



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

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

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

AUTORA

STEPHANIE FABIOLA LEON LUNA (ORCID: 0009-0001-6744-1148)

ASESOR

MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO (ORCID: 0000-0003-2661-6447)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2023



CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

León Luna, S., F. (2023). *Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Stephanie Fabiola Leon Luna
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72041418
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-6744-1148
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Javier Jesus Vivar Bravo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74697504
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-2661-6447
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Karol Mabel Contreras Castro
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	70051011
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS


En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, el MG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como secretario y la MG. KAROL MABEL CONTRERAS CASTRO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

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

Presentado por la bachiller:
STEPHANIE FABIOLA LEON LUNA

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado** con una calificación de **TRECE (13)**.

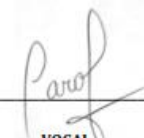
En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 17 de octubre del 2023.



PRESIDENTA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



SECRETARIO
MG. MAX HAMILTON
CHAUCA CALVO



VOCAL
MG. KAROL MABEL
CONTRERAS CASTRO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Javier Jesus Vivar Bravo docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur

De la bachiller Stephanie Fabiola Leon Luna, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 12 de octubre de 2024



Javier Jesus Vivar Bravo

DNI: 74697504



DEDICATORIA

A mis padres por el aliento y apoyo constante para cumplir mis objetivos, ya que desde muy pequeña me enseñaron a ser responsable y perseverante.

A mi esposo, por motivarme diariamente para alcanzar mis metas personales y profesionales.

A mi hijo Zander, por ser mi principal motor para seguir adelante.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a la Universidad Autónoma del Perú, que ha sido mi casa de estudios durante casi seis años y he podido conocer a diversos docentes que me han brindado sus conocimientos para así desempeñarme como una gran profesional. Al asesor Mg. Javier Jesus Vivar Bravo por motivarme y orientarme en la mejora continua de mi presente investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
LISTA DE TABLAS	5
LISTA DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	37
2.1. Tipo y diseño de investigación	38
2.2. Escenario de estudio	38
2.3. Variables y operacionalización	39
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	42
2.5. Procedimientos	49
2.6. Análisis de datos	49
2.7. Aspectos éticos	50
CAPÍTULO III: RESULTADOS	51
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	56
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	61
CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES	63
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable estrés académico
Tabla 2	Operacionalización de la variable estrés académico
Tabla 3	Matriz de la estructura factorial del Inventario SISCO
Tabla 4	Estadísticos de confiabilidad del Inventario SISCO de estrés académico
Tabla 5	Matriz de la estructura factorial del PEV PEPS-I
Tabla 6	Estadísticos de confiabilidad del Cuestionario de Perfil de estilo de vida PEPS-I
Tabla 7	Prueba de normalidad de las variables estrés académico y estilo de vida
Tabla 8	Niveles de estrés académico en los estudiantes de psicología
Tabla 9	Niveles de estilo de vida en estudiantes de psicología
Tabla 10	Análisis de Correlación entre las variables estrés académico y estilos de vida
Tabla 11	Análisis correlacional del estrés académico y las dimensiones de los estilos de vida
Tabla 12	Análisis correlacional de los estilos de vida y las dimensiones del estrés académico

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Fórmula de proporciones para poblaciones de tamaño finitas

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

STEPHANIE FABIOLA LEON LUNA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. El tipo de investigación utilizado fue de tipo correlacional con diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes universitarios del primer al onceavo ciclo, de ambos sexos y de la carrera de Psicología. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2006) y el cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I de Nola Pender (1996). Los resultados evidenciaron rechazo de la hipótesis nula debido a que presenta una relación significativa ($p < .001$), siendo esta relación de tendencia negativa. Asimismo, el tamaño de efecto refleja una relación de magnitud pequeña, afirmando que el estrés académico tiene un efecto de 7.0% en el estilo de vida de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: estrés académico, estilo de vida, estudiantes

**ACADEMIC STRESS AND LIFESTYLES IN PSYCHOLOGY STUDENTS AT A
PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTH LIMA**

STEPHANIE FABIOLA LEON LUNA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between academic stress and lifestyles in students at a private university in Lima Sur. The type of research used was correlational with a non-experimental cross-sectional design. The sample was made up of 200 university students from the first to eleventh cycle of both sexes and majoring in Psychology. The type of sampling was non-probabilistic for convenience. The SISCO Inventory of academic stress (Barraza, 2006) and the PEPS-I lifestyle profile questionnaire by Nola Pender (1996) were applied. The results showed rejection of the null hypothesis because it presents a significant relationship ($p < .001$), with this relationship having a negative trend. Likewise, the effect size reflects a relationship of small magnitude, stating that academic stress has an effect of 7.0% on the lifestyle of university students.

Keywords: academic stress, lifestyles, students

ESTRESSE ACADÊMICO E ESTILOS DE VIDA EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DE LIMA SUR

STEPHANIE FABIOLA LEON LUNA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi determinar a relação entre estresse acadêmico e estilos de vida em estudantes de uma universidade privada de Lima Sur. O tipo de pesquisa utilizada foi correlacional com delineamento transversal não experimental. A amostra foi constituída por 200 estudantes universitários do primeiro ao décimo primeiro ciclo, de ambos os sexos e com formação em Psicologia. O tipo de amostragem foi não probabilística por conveniência. Foram aplicados o Inventário SISCO de estresse acadêmico (Barraza, 2006) e o questionário de perfil de estilo de vida PEPS-I de Nola Pender (1996). Os resultados demonstraram rejeição da hipótese nula por apresentar relação significativa ($p < 0,001$), tendo esta relação tendência negativa. Da mesma forma, o tamanho do efeito reflete uma relação de pequena magnitude, afirmando que o estresse acadêmico tem efeito de 7,0% no estilo de vida dos estudantes universitários.

Palavras-chave: stress acadêmico, estilos de vida, estudantes

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace referencia al estudio de las variables estrés académico y estilos de vida en una población de estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. El estrés es la variable principal en la investigación ya que a través de las actividades que se realizan en la universidad, superando retos académicos llegan a generar una fuente de estrés y ansiedad, teniendo en cuenta que también influye el entorno familiar, económico, cultural, social e institucional. Así también, el estilo de vida es un hábito o forma de vivir que se refiere a un conjunto de conductas diarias realizadas por todas las personas, unos de manera saludable y otros no, debido a ello es que en el presente estudio se analizarán dichas variables con el fin de tener datos actualizados, relevantes y la incidencia en dicha población. Basándonos en ello, la investigación consta de cinco capítulos que se detallan enseguida:

En el capítulo I, se realizó una revisión de los principales trabajos teóricos del estrés académico y los estilos de vida en los estudiantes, para luego establecer los objetivos del presente estudio, teniendo como objetivo principal determinar la relación entre el estrés académico y estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, así también la justificación y las limitaciones que se tuvo en el proceso del estudio. Asimismo, se revisó los antecedentes a nivel nacional e internacional de investigación y las bases teóricas que la respaldan, finalizando con la revisión de las definiciones conceptuales. En el capítulo II, se menciona todo lo conveniente a la metodología de estudio. En el capítulo III, se procedió a reflejar los resultados obtenidos del estudio. En el capítulo IV, se planteó la discusión de los resultados, los cuales son contrastados con las investigaciones previas. Para finalizar, en el capítulo V y capítulo VI, se presentó las conclusiones y las recomendaciones planteadas para próximos estudios respectivamente.

En cuanto a la realidad problemática, a la fecha se han efectuado diversas investigaciones con respecto al estrés académico alrededor del mundo buscando su prevalencia, los factores de riesgo, la relación con el rendimiento académico y entre otros, estimándose que al menos el 25 % de todos los estudiantes universitarios en el mundo están actualmente cursando por una fase de estrés académico (Moscoso & Barzallo, 2015) siendo las de facultad de salud los que presentan una proporción elevada. En América se menciona que el 64 % de estudiantes de medicina del primer año sufren de estrés académico, por ejemplo, hasta el 87 % de los estudiantes universitarios encuestados en los Estados Unidos mencionaron la educación como su principal fuente de estrés (American Psychological Association, 2020).

Asimismo, en América Latina dicho porcentaje sobrepasa al 67 % de estudiantes de primero año con estrés académico. En México, realizaron un estudio con 255 estudiantes universitarios de los programas educativos con la finalidad de describir el nivel de estrés que presentan los participantes, obteniendo como resultado que el 86.3% de los participantes presentaron un nivel moderado de estrés (Silva-Ramos et al., 2020). Además, diversas universidades latinoamericanas en facultades de medicina coinciden en que el índice de estrés académico entre los estudiantes es elevado, como en Chile con 91 % y Perú con 77.4 %. Y con respecto al estilo de vida, el número de casos de cáncer en la región de las Américas se estimó en 4 millones en el 2020, proyectando aumentar hasta en 6 millones para el 2040, considerando que alrededor de un tercio de todos los casos de cáncer pueden prevenirse evitando los factores de riesgo clave como es el consumo excesivo de alcohol, tabaco, una baja ingesta de frutas y verduras y la inactividad física (Organización Mundial de la Salud, 2022).

A nivel nacional, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) manifestó que el 85% de la comunidad universitaria peruana presentaron problemas en su salud mental, donde el 82% presenta ansiedad, seguidamente del 79% que presente estrés y el 52% presenta violencia, siendo estas las posibles causas del bajo rendimiento que pueden estar presentando los alumnos. En cuanto al estilo de vida, la Universidad San Ignacio de Loyola (USIL, 2023) en un reporte sobre los estilos de vida en universitarios, hace referencia que el consumo de tabaco y alcohol, la poca actividad física, y las dietas poco saludables (conductas frecuentes en los jóvenes) representan más del 80 % de todas las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles (ENT) asimismo, hizo referencia que según la OMS las ENT acaban con 41 millones de personas anualmente, siendo equivalente al 74 % de las defunciones que se producen mundialmente y que el 77 % de estas se perciben en países de ingresos bajos y medianos. Ante ello es que plantean la propuesta a las diferentes universidades de ejecutar estrategias para promover una alimentación saludable mediante el aumento en la ingesta de vegetales y frutas, así como una mayor actividad física y por el contrario una menor ingesta de bebidas alcohólicas o sustancias que alteren el organismo.

