- Tipo de respuesta : Los ítems de número 1 y 2 tienen una respuesta dicotómica; mientras que los ítems 3-5 se responden a través de escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

(Inventario del estrés académico SISCO)

Pregunta 1 y 2: permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
1	Durante el transcurso de este semestre académico ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?			
2	Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.			

Pregunta 3: En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre; señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
1	Las competencias con los compañeros del grupo			
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			
3	La personalidad y el carácter del profesor.			
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			
5	El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas de tema, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			
6	No entender los temas que se abordan en la clase.			
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)			
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo			
9	Otra (especifique)			

Pregunta 4:

4.1. Reacciones físicas

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

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla)			
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)			
3	Dolores de cabeza o migrañas			
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas			
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			
6	Somnolencia o mayor necesidad para dormir			

4.2. Reacciones psicológicas

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

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			
3	Ansiedad, angustia o desesperación			
4	Problemas de concentración			
5	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad			

4.3. Reacciones comportamentales

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

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			
2	Aislamiento de los demás			
3	Desgano para realizar las labores escolares			
4	Aumento o reducción del consumo de alimentos			

Pregunta 5: En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre; señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo.

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar al otro)			
2	Elaboración de un plan y ejecución de tareas			
3	Elogios a sí mismos			
4	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			
5	Búsqueda de información sobre la situación			
6	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)			
7	Otra (especifique)			

Anexo 3

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez, usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento denominado “Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R Lima)” que hace parte de la investigación titulada **“Estrés académico y Estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de una universidad privada de Lima Sur, 2017”**

Como es de su conocimiento la evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando, tanto al área investigativa de la psicología como a sus aplicaciones. Por ello agradecemos su valiosa colaboración.

DATOS DEL JUEZ:

Nombres y apellidos del juez: _____

Formación académica: _____

Áreas de experiencia profesional: _____

Tiempo: _____

Cargo actual: _____

Institución: _____

Firma

Anexo 4

FORMATO PARA EVALUAR BONDAD

Con bondad nos referimos al grado de efectividad que presenta un reactivo para satisfacer el objetivo de un área de evaluación de una prueba. Para identificar el grado de efectividad de cada reactivo puede utilizar la pregunta: “¿Qué tan bueno es éste reactivo para satisfacer el objetivo de ésta área?”, y su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x) de acuerdo con la siguiente escala de bondad:

Si	No
Si el ítem es representativo del área	Si el ítem no es representativo del área

INFORMACION GENERAL DEL INSTRUMENTO:

- Nombre : Cuestionario de estilos de Vida de Jovenes Universitarios (CEVJU-R Lima)
- Autor : Cecilia Chau y Juan Carlos Saravia (PERU)
- Nº de ítems : 31 ítems
- Administración : Individual y Colectiva
- Duración :15 minutos aprox.
- Objetivos : Este Cuestionario incluye conductas de salud asi como aspectos relacionadas a ellas (motivaciones para realizar y no realizar dichas conductas, las motivaciones para hacer un cambio en ellas y los recursos personales y externos que posibilitan / dificultan las conductas de salud.
- Tipo de respuesta : La respuesta de los items son mediante el uso de una escala tipo Likert con cuatro posibles opciones: nunca, algunas veces, con frecuencia y siempre.

(Cuestionario de estilos de vida de Jóvenes Universitarios “CEVJU-R”)

Área 1: Actividad física y deporte

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
1	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte			
4	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco (Spinning, cardiobox, aeróbicos, rumba)			
5	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kun-fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)			
6	Participa en algún programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión			

Área 2: Organización del descanso o tiempo libre

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
8	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.			
9	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo de ocio.			
10	En su tiempo libre realiza actividades de ocio como ir al cine, leer o pasear.			

Área 3: Autocuidado y cuidado médico

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
12	Va al odontólogo o dentista por lo menos una vez al año.			
13	Va al médico a hacerse su chequeo médico general por lo menos una vez al año.			
16	Revisa al menos una vez al año su presión arterial			
17	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento			
18	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año			

Área 4: Hábitos Alimenticios

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
36	Consume más de 4 bebidas gaseosas a la semana			
37	Consume dulces, pasteles o helados más de dos veces por semana			
39	Limita tu consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, queso crema, hígado, carnes grasosas)			
41	Come alimentos de paquete (papas fritas, snacks)			
43	Consume carnes frías o embutidos (jamón, mortadela, salchichón, tocino)			
48	Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes)			
49	Consume comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, sándwiches, hot-dogs)			

Área 5: Consumo de alcohol y tabaco

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
50	Fuma cigarrillos o tabaco			
51	Fuma más de media cajetilla de cigarrillos a la semana			
53	Consume alcohol al menos dos veces a la semana			
55	Consume alcohol o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida			
56	Consume drogas (marihuana, éxtasis, pasta, cocaína, entre otras)			
57	Dice "no" a todo tipo de droga			

Área 6: Organización del sueño

#	Reactivos	Aprobado		Observación
		Si	No	
60	Duerme al menos 7 horas diarias			
61	Trasnocha			
62	Duerme bien y se levanta descansado			
65	Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida			
67	Se mantiene con sueño por el resto del día			
69	Respetar sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades			

Anexo 5

ENCUESTA SOBRE ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO

I. Datos generales

Responda las siguientes preguntas:

1.1. Sexo: (F) (M) **1.2** Edad: _____ **1.3 Carrera:** Psicología () Derecho ()

II. ESTILOS DE VIDA

A continuación se le presenta un cuestionario; en donde usted tiene que responder con total sinceridad