Un estudio realizado con 285 estudiantes de enfermería de una universidad peruana donde el objetivo era identificar el nivel de estrés evidenció que, el 78.3% de los participantes prevalecen un nivel de estrés moderado (Teque-Julcarima et al.,2020). Así mismo, Casaretto et al. (2021) en su investigación sobre el estrés académico contó con la participación de 1801 estudiantes universitarios de 6 ciudades del Perú, obteniendo como resultado que el 83% de los participantes presenciaron un nivel moderado y alto de estrés durante el semestre académico.

La OMS (2004) define a la salud mental como un estado de bienestar donde la persona es consciente de todas sus capacidades, pudiendo superar tensiones de la vida, trabajando productivamente y contribuyendo a la comunidad. Esta se encuentra determinada por una amplia interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individual, social y estructural y basándonos en la actualidad, el estrés es considerado el mal del siglo XXI ya que muchas veces se presenta como un síndrome relacionado con muchas enfermedades y aunque no se trata de una relación directa, es un factor importante que interactúa con otras variables biológicas, psicológicas y sociales, provocando muchas enfermedades físicas y mentales, siendo así que el estrés que experimentan los estudiantes universitarios es causado por distintos factores que contribuyen en su óptimo rendimiento (Reddy et al., 2018; Karyotaki et al., 2020).

La manera más óptima de protegerse del estrés es llevando un estilo de vida saludable y equilibrado física y mentalmente, y con buena condición física. Por ello, es importante identificar y analizar los pensamientos que conllevan a sufrir ansiedad, depresión, baja autoestima, problemas con el entorno personal, familiar y/o laboral, cambios en la alimentación, la ingesta de sustancias psicoactivas, la inactividad física, el reposo y descanso (Melgosa & Borges, 2017).

En la actualidad, el modo de vivir de un estudiante universitario incluye una secuencia de desafíos que afrontar con la finalidad de lograr resultados gratificantes al finalizar cada ciclo académico con el fin de cumplir su objetivo que es culminar la carrera universitaria (Huaccha, 2016). Es así como el estudiante tendría que ajustarse a los requerimientos que le demanda su entorno sobre todo a nivel académico. De no contar con estrategias o habilidades básicas para enfrentar aquellas situaciones, se presentarían dificultades que afecten el desempeño, bienestar y satisfacción (Caballero et al., 2015), además de conllevar otras exigencias pertenecientes al

ámbito familiar, interpersonal y social lo cual generaría un estado de estrés (Martínez, 2009).

En una investigación realizada a universitarios de entidades públicas en la provincia de Apurímac acerca del nivel de afectación de estrés en tiempos de pandemia, se halló que el 52% de la población presenta un nivel moderado de estrés, mientras que, el 42% se encuentra en un nivel intenso, y en cuanto a nivel local, Venancio (2018) halló que el 52.5% de la población estudiantil universitaria presentaba un estrés moderado, siendo mayor la prevalencia en las mujeres con un 75% mientras que, un 25% en los hombres. Los estudiantes universitarios permanecen predispuestos a los grandes cambios que están afectando su manera de vivir conllevándolos en algunas ocasiones a la ingesta de alcohol y tabaco, practicar el sedentarismo, sufrir maltrato, estrés, depresión, problemas psicológicos y alteración en la alimentación, lo cual sería perjudicial para la calidad de vida y salud de los jóvenes (World Youth Report, 2007).

La transición a la Universidad resulta estresante para algunos estudiantes, por lo mismo que concuerda con otras modificaciones en la misma etapa como, el desarrollo físico, el comportamiento, la manera de pensar, entre otros, lo que incluye una amenaza para el bienestar integral, provocando efectos negativos para la salud, comprometiendo algunos aspectos del progreso de la persona y su forma de vivir (Eccles & Wigfield, 2000). En consideración a lo argumentado anteriormente, es de importancia llevar a cabo la presente investigación ya que, procura dar a conocer la relación entre el estrés académico y el estilo de vida en estudiantes universitarios, ante ello se planteó la siguiente pregunta: ¿Existe relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur?

En tanto a la justificación de este estudio, es una realidad que en la población estudiantil exista la presencia del estrés, sin distinguir las edades y el nivel en el que se encuentre. Siendo así uno de los problemas psicológicos de mayor importancia a nivel universitario, por la misma sobrecarga académica, que muchas veces los hacen desvelarse con el fin de realizar sus tareas, estudiando o porque no pueden conciliar el sueño. Estos trastornos socioemocionales suelen desencadenar conductas poco saludables, como, por ejemplo: el consumo de alcohol, la adicción a los videojuegos y una incorrecta alimentación, practicando así hábitos no saludables. Es por ello, que se opta por realizar este estudio con el fin de establecer la relación entre ambas variables.

Presenta una justificación teórica dado que está fundamentado bajo teorías ya existentes y a la vez busca mejor y contribuir al aprendizaje intelectual de las variables de investigación, relacionándose el estrés académico y estilos de vida en los estudiantes. No obstante, existen mínimos estudios realizados con ambas variables, más si se observan independientemente con cada variable en distinto contexto. También presenta una justificación práctica el presente estudio se realiza para fomentar la investigación de estudios posteriores con ambas variables y se puedan plantear estrategias de prevención de estrés académico y promoción de un estilo saludable de vida en los universitarios. Asimismo, presenta una justificación metodológica ya que se utiliza instrumentos que han sido validados y pasado por una prueba de confiabilidad, es decir que pueden ser utilizados para futuras investigaciones.

Respecto a los objetivos propuestos para el siguiente estudio, se tiene como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y estilo de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. Mientras que, los

objetivos específicos son los siguientes: 1) Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. 2) Identificar el nivel de estilo de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. 3) Identificar la relación entre estrés académico y las dimensiones del estilo de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. 4) Identificar la relación entre el estilo de vida y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

El presente estudio tuvo como primera limitación el no contar con gran variedad de estudios previos del tema que se eligió trabajar, esto reduce la contrastación de los resultados alcanzados con otras investigaciones, es por ello por lo que se consideró estudios que describen de manera individual a ambas variables. En cuanto al recurso humano, debido al contexto de pandemia con la COVID-19, las evaluaciones fueron realizadas digitalmente lo cual hace que algunos estudiantes no puedan completar correctamente los formularios debido a que no cuentan con buena conectividad de internet; así como también no poder resolver sus dudas de manera personalizada si en caso lo tuviesen.

Con respecto a los antecedentes internacionales, Vera (2022) en su trabajo de investigación sobre la relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá, el cuál llevo a cabo un tipo de estudio cuantitativo, no experimental con un corte correlacional, con una muestra de 180 estudiantes. Se utilizaron el Cuestionario de Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU – R) y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Teniendo como resultado un nivel de significancia en las correlaciones: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Encontrando como resultado una correlación débil entre algunos aspectos del estrés académico y el estilo de vida, indicando que, entre mayor

dificultad encontrada en los estresores asociados al estrés académico, más inadecuadas son las prácticas en los estilos de vida, además, es claro que, si bien en los participantes hay ausencia de síntomas significativos vinculados con el estrés académico, se descubrió que existen causantes externas que interfieren en conllevar un estilo de vida saludable.

Además, Silva-Ramos et al. (2020) determinaron el nivel de estrés en 255 estudiantes de enfermería e Ingeniería de la UAA en México. Utilizaron el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007). Se halló que el 86.3% de los participantes manifiestan un moderado nivel de estrés, así mismo, evidenciaron que el nivel de estrés y el sexo de los participantes son independientes ($p=.298$), por ello, determinaron que el estrés está presente tanto en las mujeres y en los hombres. También, Rodríguez et al. (2020) evaluaron el estrés académico autopercebido en 291 estudiantes de la Carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Utilizaron el Inventario SISCO de Estrés Académico, obteniendo como resultado que una gran cantidad de alumnos (98.3%) manifestó estrés académico, siendo el 88.81% de los participantes que obtuvieron niveles altos de estrés. Teniendo como conclusión que las variables más frecuentes detectadas fueron los exámenes y la demanda de tareas como estresores, y en cuanto a los síntomas como la ansiedad, somnolencia, fatiga crónica y el desbalance en la ingesta de alimentos.

Así mismo, Molano-Tobar et al. (2020) identificaron la asociación entre los estilos de vida y el cronotipo en una población de 342 estudiantes universitarios en Popayán- Colombia. El instrumento utilizado para evaluar el estilo de vida fue el Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996). Se evidenció moderada asociación entre los estilos de vida y el cronotipo de los estudiantes ($r= .593$; $p= .000$), no obstante, la edad y el sexo son variables claves

para asociaciones altas para IMC ($r= .938$; $p= .004$) y perímetro de cintura ($r= .858$; $p= .000$). En conclusión, se obtuvo que los estilos de vida inciden en el cronotipo de los estudiantes, planteándose la necesidad de generar campañas de prevención como de promoción de la salud en esta población.

Finalmente, Llego et al. (2018) determinaron en su investigación sobre la relación entre el nivel de estrés y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería en Filipinas. Este estudio contó con un diseño descriptivo – correlacional y con una muestra de 34 participantes. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario y la Escala de Estrés Percibido. Evidenciando así que la principal fuente de estrés de la mayoría de los encuestados (64.70%) son los trabajos académicos. La puntuación media del estrés es de 20.59. Los trabajos académicos de los encuestados tienen una puntuación media de 2.25 y la puntuación de Pearson-r es ($r= .71$, $n=34$, $p=.00$). Llegando a la conclusión que el programa de enfermería cuenta con estudiantes que presentan un nivel moderado de estrés, y la fuente principal de ello son los trabajos académicos. Además, se ha descubierto que si aumenta el nivel de estrés disminuirá el rendimiento académico.

Por otra parte, como antecedentes nacionales, Cassaretto et al. (2021) determinó el estrés académico en universitarios con el objetivo de describir su prevalencia y sus componentes. La investigación empleó un diseño correlacional de corte transversal, sobre la muestra ésta se conformó por 1801 estudiantes de 9 universidades del Perú. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estrés Académico SISCO y el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios CEVJU. Teniendo como resultado que el 83% de los participantes presencié un nivel medio-alto de estrés académico durante el semestre. Se realizó un análisis de regresión lineal múltiple por cada índice de estrés que revelaron patrones medios de

niveles de estrés ($R^2 = .16$, $p < .001$) y frecuencias de factores estresantes ($R^2 = .13$, $p < .001$), así como principales patrones de síntomas ($R^2 = .32$, $p < .001$). Concluyendo que, el estrés académico es un desafío crucial en los estudiantes universitarios, asimismo, existe evidencia de un papel predictivo en el género, la motivación de aprendizaje y la mayoría de los comportamientos de salud asociados con el estrés académico.

Además, Castilla (2021) determinó la relación entre el estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de una universidad privada de Lima Sur. El diseño utilizado en el estudio fue no experimental de corte transversal, la muestra fue conformada por 536 estudiantes y los instrumentos utilizados fueron la Escala del Estrés Académico SISCO y el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios CEVJU. Dando como resultado la existencia de una correlación inversa y altamente significativa ($p < .01$) en ambas variables de estudio.

De igual forma, Bautista et al. (2021) determinaron la correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una Universidad Peruana. La investigación contó con un diseño correlacional de corte transversal y una muestra de 145 participantes, en cuanto a los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I y la Escala de Percepción Global de Estrés. Se obtuvo como resultado que el 81.51% y 73.08% de estudiantes presentaron un estrés moderado en el primer y noveno ciclo académico, respectivamente. Se evidenció que el coeficiente de correlación tuvo como resultado el -0.477 ($p < .001$), mostrando una correlación negativa. Concluyendo que, la mayor cantidad de estudiantes han presenciado estrés moderado y un estilo de vida saludable siendo así que, a mayor nivel de estilo de vida, menor será el nivel de estrés que presenten.

Asimismo, Mogollón et al. (2020) realizaron un estudio sobre los estilos de vida en estudiantes de pregrado, donde el objetivo era determinar los estilos de vida que conllevan los estudiantes. Su investigación tuvo un enfoque cuantitativo y con un diseño transversal no experimental, contando con una muestra de 330 estudiantes. El instrumento utilizado fue el cuestionario de perfil de estilo de vida Nola Pender (PEPS-I), donde los resultados obtenidos fueron que los estudiantes presentan un nivel promedio con relación a los cuidados en su nutrición y un 1.5% en un nivel alto con mejores estilos de vida, concluyendo así que los estudiantes de pregrado no cuentan con un estilo de vida saludable.

Por último, Oroya et al. (2019) determinaron en su investigación si existe relación entre los estilos de vida y estrés académico en estudiantes de Psicología. El tipo de estudio fue correlacional - no experimental y con un diseño descriptivo-correlacional, contando con una muestra de 182 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable de Salazar y Arrivillaga (2005) y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007). Dando como conclusión la existencia de una relación altamente significativa entre los estilos de vida y estrés académico presente en los estudiantes, significando que, a menor incidencia de un saludable estilo de vida, mayor estrés presentarán en su vida diaria.

Detallado los antecedentes con mayor importancia en cuanto al tema de estudio, se procede a detallar el marco teórico de ambas variables, empezando con el estrés académico, siendo necesario definir antes el término de estrés donde Hans Selye (1930) fue quién lo introdujo en el ámbito de la salud, pero no fue hasta el año 1960 donde hizo la publicación de su libro y lo describió como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores que actuarían en la persona. Cabe resaltar que el

estrés es un suceso común que se da diariamente, la cual no puede evitarse ya que cualquier cambio al que debemos adaptarnos representa estrés.

Asimismo, es importante mencionar las diferencias entre el eustres y el distrés ya que el estrés a menudo se entiende como una reacción negativa del organismo y se cree que es la causa de muchas molestias y enfermedades físicas, sin embargo, el estrés no siempre tiene efectos negativos, constituyendo una respuesta normal que utiliza el organismo para recuperar su capacidad de adaptación tras sentir amenaza o tensión (Tolentino, 2009). El estrés es una respuesta natural del organismo, fundamental en la evolución y esencial para la supervivencia de todo ser humano, pues su función es preparar a nuestro organismo para una serie de cambios en el sistema nervioso periférico y de esa manera protegerlo.

Por lo mismo, esto trae consecuencias positivas, pero al prolongar esta condición provocaría desgaste en el individuo, presentando entonces consecuencias negativas (Barraza, 2006). Algunas personas encuentran difícil continuar una vida con periodos de estrés prolongado, siendo denominado distrés, lo que hace que tengan complicaciones para continuar con la manera de vivir que llevaban hasta entonces, caracterizando la poca energía, agotamiento emocional y aumento de la frustración. Una característica predominante en los estudiantes de desisten de los estudios son los antecedentes de presencia de estrés con bastante frecuencia (Suárez-Montes & Díaz-Subieta, 2015).

Cuando el estrés se transforma en distrés, aumenta la posibilidad de presentar alteraciones mentales como la depresión o ansiedad eso se debe a que, en los patrones de conductas, ambos son causados por distintos estímulos que castigan conductas específicas, lo cual impide a la persona poder acceder a sus fuentes de reforzamiento constante y seguir llevando una vida administrada por refuerzos

negativos. Otros problemas asociados al distrés serían los trastornos del sueño, trastornos alimenticios, trastornos obsesivos compulsivos y las fobias sociales (Suárez-Montes & Díaz-Subieta, 2015).

El distrés o estrés negativo como también se le conoce, es el tipo de respuesta que hace que las personas se sientan con fatiga, con pérdida de motivación, con ansiedad, irritabilidad, presentando síntomas psicológicos y físicos como dolores de cabeza o espalda, malestares estomacales, resequedad bucal, entre otros, siendo así perjudicial para cualquier persona (Montagud, 2021). Por tanto, la mayor diferencia entre estrés y el distrés se encuentra en la permanencia de las reacciones, la primera simboliza la adaptabilidad para preparar nuestro organismo a la supervivencia y la segunda, a la exposición de estímulos estresantes lo cual provoca una sobrecarga masiva de tensión generando malestar físico y mental.

Teniendo un concepto global sobre la definición del término de estrés es que ahora se hace referencia al estrés relacionado con las actividades académicas. Para Barraza (2008) el estrés académico es un desarrollo sistémico, que se presenta cuando el estudiante se encuentra bajo a diversas responsabilidades que las considera estresante y se dan de manera adaptativa y psicológica. Mientras que, para Peiro (2005) menciona que el estrés académico es una forma en donde el estudiante se adapta ante cualquier situación en función a sus capacidades lo cual generará un efecto en su rendimiento académico. Mientras que, García (2004) afirma que el estrés académico está basado en los procesos de cognición y de afecto haciendo que el estudiante se vea afectado por los estresores académicos que se manifiesten.

Asimismo, menciona que las actividades, demandas y situaciones circunstanciales de la vida académica provoca que los estudiantes presenten estrés académico afectando directamente de forma negativa tanto su salud y bienestar

integral, así como su rendimiento académico. Lo que da a entender que el estrés académico se produce en los ámbitos académicos de los estudiantes, como una forma de adaptación del organismo a los requerimientos del entorno, no obstante, tal fenómeno puede alterar la intencionalidad con la que se produce afectando al individuo que la presente, pudiendo generar malestar emocional y consecuencias orgánicas, debido a ello es necesario e importante estudiar el tema en mención, tal como lo plantea Muñoz (1999) quién refiere que las pocas investigaciones realizadas hasta ese entonces demostraron un alto índice de existencia de estrés en los universitarios, siendo de mayor nivel en los primeros ciclos de carrera y momentos previos a los exámenes o evaluaciones.

Barraza (2006) viendo esta problemática decidió proponer el Modelo Sistémico Cognoscitivista, basado en la teoría general de sistemas y un modelo transaccional de estrés, desarrollado específicamente para el estrés académico. Esta teoría se basa en dos supuestos: el primero, que es el sistémico hace referencia a la relación de las personas con su entorno mediante un continuo circuito de entradas y salidas y de esta manera lograr un adecuado equilibrio, mientras que, el cognoscitivista se refiere a la relación entre la persona y su entorno a través del proceso de evaluación de las demandas del ambiente y los recursos necesarios para satisfacer y/o combatir dichas demandas. Así mismo, este modelo se basa en cuatro hipótesis: El primero es sobre los componentes sistémicos – procesuales del estrés académico: estos componentes responden a la secuencia constante de entradas y salidas donde cada sistema está expuesto cada sistema para lograr una estabilidad.

Los estudiantes se enfrentan a muchas exigencias que son valoradas como estresantes provocando así desequilibrios sistémicos manifestándose a través de síntomas que los obligan a tomar medidas de afronte. El segundo es acerca del estrés

académico como estado psicológico, aquí se hace referencia a aquellos factores estresantes considerados como estresores mayores ya que ocurren de manera objetiva, indistintamente de la percepción de la persona y su impacto es constantemente negativo, como también existe otro tipo de estresores que no tienen una presencia objetiva lo que significa que los eventos o actividades por sí mismo no son un estímulo estresante, sino que la persona los evalúa y lo convierte en sí, a ello se le denomina estresores secundarios y seguramente variarán según la valoración de cada persona.

El tercero se refiere a los indicadores del desequilibrio sistémico que incluye el estrés académico: la situación estresante se manifiesta en el estudiante a través de varias señales que se clasifican en físicos, mentales y conductuales. Los físicos son las reacciones propias del cuerpo como morderse las uñas, las migrañas o dolores de cabeza, problemas digestivos, fatigas crónicas y las somnolencias o aumento de la necesidad de dormir. Las mentales son las funciones cognoscitivas o emocionales que tiene el individuo como la ansiedad, la dificultad para concentrarse, la desesperación, problemas de memoria, la depresión y el bloqueo mental. Por último, las conductuales se refieren al comportamiento humano como el aislarse de los demás, faltar a clases, discutir, aumentar o disminuir la ingesta de alimentos y no querer hacer sus labores.

Finalmente, el cuarto es sobre el afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico, es decir, la situación en donde el estímulo estresante provoca una secuencia de síntomas indicando un desequilibrio sistémico en la relación con su entorno, siendo así que el ser humano tiene la necesidad de intervenir para restablecer este equilibrio, asimismo, este procedimiento es mediado por una valoración que tiene como fin el afrontar o responder la situación, esta valoración es

la interpretación psicológica que se activa si se percibe al entorno se percibe como amenaza.