#	Ítems	Nunca (4)	Algunas veces (3)	Con frecuencia (2)	Siempre (1)
1	Realiza ejercicios, camina, trota o practica algún tipo de deporte	4	3	1	1
2	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco (Spinning, Cardiobox, aeróbicos, rumba)	4	3	2	1
3	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kun-fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)	4	3	2	1
4	Participa en algún programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	4	3	2	1
5	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	4	3	2	1
6	Comparte con su familia y/o amigos su tiempo libre	4	3	2	1
7	En su tiempo libre realiza actividades de ocio como ir al cine, leer o pasear	4	3	2	1
8	Va al dentista por lo menos una vez al año	4	3	2	1
9	Va al médico a realizarse un chequeo general por lo menos una vez al año	4	3	2	1
10	Revisa al menos una vez al año su presión arterial	4	3	2	1
11	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento	4	3	2	1
12	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	4	3	2	1
13	Consume más de 4 bebidas gaseosas a la semana	4	3	2	1
14	Consume dulces, pasteles o helados más de dos veces por semana	4	3	2	1
15	Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, queso crema, hígado, carnes grasosas) por semana	4	3	2	1
16	Consume alimentos empaquetados (papas fritas, snacks)	4	3	2	1
17	Consume embutidos (jamón, mortadela, salchichón, tocino)	4	3	2	1
18	Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes)	4	3	2	1

19	Consume comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, sándwiches, hot-dogs)	4	3	2	1
20	Fuma cigarrillos o tabaco	4	3	2	1
21	Fuma más de media cajetilla de cigarrillos a la semana	4		2	1
22	Consume alcohol al menos dos veces a la semana	4	3	2	1

23	Consume alcohol o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida	4	3	2	1
24	Consume drogas (marihuana, éxtasis, pasta, cocaína, entre otras)	4	3	2	1
25	Dice "no" a todo tipo de droga	4	3	2	1
26	Duerme al menos 7 horas diarias	4	3	2	1
27	Trasnocha	4	3	2	1
28	Se queda despierto hasta muy tarde	4	3	2	1
29	Duerme bien y se levanta descansado	4	3	2	1
30	Se levanta en la mañana con la sensación de cansancio	4	3	2	1
31	Respetar sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades	4	3	2	1

I. ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos, será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial

Ítem 1:

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

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”; el cuestionario de se da por concluido; en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasa a la pregunta número dos y continua con el resto de las preguntas.

Ítem 2:

Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho

1	2	3	4	5

Ítem 3:

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es Algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre; señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

#	Items	Siempre (5)	Casi siempre (4)	Algunas veces (3)	Rara vez (2)	Nunca (1)
1	Las competencias con los compañeros del grupo	5	4	3	2	1
2	Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios	5	4	3	2	1
3	La personalidad y el carácter del docente universitario	5	4	3	2	1
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	5	4	3	2	1
5	El tipo de trabajo que piden los profesores (consultas de tema, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	5	4	3	2	1
6	No comprender los temas explicados en clase	5	4	3	2	1
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	5	4	3	2	1
8	Poco tiempo para realizar el trabajo	5	4	3	2	1

Reacciones físicas						
#	Ítems	Siempre (5)	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez (2)	Nunca (1)
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla)	5	4	3	2	1
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)	5	4	3	2	1
3	Dolores de cabeza o migrañas	5	4	3	2	1
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas	5	4	3	2	1
5	Realizar actividades como rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	5	4	3	2	1
6	Somnolencia o mayor necesidad para dormir	5	4	3	2	1
Reacciones psicológicas						
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	5	4	3	2	1
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	5	4	3	2	1
9	Ansiedad, angustia o desesperación	5	4	3	2	1
10	Problemas de concentración	5	4	3	2	1
11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	5	4	3	2	1
Reacciones Comportamentales						
12	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	5	4	3	2	1
13	Alejamiento de las demás personas	5	4	3	2	1
14	Desgano para realizar actividades universitarias	5	4	3	2	1
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos	5	4	3	2	1

I

tem 4: En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre; señala con qué frecuencia tuviste las

siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:

Ítem 5

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre; señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo.

#	Ítems	Siempre (5)	Casi siempre (4)	Algunas veces (3)	Rara vez (2)	Nunca (1)
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar al otro)	5	4	3	2	1
2	Elaboración de un plan y ejecución de tareas universitarias	5	4	3	2	1
3	Elogios a sí mismos	5	4	3	2	1
4	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	5	4	3	2	1
5	Búsqueda de información sobre la situación	5	4	3	2	1
6	Verbalización de la situación que preocupa	5	4	3	2	1

Anexo 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DERECHOS DEL PARTICIPANTE DE LA INVESTIGACIÓN

Usted está invitado para participar en una investigación denominada estrés académico y estilos de vida en universitarios de psicología y derecho. Este estudio es realizado por la alumna Tania Pamela Castilla Chauca, de la universidad Autónoma del Perú. El objetivo es conocer la relación del estrés académico y los estilos de vida en los alumnos de psicología y derecho del primero al quinto ciclo de una universidad privada de Lima Sur.

Si usted accede a participar, se le solicitará responder de manera anónima unos cuestionarios que toman aproximadamente 25 a 30 minutos. No se solicita ninguna información que permita identificar a los participantes.

Los derechos con los que cuenta como participante incluyen:

Anonimato: Todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo tanto, no habrá manera de identificarlo individualmente.

Integridad: Ninguna de las pruebas que se le apliquen resultará perjudicial.

Participación voluntaria: Tiene el derecho a abstenerse de participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente sin que esto lo perjudique de manera alguna.

¿Desea participar en la investigación? SÍ _____ NO _____