En cuanto a las dimensiones del estrés académico se consideran los siguientes: en primer lugar, la percepción del estrés: Barraza et al. (2019) hace referencia que el estudiante está expuesto a exigencias propias del ámbito académico, tales como, la excesiva demanda de tareas y trabajos de investigación, la rivalidad con los compañeros, la personalidad y carácter del docente, entre otros, las cuales se pueden convertir en una amenaza para el organismo de la persona. En segundo lugar, reacciones frente al estrés: Águila et al. (2015) señalan que la situación generadora de estrés se evidencia a través de señales originando un desequilibrio sistémico, presentándose de distintas formas, como son los físicos, psicológicos y comportamentales.

Las reacciones físicas incluyen alteraciones en el sueño como el desvelo, somnolencia, fatiga crónica, dolor de cabeza, problemas digestivos, dolencia corporal, morderse las uñas y escalofríos. Las reacciones psicológicas incluyen el estar incapaz de relajarse, sentirse deprimido o triste, ansioso, melancólico o desesperado, tener dificultad para concentrarse, sentirse agresivo o extremadamente irritable (Toribio & Franco, 2016). Las reacciones comportamentales se identifican por el conflicto, tendencia a discutir, aislamiento de los demás, desgano para hacer las tareas y el aumento o disminución de la ingesta de alimentos (Águila et al., 2015).

En tercer lugar, estrategias de afrontamiento: ante las demandas externas e internas percibidas como amenazantes, los estudiantes utilizan diversas estrategias para afrontar las exigencias que implica el estudiar y para ello se realizan una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales para poder manejar dichas demandas (Bedoya et al., 2014). Estos comportamientos pueden incluir el ser asertivo (defender

nuestros propios intereses sin herir a los demás), planificar y ejecutar las tareas, elogiarse a uno mismo y hablar sobre situaciones que le ponen nervioso(a).

Asimismo, es fundamental conocer cuáles serían las posibles causantes del estrés académico, según Arribas (2013) las causantes serían las siguientes: demasiados temas por desarrollar, las tareas que demandan tiempo, la acumulación de tareas asignadas por el docente, la percepción de los alumnos hacia el docente ya que depende de ello, que estén motivados para el aprendizaje del curso y también, de la forma de enseñanza. Román et al. (2008) mencionan que el exceso de tareas, las evaluaciones, la cantidad de información, las participaciones y el proceso de entender todos los temas que se trabajan en clase serían los factores de estrés académico. García y Muñoz (2004) determinaron que las causantes del estrés académico son principalmente la gran demanda académica y la manera de afronte de cada individuo. Por último, Rodríguez (2012) detalló que una de las principales causantes del estrés académico es la mínima relación y la ausencia de comunicación que existe entre los integrantes de una facultad, ya que de ello depende el logro de los trabajos y estudios posteriores.

En cuanto a los tipos de situaciones estresantes, se tiene conocimiento que los estudiantes de manera constante tienen que frecuentar los centros superiores de educación donde cursan las clases, existiendo una alta cantidad de situaciones que provocan un elevado nivel de estrés académico en estos (Blanco, 2003), en ese sentido, Gonzáles (2008) detalló que dentro de dichas instituciones es frecuente poder identificar cuatro situaciones que generan estrés académico, las cuales son: primeramente, las situaciones de evaluación: Haciendo referencia al temor de fracasar con notas desaprobatórias en las tareas o exámenes lo cual dificultaría que pueda lograr sus metas en un planteadas desde un inicio, estas situaciones también

son tomadas como una posición amenazante en donde podría ser avergonzado y su confianza podría ser devastada, es por ello que algunos optan por copiar o pagar para no vivir estas situaciones.

Después se encuentra, la sobrecarga de tareas: los estudiantes con mayor reacción de estrés son los que presentan inadecuados estilos de afronte a situaciones específicas, debido a la poca planificación y dedicación para realizar estas actividades en un plazo establecido previamente al día de entrega, siendo constante el desplazamiento de las tareas y por consecuencia, los realiza a última instancia donde ya tiene un acumulado de actividades llegando a ser como un círculo vicioso en donde el estudiante se compromete en varias ocasiones a culminar sus tareas y no las cumple, lo que se conoce actualmente como procrastinación.

Seguidamente, están las situaciones relacionadas con el déficit de organización: La presencia de estrés suele estar por mayor tiempo al presentar inconvenientes para organizarse y distribuir las actividades, ciertos investigadores plantean la utilización de la jerarquía basado en el nivel de dificultad, pero la falta de notas, organizadores, fechas de entrega y seguimiento de horarios genera dificultad a la realización de las actividades, acumulándose y explotando en un grado mayor de obstáculo, complicando así el poder solucionar todo en un breve plazo antes del día de entrega.

Por último, están otras situaciones del proceso de aprendizaje: donde se hace referencia a factores como la gestión del tiempo, el silabus complejo, entre otros, no permitiendo al estudiante recuperarse y hacer su mejor esfuerzo, debiéndose a que el aprendizaje de todos no es una prioridad ya que la metodología de enseñanza gestiona criterios de filtrado que separan a los estudiantes. Muchos estudiantes tienden a sufrir porque no dominan los métodos o habilidades de aprendizaje, como

resultado, se pierde una gran cantidad de información proporcionada por los docentes obteniendo un bajo rendimiento en las evaluaciones aumentando su nivel de pesimismo.

Existen factores asociados al estrés académico, como, por ejemplo, el estrés y carrera universitaria: donde el grado de estrés académico aumenta conforme va aumentando los ciclos de estudio, entendiéndose que, a mayor progreso, mayor será el nivel de estrés presente (Monzón, 2007). Asimismo, Marty et al. (2005) argumentan que los niveles de estrés dependen del año y la profesión que cursa el alumno, por ello se visualiza que los que estudian medicina se estresan en un mayor grado a comparación con estudiantes de otras carreras quienes suelen presentar un nivel bajo o moderado de estrés. Otro factor asociado sería el estrés y género, para García y Muñoz (2004) no le es relevante el género relacionado con el estrés, no obstante, algunos estudios demostraron que hay una mayor incidencia en el sexo femenino a comparación del sexo masculino, debido a que sufren en mayor nivel el malestar psicológico.

Al respecto, Barraza et al. (2011) realizaron una investigación sobre la variable género relacionado con el estrés académico, evidenciando que no hay diferencias significativas. Por último, nos referimos al estrés y las variables educativas: Rosales (2016) sostiene que los niveles de estrés deben estar bajos para lograr un buen desempeño académico y que la edad no afecta los niveles de estrés, lo mismo plantean Caldera et al. (2007) afirmando que los estudiantes con bajos niveles de estrés lograron un rendimiento académico promedio.

En ese sentido, las consecuencias del estrés académico serían las siguientes: Zea (2021) muestra que hay consecuencias físicas (presión alta, dificultades de respiración, perturbación al dormir) y psicológicas (incremento de irritabilidad,

preocupaciones, ansiedad, depresión, deterioro en la memoria a corto o largo plazo, desinterés por lo que anteriormente lo motivaba). Naranjo (2009) afirma que las consecuencias del estrés académico a largo plazo incluyen irritabilidad, tristeza, autoestima baja, carencia de habilidades sociales entre otras. Estas dificultan la vida académica; no obstante, los estudiantes que pueden hacer frente a estas situaciones estresantes siempre estarán equilibrados.

Continuando con la definición de la segunda variable, siendo esta los estilos de vida: Según Sosa et al. (2016) lo considera como un modelo multifacético de actos que un individuo efectúa en el transcurso de vida y que se refleja en la salud. Del Águila (2012) menciona que el estilo de vida es una conducta que favorece o perjudica a la salud, haciendo referencia al patrón de consumo de alimentos, realización de actividades físicas, consumo de sustancias psicoactivas y el riesgo ocupacional del individuo, éstos podrían considerarse como factores de riesgo o protectores dependiendo de su comportamiento, tanto de las enfermedades que no se transmiten como las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, etc., y las que si son transmisibles. Tamames (2009) detalla que el estilo de vida es el grupo de actitudes y conductas que adoptan y extienden las personas de manera individual o grupal con el fin de llevar a cabo sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Guerrero y Leon (2010) determinaron al estilo de vida como una manera general de vivir basada en patrones de comportamientos fáciles de identificar, fijados en la interacción entre las características individuales, factores socioculturales y ambientales. Como aquellos comportamientos de riesgo que influyen sobre el bienestar y la salud, conllevando a problemas de sanidad como, por ejemplo, una

inestabilidad alimenticia, incumplimiento de actividades físicas y el no concurrir en programas de esparcimiento, entre otros (Esteban, 2009).

Prat (2007) menciona que estilo de vida es un conjunto de hábitos y comportamientos que determinan las actividades cotidianas y nuestra manera de confrontar las exigencias que se nos presentan a lo largo de nuestras vidas. Esta debe basarse principalmente en el sostenimiento de una alimentación adecuada y balanceada, en la abstención de consumo de alcohol y tabaco, el ejercitarnos constantemente y de una práctica sexual segura. La satisfacción de niveles de bienestar integral elevado es el resultado más previsible de una saludable manera de vivir.

Asimismo, Arellano (2005) certifica que los estilos de vida son actitudes y actividades, de las personas y que describe la manera de vivir de cada individuo o grupo. Se consideraría un patrón consistente de comportamiento que distingue a la persona en su manera de ser y de expresar. Definiendo, así como la meta que se propone uno mismo y busca los medio para lograrlo, en relación con esto, otros autores lo definen como un conjunto de acuerdos estratégicos que acoge el individuo para llevar a cabo sus metas y objetivos propuestos.

El origen de estudiar los estilos de vida saludables se dio a partir del año 1980, según una investigación dada por Menéndez (1998), el concepto estilo de vida surgió a partir de corrientes teóricas como el marxismo, el comprensivismo weberiano, el psicoanálisis y el culturalismo antropológico, teniendo como objetivo elaborar una opinión que posibilite la relación entre la estructura social y los grupos intermedios representados en sujetos donde la conducta se distinguía por un establecido estilo ejercitado en la vida individual y grupal.

Además, Valle (2014) menciona que se pueden hallar dos conceptos cercanos de estilo de vida. Considerando en primer lugar, el concepto de una moral saludable que recae en la responsabilidad de uno mismo y en combinación con la autoridad, según el ámbito cultural. La formulación de este concepto puede incluir las definiciones de Singer en 1982 y Ardell en 1979. La primera explicación detalla que el estilo de vida es la manera en la que las personas realizan sus actividades diarias, mientras que Ardell, lo define como aquellos comportamientos que el individuo controla y que tienen un efecto en la salud. En esa misma línea, algunos autores sugieren dos ideas de estilo de vida: el primero es un estilo de vida saludable donde se califican aquellas conductas que implican no fumar, alimentarse sanamente y de manera equilibrada, no consumir alcohol, así como, practicar deporte y actividades físicas de manera constante pudiendo mantener un adecuado índice de masa corporal (IMC), entre otras actividades positivas, mientras que, lo segundo se refiere a un estilo de vida libre que se caracteriza por consumo de alcohol, ingesta de alimentos a base de grasas y/o químicos, y el descuido por nuestra imagen externa (Oblitas, 2010).

Asimismo, Nola Pender propone el modelo de promoción de la salud, la cual está basada en tres teorías de cambio en el comportamiento, y están persuadidas por la cultura, la primera trata sobre la acción razonada que en un principio se basó en Ajzen y Fishben explicando que el factor más importante que determina el comportamiento es la intención o propósito del comportamiento de una persona. Se supone que es más probable que una persona realice una determinada conducta si quiere lograr tal resultado. La segunda es la acción planeada o planificada donde la conducta de una persona será más probable de llevarlas a las acciones si se tiene seguridad y control sobre su comportamiento. Y en tercer lugar está la teoría social

cognitiva de Albert Bandura que propone a la autoeficacia como uno de los factores de mayor influencia en el desempeño, definiéndose como la evaluación que hace la gente de su capacidad para alcanzar un determinado nivel de desempeño, así mismo, la confianza de la persona en sus capacidades para lograr el éxito en algo específico.

En cuanto al aplicar el modelo de promoción de la salud de Pender, un sistema integrado que gestiona evaluaciones del comportamiento, el estilo de vida, examinar la salud y el historial médico del individuo. Estas actividades deben afianzar que la intervención de la promoción de la salud sea apropiada y eficaz, así también que la información que se reciba demuestre los hábitos y costumbres de la persona en su atención. El modelo ha mejorado y desarrollado continuamente para exponer la relación entre las causantes influyentes en aquellos cambios del comportamiento.

Respecto a las dimensiones del estilo de vida, ésta se encuentra conformada por los siguientes: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. Definiéndolo respectivamente, la primera dimensión es de nutrición: Lozano (2011) detalla que es la ciencia que define las exigencias cualitativas y cuantitativas de una adecuada alimentación, imprescindible para cuidar nuestra salud. Es importante aclarar que no sólo se basa en la cantidad de alimentos a ingerir sino también de consumir alimentos que tengan un aporte nutricional adecuado, y en ello también interviene, nuestros gustos y costumbres.

La segunda dimensión es de ejercicio siendo la actividad física que favorece el movimiento en el cuerpo de manera total o parcial, de manera armoniosa, ordenada y repetitiva que se ejecuta constantemente con la finalidad de optimizar, desarrollar y mantener nuestras funciones físicas, ya sea actividades como caminar, bailar, ejercicios, entre otros. (Del Aguila, 2012). El término actividad física hace referencia a una amplia gama de movimientos y actividades en los que se incluye las actividades

cotidianas como caminar con regularidad, tareas domésticas, trabajo en campo y en la cría de animales, entre otros. Además, existen distintos beneficios fisiológicos y psicológicos si practicamos actividad como mejorar nuestro aspecto físico, las funciones cardiovasculares, fortalecer nuestra masa muscular, aumenta la sensación de bienestar, mejora las relaciones interpersonales, así como podría reducir los niveles de ansiedad, depresión, soledad, obesidad y a la mortalidad general. Debido a estudios realizados con la población, es que se considera y promociona el realizar actividades físicas ya que justifica hábitos saludables, por lo mismo, el practicar alguna actividad de manera constante contribuirá a una mejora de salud integral (Márquez & Garatachea, 2012).

Como tercera dimensión es la responsabilidad en salud lo cual significa saber elegir y decidir sobre opciones sanas y no en aquellas que pongan en peligro su salud, también poder cambiar nuestra conducta realizando actividades que favorezcan un estado de salud óptimo (Lopategui, 2000), en cuanto a la cuarta dimensión es la de Manejo del estrés la cual hace referencia al esfuerzo que realiza un individuo por dominar y disminuir la tensión que sobresale en situaciones difíciles o poco manejables. El estrés es la respuesta que emite el cuerpo frente a situaciones externas que perturban nuestra estabilidad emocional, y se puede presentar a cualquier edad considerándose un factor de riesgo para la salud, el bienestar y el estilo de vida de las personas (Gaeta & Hernandez, 2009)

Es poco el uso que se hacen a los términos eustrés y distrés cuando se habla del tema, lo que considero que si se debería tomar en cuenta ya que se refieren a dos términos distintos: favorables y desfavorable respectivamente, debido a que actualmente la gran mayoría de personas emplea el término estrés como algo negativo en su vida siendo ello erróneo porque ciertamente nos permite adaptarnos

a aquellas situaciones que consideramos poco manejables, asimismo, la quinta dimensión es la de soporte interpersonal, es aquí donde se considera que las personas son sociables por naturaleza, nacemos con esa característica de socializar y lo vamos desarrollando conforme crecemos, por tanto, se requiere de redes de apoyo familiar y social para sostenernos en esa línea (Lopategui, 2000), por último, la sexta dimensión siendo la Autoactualización la cual representa el crecimiento del individuo hacia la satisfacción de las necesidades más altas pudiendo lograr la superación y la autorrealización (Parra et al., 2006).

En cuanto a los factores que interfieren en el estilo de vida, actualmente casi todos padecen de enfermedades que hicieron conllevar según el estilo de vida que llevaban y se relacionan con sus hábitos personales, algunas de estas son, por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares y crónicas. Cabe resaltar, que el hábito de vivir está definido por la existencia de factores de riesgo y factores de protección, por tanto, se debería considerar como un proceso dinámico que incluye el comportamiento individual y el carácter social. Tal como lo menciona Miranda (2001) que un productor del estrés es el tabaquismo ya que intoxica todo el organismo con sus componentes (nicotina, monóxido de carbono y alquitranes) causando así lesiones internas, cabe resaltar que para la persona la acción de fumar le produce placer, ello porque le brinda tranquilidad en los momentos de tensión o estrés por ello que eliminar ese hábito es una tarea complicada.

Para prevenir enfermedades y promover el bienestar integral, los profesionales de la salud están interesados en motivar a las personas a que conlleven una vida sana como como una estrategia, ello incluye realizar actividad física constante, no ingerir bebidas alcohólicas ni fumar, mantener una alimentación adecuada y permanente, asistir a atenciones medica de manera regular, controlar el estrés y

poseer un buen soporte social, Ministerio de Salud (MINSA, 2013) refiere que el 45% de la contracción de enfermedades puede ser evitada, mediante la acción de promoción y control de riesgos. Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) calcula que hasta 5 millones de decesos anuales se podrían evitar en la población mundial realizando mayor actividad física, como también, que las personas sedentarias o que realizan poca actividad física tienen un 20 a 30 % de riesgo en morir comparado a otras personas que si logran un adecuado nivel de actividad física.

CAPÍTULO II
METODOLOGÍA

2.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo correlacional, ya que tiene como finalidad evidenciar la relación entre variables o resultados de variables en un contexto en particular (Bernal, 2016), en este caso sobre la relación entre el estrés académico y estilo de vida en los estudiantes universitarios de Psicología. Así mismo, el diseño empleado en la investigación es no experimental transversal, ya que busca analizar las variables sin manipular y recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único (Hernández-Sampieri et al., 2018).

2.2. Población, muestra y muestreo

La población estuvo compuesta por 1460 estudiantes de psicología del primer al onceavo ciclo de una universidad privada de Lima Sur, de ambos sexos y matriculados en el semestre académico 2021-I. De la población mencionada, se estimó una muestra conformada por 200 estudiantes, la cual se obtuvo a través de la fórmula de proporción para poblaciones de tamaño finita en la que el nivel de confianza fue de 95%, con un error de muestreo de 5% y una proporción de 19%.

Figura 1

Fórmula de proporciones para poblaciones de tamaño finitas

$$n = \frac{N z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{(N-1)e^2 + z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

Nota: N= tamaño de la población, z= nivel de confianza, e= error permisible, p= proporción.

En la Figura 1 se presenta la distribución de la muestra de la presente investigación.

El tipo de muestreo utilizado es el no probabilístico ya que la elección de las unidades no depende de la probabilidad, sino de razones relacionadas con las características y contexto de la investigación (decisiones del investigador) (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Los criterios que se utilizaron en consideración a los participantes como parte de estudio fueron: Cursar la carrera de Psicología y la aceptación del consentimiento informado (participación voluntaria). Por el contrario, los criterios de exclusión fueron los siguientes: No cursar la carrera de Psicología, los cuestionarios inconclusos, el no tener acceso a internet y el poco interés de los estudiantes por no completar los cuestionarios.

En cuanto a las hipótesis de la investigación, se tiene como hipótesis general que existe relación entre el estrés académico y estilo de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, y dos hipótesis específicas, la primera que existe relación entre estrés académico y las dimensiones del estilo de vida en estudiantes de psicología y la segunda es si existe relación entre el estilo de vida y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

2.3. Variables – Operacionalización

Tabla 1*Operacionalización de la variable estrés académico*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Alternativas	Escala
Causantes del estrés	Competitividad grupal			Intervalo categorizado con fines descriptivos en ordinal
	Sobrecargas de tareas			
	Exceso de responsabilidad	19,20,21,		
	Falta de incentivos	22,23,24,		
	Conflictos con los compañeros	25,26		
Respuestas psicológicas	Depresión		Nunca	Niveles: Alto Moderado Bajo
	Desconcentración		Rara vez	
	Problema de memoria	1,2,3,4,5,	Algunas veces	
	Ansiedad	6,7	Casi siempre Siempre	
Respuestas corporales	Dolores de cabeza			
	Insomnio			
	Problemas digestivos	8,9,10,11		
	Sudoración excesiva	,12,13		
Afrontamiento al estrés	Organización de las actividades			
	Comunicación con sus amistades y familiares	14,15,16,		
	Reconocimientos de los méritos	17,18,27,	28	

Tabla 2*Operacionalización de la variable estilo de vida*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Alternativas	Escala
Nutrición	Tipo de alimento	1,5,14,19,2		Intervalo categorizado con fines descriptivos en ordinal
	Frecuencia de alimento	6,35		
	Planificación de dieta			
Ejercicio	Frecuencia de ejercicio	4,13,22,30,38	Nunca A veces	Niveles: Muy saludable Saludable Poco saludable
	Tipo de ejercicio		Frecuentemente Rutinariamente	
Responsabilidad de la salud	Percepción de su salud Interés sobre salud	2,7,15,20,28,32,33,41,43,46		
Manejo del estrés	Técnicas de relajación	6,11,27,36,40,45		
	Frecuencia de relajación			
Soporte interpersonal	Relaciones interpersonales	10,24,25,31,39,42,		
	Expresión de sentimientos	47		
Autorrealización	Autoestima Plan de vida	3,8,9,12,16,17,18,21,23,29,34,37,44,48		

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta mediante el formulario Google. Según Casas (2003), lo define como un método que utiliza un conjunto de procedimientos de investigación estandarizados para recolectar y analizar un conjunto de datos de una muestra representativa de casos de una población, con el propósito de investigar, describir, predecir una serie de caracteres. Los cuestionarios utilizados para el estudio fueron los siguientes:

2.4.1. Inventario SISCO del estrés académico

Para evaluar la variable estrés académico, se utilizó el inventario SISCO de estrés académico creado por Barraza (2006), donde su finalidad fue medir el nivel de estrés académico del individuo. Se encuentra conformada por 31 ítems en total, distribuyéndose de la siguiente manera: el primer ítem con respuesta dicotómica, el segundo ítem con un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5) para así identificar el nivel de intensidad del estrés académico, y los demás ítems tenían un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales, divididos entre 4 dimensiones, siendo estos: dimensiones causantes de estrés, dimensión respuestas psicológicas, dimensión respuestas corporales y la dimensión afrontamiento al estrés.

La aplicación puede realizarse de manera individual o colectiva. Para la calificación de la dimensión causantes de estrés se realiza la sumatoria de 8 ítems, para la dimensión respuestas psicológicas se realiza la sumatoria de 7 ítems, para la dimensión respuestas corporales se realiza la sumatoria de 6 ítems y para la dimensión afrontamiento al estrés se realiza la sumatoria de 7 ítems. El instrumento ha mostrado una fiabilidad de consistencia interna igual a .872.

Cornejo y Salazar (2018) realizaron un estudio con 415 estudiantes, siendo su finalidad determinar las diferencias de estrés académico. Se evidenció que para

contrastar la hipótesis era imprescindible verificar el ajuste normal de los datos a través de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov cuyo resultado demostró que los datos son anormales, tomando la U Mann Whitney como una prueba de contraste. Los resultados obtenidos evidencian que existe diferencia estadísticamente significativa entre estudiantes de una universidad privada y pública ($p < .01$) en donde los estudiantes de la universidad pública se predomina un bajo nivel, lo contrario a la universidad privada donde predomina el alto nivel.

Comprobación de su validez y fiabilidad original

La validez del Inventario SISCO fue verificado con la técnica del análisis factorial exploratorio, utilizando como método extracción mínimos cuadrados no ponderados, con rotación Varimax. Los análisis de diagnóstico como el KMO (.702) y la prueba de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 442.345$, $gl = 210$, $p = .000$) evidencian que la muestra utilizada es adecuada en tamaño y las relaciones entre los ítems, no existen evidencias para sostener presencia de matriz de identidad.

Tabla 3*Matriz de estructura factorial del Inventario SISCO*

Ítems	Factor			
	1 (CE)	2 (RP)	3(RC)	4 (AE)
Ítem 9			.807	
Ítem 7		.801		
Ítem 11			.756	
Ítem 10			.672	
Ítem 13			.330	
Ítem 4		.606		
Ítem 5		.540		
Ítem 12			.409	
Ítem 1		.490		
Ítem 8			.313	
Ítem 17				.793
Ítem 14				.686
Ítem 16				.327
Ítem 15				.369
Ítem 2		.454		
Ítem 28				.233
Ítem 27				.675
Ítem 21	.743			
Ítem 19	.649			
Ítem 23	.401			
Ítem 22	.463			
Autovalor	5.129	3.088	1.782	1.660
% V.E.	24.424	14.705	8.486	7.906
% V.E.A.	24.424	39.130	47.616	55.522

Nota: %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1=Causantes del estrés, Factor 2= Respuestas psicológicas, Factor 3=Respuestas corporales y Factor 4= Afrontamiento al estrés.

Podemos observar que en la tabla 3, la extracción de 4 factores se explica en 55.522% (VEA), los 4 factores especificaron autovalores mayores a 1, por lo tanto, todos los factores se tendrán en consideración. Además, la mayoría de los 21 ítems

evidenciaron saturaciones con cargas factoriales mayores de .20 dentro de cada dimensión correspondiente al instrumento. Por consiguiente, los datos evidencian la validez de constructo de Inventario SISCO de estrés académico.

Confiabilidad

Tabla 4

Estadísticos de confiabilidad del Inventario SISCO de estrés académico

Dimensiones	Ítems	Alfa
Causantes de estrés	8	.844
Respuestas psicológicas	11	.806
Respuestas corporales	4	.769
Afrontamiento al estrés	6	.710
Total	29	.880

Podemos observar que en la tabla 4, los valores de alfa de Cronbach varían entre .71 y .84, todas las dimensiones presentan una confiabilidad aceptable y buena. De tal modo, se demuestra que el inventario SISCO de estrés académico es confiable.

2.4.2. Cuestionario de Perfil de estilo de vida (Pender, 1996)

Para evaluar esta variable se utilizó el cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I creado por Nola Pender en el año 1996, el cual tiene objetivo de medir cuantitativamente el estilo de vida saludable del individuo. El cuestionario se validó en una población universitaria y se encuentra compuesta por 48 ítems en total, siendo todos de tipo cerrada – opción múltiple, divididos entre 6 dimensiones. La aplicación se realiza de manera individual o colectiva. En cuanto a la calificación de la dimensión nutrición se realiza la sumatoria de 6 ítems, para la dimensión ejercicio se realiza la sumatoria de 5 ítems, para la dimensión responsabilidad de la salud se realiza la

sumatoria de 10 ítems, para la dimensión de manejo del estrés se realiza la sumatoria de 6 ítems, para la dimensión soporte interpersonal se realiza la sumatoria de 7 ítems y para la dimensión autoactualización se realiza la sumatoria de 14 ítems. El instrumento evidenció una confiabilidad de consistencia interna igual a .920.

Como parte de su investigación Julcamoro (2019) realizó una muestra de su investigación con 116 estudiantes universitarios, donde se evidenció la confiabilidad del Cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I de Nola Pender, dando, así como resultado un alfa de Cronbach de .810, indicando que el instrumento presenta confiabilidad y obtuvo una validez con un nivel de significancia menor a $p=.125$, evidenciando que se cumple con los criterios para realizar el análisis factorial exploratorio.

Comprobación de su validez y fiabilidad original

La validez del PEPS-I fue verificado con la técnica del análisis factorial exploratorio, utilizando como método extracción mínimos cuadrados no ponderados, con método de rotación Varimax. Los análisis de diagnóstico como el KMO (.720) y el test de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 663.329$, $gl = 253$, $p = .000$) evidencian que la muestra utilizada es adecuada en cuanto a su tamaño y las relaciones entre los ítems, no existen evidencias para sostener presencia de matriz de identidad.

Tabla 5*Matriz de estructura factorial del PEV PEPS-I*

Ítems	Factor					
	1 (N)	2 (E)	3 (RS)	4 (ME)	5 (SI)	6 (A)
Ítem 7			.806			
Ítem 32			.757			
Ítem 22		.708				
Ítem 20			.707			
Ítem 33			.312			
Ítem 15			.651			
Ítem 19	.572					
Ítem 29						.895
Ítem 16						.794
Ítem 18					.751	
Ítem 21						.732
Ítem 26	.153					
Ítem 35	.246					
Ítem 37						.378
Ítem 13		.831				
Ítem 28			.689			
Ítem 27				.623		
Ítem 5	.579					
Ítem 2			.272			
Ítem 10					.778	
Ítem 31					.899	
Autovalor	7.691	2.947	1.505	1.413	1.242	1.085
% V.E.	33.437	12.815	6.541	6.143	5.400	4.718
% V.E.A.	33.437	46.252	52.793	58.937	64.337	69.055

Nota: %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1=Nutrición, Factor 2= Ejercicio y Factor 3=Responsabilidad en Salud, Factor 4= Manejo del Estrés, Factor 5= Soporte Interpersonal, Factor 6= Autoactualización.

Podemos observar que en la tabla 5, la extracción de 6 factores se explica en 69.005% (VEA), los 6 factores especificaron autovalores mayores a 1, por lo tanto, todos los factores se tendrán en consideración. Además, la mayoría de los 24 ítems evidenciaron saturaciones con cargas factoriales mayores de .30 dentro de cada dimensión al que corresponde al instrumento. Por consiguiente, los datos evidencian la validez de constructo de Cuestionario de Perfil de Estilo de vida PEPS-I.

Confiabilidad

Tabla 6

Estadísticos de confiabilidad del Cuestionario de Perfil de estilo de vida PEPS-I

Dimensiones	Ítems	Alfa
Nutrición	4	.749
Ejercicio	5	.757
Responsabilidad en Salud	10	.820
Manejo del estrés	6	.766
Soporte Interpersonal	7	.728
Autoactualización	14	.887
Total	46	.936

Podemos observar que en la tabla 6, los valores de alfa de Cronbach varían entre .72 y .88, dando, así como resultado una confiabilidad aceptable y buena entre sus dimensiones. De tal modo, se demuestra que el cuestionario de Estilos de vida de Pender es confiable. Sin embargo, se optó por excluir 2 ítems de la dimensión nutrición, para así poder obtener un CFI y TLI aceptable (mayor a .90).

2.5. Procedimientos

Para realizar la evaluación en los estudiantes universitarios se recolectó los datos a través de dos instrumentos de medición, por medio de la evaluación virtual de Formulario Google, en la primera sección se consultó a los sujetos si desean participar en la investigación, así mismo, se menciona que la información recabada será utilizada de manera confidencial y para fines exclusivamente académicos.

La aplicación de los instrumentos se realizó a través del envío del enlace del formulario por medio de correos electrónicos institucionales y WhatsApp de los estudiantes donde se les pidió su colaboración para el llenado y así mismo, explicándoles la finalidad de esta investigación. Al concluir los cuestionarios se agradeció por su colaboración e información brindada.

2.6. Análisis de datos

Se comenzó recopilando la base de datos para el análisis estadístico mediante el programa Excel, para después trasladarlo al programa IBM SPSS Statistics V25 y JASP con la finalidad de obtener los resultados de investigación. Seguidamente, se verificó y procesó en función a los estadísticos descriptivos como la confiabilidad por consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach y su validez de constructo a través del análisis factorial exploratorio (AFE). Los datos fueron analizados a un nivel de $p < .05$, criterio mínimo para establecer la significancia de análisis estadísticos; para contrastar las hipótesis también se estimó el tamaño de efecto e intervalos de confianza.

En la tabla 7, se presenta la prueba de normalidad de la distribución muestral en las variables estrés académico y estilo de vida obtenidas por medio de la prueba Shapiro-Wilk en el programa JASP, en el cual el nivel de significancia ($p < .05$) indica una estadística no paramétrica ya que los datos no se ajustan a la normalidad por ello

se empleó la prueba de correlación de rangos de Spearman para la correlación de los resultados.

Tabla 7

Prueba de normalidad de las variables estrés académico y estilo de vida

		Shapiro-Wilk	p
Estrés	- Estilo	0.968	< .001

Nota: p= significancia

2.7. Aspectos éticos

La presente investigación contó con criterios éticos ya que se solicitó como primera instancia el consentimiento de la participación a cada uno de los estudiantes, siendo estos los cuales decidan el querer participar en el estudio o no, tal como lo indica el Colegio de Psicólogos del Perú (código de ética y deontología), mencionando en el capítulo III artículo 24° que para toda investigación con seres humanos, el psicólogo debe tener el consentimiento informado de los participantes así como en el artículo 36° donde se menciona que se debe mantener el anonimato de la persona cuando la información sea utilizada para fines de investigación.

CAPÍTULO III
RESULTADOS

3.1 Resultados descriptivos

3.1.1. Niveles del estrés académico y sus dimensiones

Tabla 8

Niveles de estrés académico en los estudiantes de psicología

Niveles	General fx (%)	Hombres fx (%)	Mujeres fx (%)
Bajo	17(8.5)	4(2.0)	13(6.5)
Moderado	177(88.5)	43(21.5)	134(67.0)
Alto	6(3.0)	0(0.0)	6(3.0)
Total	200 (100)	47(23.5)	153(76.5)

Nota: fx = frecuencia, % = porcentaje

Se observa en la tabla 8, que el 91.5% de los estudiantes universitarios de psicología presentan estrés académico entre el nivel moderado y alto, asimismo, el 8.5 % presenta un nivel bajo de estrés académico. Por otro parte, podemos observar que las mujeres tienen un índice alto de estrés académico entre moderado y severo (70%) que los hombres con un 21.5%.

Tabla 9

Niveles de estilo de vida en estudiantes de psicología

Niveles	General fx (%)	Hombres fx (%)	Mujeres fx (%)
Poco saludable	74(37.0)	21(10.5)	53(26.5)
Saludable	91(45.5)	19(9.5)	72(36.0)
Muy saludable	35(17.5)	7(3.5)	28(14.0)
Total	200 (100)	47(23.5)	153(76.5)

Nota: fx = frecuencia, % = porcentaje

Se observa en la tabla 9, que el 37% de los estudiantes universitarios de psicología presentan un estilo de vida poco saludable, mientras que, el 63% presenta un saludable estilo de vida. Por otra parte, podemos observar que las mujeres

presentan un 26.5% de estilo de vida poco saludable a comparación de los hombres con un 10.5%.

3.2. Contrastación de hipótesis

Determinar la relación entre el estrés académico y el estilo de vida en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Sur.

HG: Existe relación positiva entre estrés académico y estilo de vida en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Sur.

H0: No existe relación significativa entre estrés académico y estilo de vida en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Sur.

Tabla 10

Análisis de Correlación entre las variables estrés académico y estilos de vida

	n	Rho [IC95%]	p	TE
Estrés académico - Estilo de vida	200	-.266 [-.390, -.132]	.001	7.0%

Nota: n = muestra, rho = coeficiente de correlación de Spearman, IC = intervalo de confianza, p = probabilidad de significancia, TE = tamaño de efecto

En la tabla 10, en lo que respecta a la variable estrés académico con la variable estilo de vida se comprende que existe una relación estadísticamente significativa ($p < .001$) de tendencia negativa. Asimismo, se aprecia el tamaño de efecto con un 7.0% siendo esta de magnitud pequeña, por tanto, se rechaza la hipótesis nula.

Hipótesis específicas:

Identificar la relación entre estrés académico y las dimensiones del estilo de vida en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Sur.

H1: Existe relación entre el estrés académico y las dimensiones del estilo de vida en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Sur.

Tabla 11

Análisis correlacional del estrés académico y las dimensiones de la variable estilos de vida

	n	rho[IC95%]	p	TE
Nutrición		-.171[-0.303, - 0.033]	.015	2.92%
Estrés académico	200	-.164[-0.296, - 0.026]	.021	2.68%
Responsabilidad en salud		-.156[-0.289, - 0.018]	.027	2.43%
Manejo del estrés		-.157[-0.289, - 0.018]	.027	2.46%
Soporte interpersonal		-.191[-0.321, - 0.054]	.007	3.64%
Autoactualización		-.311[-0.431, - 0.180]	.001	9.67%

Nota: n = muestra, rho = coeficiente de correlación de Spearman, IC = intervalo de confianza, p = probabilidad de significancia, TE = tamaño de efecto

En la tabla 11, se visualiza el resultado de una correlación negativa entre la variable estrés académico con las dimensiones de la variable estilos de vida, comprendiendo que existe una relación estadísticamente significativa ($p < .05$) por tanto se rechaza la hipótesis nula. Además, el tamaño de efecto de las dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud y manejo del estrés son de magnitud pequeña, la dimensión soporte interpersonal es de magnitud mediana y la dimensión autoactualización comprende una magnitud grande.

Identificar la relación entre el estilo de vida y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Sur.

H2: Existe relación entre el estilo de vida y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Sur.

Tabla 12

Análisis correlacional de las dimensiones del estrés académico y la variable estilos de vida

	<i>n</i>	<i>rho</i> [IC95%]	<i>p</i>	<i>TE</i>
Causantes de estrés		-.103 [-.241, -.035]	.025	1.06%
Estilos de vida	200			
Respuestas psicológicas		-.145 [-.281, -.008]	.041	2.10%
Respuestas corporales		-.109 [-.247, -.029]	.031	1.19%
Afrontamiento al estrés		.219 [-.351, -.086]	.002	4.80%

Nota: *n* = muestra, *rho* = coeficiente de correlación de Spearman, IC = intervalo de confianza,

p = probabilidad de significancia, *TE* = tamaño de efecto

Por último, en la tabla 12 se identifica una relación con significancia estadística y de magnitud pequeña entre las dimensiones de causantes del estrés ($rho = -.103$, $p < .05$), respuestas psicológicas ($rho = -.145$, $p < .05$) y respuestas corporales ($rho = -.109$, $p < .05$) con el total de estilos de vida. Por otro lado, la dimensión afrontamiento al estrés tuvo una relación significativa de grado directo ($rho = .219$, $p < .05$). El tamaño del efecto para todas las correlaciones fue pequeño, demostrando que las dimensiones del estrés académico explican entre un 1.06% a 4.8% a los estilos de vida.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como finalidad establecer la relación entre el estrés académico y estilo de vida en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Sur. De acuerdo a lo mencionado, uno de los hallazgos más importante es haber encontrado la existencia de una relación significativa de tendencia negativa entre las variables estrés académico y estilo de vida ($\rho = -.266$, $p < .01$) en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología, ello involucra que los que presenten un estilo de vida saludable y poco saludable reporten un nivel moderado de estrés académico, comprendiendo que los estudiantes podrían tener un sano estilo de vida sin embargo podrían presentar estrés dentro de sus actividades académicas pero ello no afectaría directamente en su rendimiento académico.

Este resultado se asemeja a los de la investigadora Castilla (2021) quien realizó un estudio con 536 estudiantes pertenecientes a la carrera de psicología y derecho del primer a cuarto ciclo de estudios, hallando una relación inversa y altamente significativa ($p < 0.01$) entre el estrés académico y los estilos de vida. Mientras que, discrepa de lo hallado por Flores (2019) quien halló que, estrés no representa un problema de gran magnitud ($p \geq 0.05$), ya que el 53.4% de los estudiantes presentaron un bajo nivel de estrés, teniendo una muestra de 595 estudiantes de los tres primeros años de la carrera de psicología, Ing. Industrial y odontología.

Por lo mismo, el estrés académico puede reducir la motivación, dificultar el rendimiento académico y provocar un aumento de las tasas de deserción universitaria (Pascoe et al., 2020). Así mismo, podría adquirirse el consumo de alcohol, tabaco o una vida sedentaria, lo cual perjudicaría significativamente en el estilo de vida que lleva. Por ello, para que se puedan dar cambios en el comportamiento del individuo

es fundamental un entorno que promueva el optar practicar un estilo de vida saludable.

Con respecto al primer objetivo específico, los resultados evidenciaron que, en cuanto al estrés académico, el 91.5% de los estudiantes presentaron un nivel moderado y alto. Contrastando con lo hallado por Kloster y Perrotta (2019) quienes, con una muestra de 163 estudiantes del primer, cuarto y quinto año de la ciudad de Paraná, en Argentina, evidenciando que el 85% presentan un nivel de estrés moderado y un 7% un nivel profundo. De igual manera, Capcha-Huaccaychucu et al. (2022) en su investigación con 248 estudiantes universitarios de Huancavelica, evidenciando que el 66.4% presentan un nivel moderado de estrés, seguido del 22.9% que presentan un nivel severo.

Lo contrario a Perlacios (2020) quién en su investigación sobre los factores asociados al estrés académico en universitarios de Arequipa. Los resultados mostraron que el 41.5% presentan un nivel bajo de estrés académico. Según Barraza (2003) en una investigación destaca que los niveles superiores de estrés se relacionan con la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad, las interrupciones del trabajo, un ambiente físico desagradable, la falta de incentivos, el tiempo limitado para hacer el trabajo, los problemas o conflictos con los asesores, los conflictos con compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se pide; haciendo referencia a que la mayor cantidad de estresores se da a nivel académico.

En cuanto al segundo objetivo específico planteado, se aprecia que el 45.5% de los estudiantes presentaron un estilo de vida saludable. Estos resultados coinciden con los de Castilla (2021) quién en su investigación sobre la relación de estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de una

universidad privada de Lima sur en Perú, se encontró que el 58% de los estudiantes tiene un nivel de estilo de vida promedio (saludable). Asimismo, Cuadros y Quispe (2014) quienes también concluyeron que existe relación inversa entre el estilo de vida y el estrés académico en los estudiantes arequipeños de enfermería, debido a que los estudiantes que presentaron un estilo de vida saludable, moderadamente saludable y no saludable presentaron a su vez un estrés académico moderado.

Por el contrario, Oroya y Rodríguez (2019) en su investigación sobre los estilos de vida y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad peruana, se encontraron que el 52.2% de estudiantes presentaban un estilo de vida poco saludable. También, Suescún-Carrero et al. (2017) en su investigación sobre el estilo de vida en estudiantes universitarios en Colombia, obtuvieron como resultado que el 61.5% de estudiantes presentaron un estilo de vida no saludable. Reafirmando lo mencionado anteriormente, ya que existen diversos factores que interfieren el poder mantener un adecuado estilo de vida, como por ejemplo la sobrecarga de actividades académicas, la ausencia de actividad física, el trabajo, el no cumplir con las 8hrs de sueño mínima que se requieren diariamente, mala alimentación, entre otros.

Respecto al tercer objetivo específico, sobre identificar la relación entre estrés académico y las dimensiones del estilo de vida, se halló que existe una relación estadísticamente significativa ($p < .05$) por tanto se rechaza la hipótesis nula. Estos hallazgos se asemejan a lo evidenciado por Ataucure y Gómez (2018) donde tuvo un nivel de significancia ($p < .05$) comprobado que existe relación entre el estrés académico con cada dimensión de los estilos de vida. Por lo contrario, Chávez et al. (2021) refiere que no existe una relación directa entre el estrés académico y la dimensión nutrición de los estilos de vida. Oblitas (2006) menciona que para tener un estilo de vida saludable se debe tener un buen manejo de habilidades en el control de

estrés, de no haber un buen manejo en el ámbito de la nutrición, salud, autocuidado, ejercicio, entre otros, probablemente el nivel del estrés incrementaría.

Respecto al cuarto objetivo específico, sobre identificar la relación de los estilos de vida y las dimensiones del estrés académico, se evidenció que existe una relación estadísticamente significativa en las dimensiones de causantes del estrés ($p < .05$), respuestas psicológicas ($p < .05$) y respuestas corporales ($p < .05$) con el total de estilos de vida, por tanto, se rechaza la hipótesis nula. Estos resultados se asemejan al estudio realizado por Montenegro y Ruiz (2019) donde se evidenció que, en un estilo de vida adecuado e inadecuado en relación con el manejo del estrés, actividad física, sueño, alcohol y otros, resultan ser estadísticamente significativas. Asimismo, Peterson, et al. (2018) menciona que existe la necesidad de poder realizar intervenciones que se enfoquen en instaurar hábitos de actividades físicas en los jóvenes con la finalidad de brindarles un bienestar integral, tanto físico como psicológico.

CAPÍTULO V
CONCLUSIÓN

1. El estrés académico presenta una relación significativa de tendencia negativa con el estilo de vida ($Rho = -.266$, $p < .001$), lo cual indica que a menor sensación de estrés académico en los estudiantes mejor será su nivel de estilo de vida.

2. Alrededor de un 91% de estudiantes presentan un nivel de estrés moderado y alto, siendo mayor la prevalencia en las mujeres con un 70%.

3. Alrededor de un 63% de estudiantes presentan un nivel saludable de estilo de vida, indicando que tanto su alimentación y actividad física diaria es adecuada.

4. Existe relación inversa entre el estrés laboral y las dimensiones del estilo de vida con un tamaño de efecto grande en la dimensión autoactualización, un tamaño de efecto mediano en la dimensión soporte interpersonal y en las demás dimensiones con un tamaño de efecto pequeño.

5. Existe una relación inversa entre la dimensión causantes del estrés, respuestas psicológicas y respuestas corporales con la variable estilos de vida, sin embargo, existe relación directa entre la dimensión afrontamiento al estrés con los estilos de vida. Todas las relaciones tuvieron tamaño de efecto pequeño.

CAPÍTULO VI
RECOMENDACIONES

1. Diseñar e implementar un programa de prevención y afrontamiento del estrés académico, así como el fomentar un saludable estilo de vida en los estudiantes, con la finalidad de reducir aquellas exigencias internas y por ende, se minimiza el cansancio o agotamiento que pueda presentarse durante el ciclo académico.

2. Ejecutar constantes charlas y/o talleres donde se fomente diversas técnicas de estudio, organización de actividades y hábitos saludables entre otros, para que así los estudiantes lo puedan aplicar en su vida cotidiana.

3. Orientar a otros investigadores a que puedan realizar mayores estudios de estas variables en distintas muestras, sean en instituciones educativas, universidades, entre otros, así como en el norte, centro y sur del país.

4. Orientar la realización de mayores estudios comparativos de estas variables con factores como, por ejemplo, la edad, género, rendimiento académico, entre otros.

REFERENCIAS

- Albán, J. (2018). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Universidad de Lima Sur - 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/560>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es.
- American Psychological Association. (2020, October). *Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>
- Aponte, D., Ávila, M., Bermeo, N. & Blanco, M. (2017). *Relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la universidad de ciencias aplicadas y ambientales-2017* [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales]. Repositorio de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/847/1/trabajo%20final%20biblioteca%201.docx.pdf>
- Arellano Cueva, R. (2005). *Los estilos de vida en el Perú como somos y pensamos los peruanos del siglo XXI* (1ªed.). Litho & Arte S.A.C. <https://searchworks.stanford.edu/view/4484777>
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista Educación*, 1(360), 533-556.

<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:67862728-e05a-4359-950f-bd5835152d61/re36024-pdf.pdf>

Ascue, R. N. & Loa, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 5(1), 365-376. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238

Ataucure, C. & Gómez, Y (2018). *Relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de primer año a cuarto año de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez filial Agosto – octubre, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. Repositorio de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/1457>

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(886344), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>

Barraza, A. (2006, noviembre). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Psicología Científica*. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>

Barraza, A. (2007, febrero). *Inventario SISCO del estrés académico. Propiedades psicométricas*. *Psicología Científica*. <https://psicolcient.me/98grl>

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

- Barraza, A., Martínez, J. L., Silva, J. T., Camargo, E. & Antuna, R. (2011). Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Dialnet*, 5(12), 33-43.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
- Barraza, A., Gonzales, L., Garza, A. & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26.
https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/15077291/articluo_estres_academico.pdf
- Bautista-Coaquira, M. & Rodríguez-Quiroz, M. (2021). Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(2), 102-109.
<https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/34/34>
- Bedoya, F., Matos, L & 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. *Rev Neuropsiquiatr*, 77(4), 262-270.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Bedoya, S., Perea, M., & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15-20.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421539345004>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación* (4° ed.). Pearson.
https://www.academia.edu/44228601/Metodologia_De_La_Investigaci%C3%B3n_Bernal_4ta_edicion

- Blanco, M. (2003). El estrés en el trabajo. *Revista Ciencia y Cultura*,1(12), 71-78.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232003000100008&lng=es&tlng=es.
- Caballero, C., Bresó, E. & González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424-441.
<http://dx.doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
- Cajachagua, M., Vilca, L. & Dávila, R. (2022). Influencia de autoconcepto en los estilos de vida de estudiantes de enfermería en una universidad privada del Este de Lima. *Interdisciplinaria*, 39(1), 275-283.
<https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.1.17>
- Caldera, J., Pulido, B & Martínez, M. (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*, 7(1), 77-82.
<https://bit.ly/3dUROfg>
- Capcha-Huaccaychuco, M. M., Ayra-Baron, M. A., Taipe-Enriquez, J. R., Benavente-Sanchez, Y. K. y Acosta-Román, M. (2022). Estrés Académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 4400-4417.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6493
- Casaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 1-18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Casas, J., Repullo, J. & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los

datos. *Aten Primaria*, 31(8), 143-538.
<http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/9+Aten+Primaria+2003.+La+Encuesta+l.+Cuestionario+y+Estadistica.pdf>

Castilla, T. (2021). *Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de una Universidad Privada de Lima Sur – 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Lima Sur]. Repositorio de la Universidad Privada de Lima Sur.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1281/Castilla%20Chauca%2c%20Tania%20Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Castillo, I. Y., Barrios, A. & Alvis, L. R. (2018). Estrés académico en estudiante de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación En Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)

Chávez, K., Camino, M., Calle, C., Villalba-Condori, K., Vinelli, D. & Mejía, C. (2021). Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 41(4), 39-47.
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/177/170>

Córdova, P., Gasser, P., Naranjo, H., La Fuente, I., Grajeda, A. & Sanjinés, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 1-19. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>

Cuadros, G. & Quispe, T. (2014). *Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la facultad de enfermería UNSA* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín.

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/474f57fe-1b55-413c-a24a-c1f94da0b7a5/content>

Del Águila, R. (2012, abril). *Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor*. Scribd.

<https://es.scribd.com/document/270443410/Promocion-de-Estilos-de-Vida-Saludables-Adulto-Mayor>

Eccles, J. & Wigfield, A. (2000). Adolescence: Social patterns, achievements, and problems. *Encyclopedia of psychology*, 1(17), 46-52.

<https://psycnet.apa.org/record/2004-12755-017>

Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodrigue, J., Chacín, M. y Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>

Esteban, A. & Ballano, F. (2009). *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. (1° ed.) Editorial Editex.

Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* [Tesis de posgrado, Universidad de León]. Repositorio

de la Universidad de León.

<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>

Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de la Universidad

Católica de Santa María.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/9691/76.0404.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gaeta, M. & Hernandez, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de humanidades*, 15(1), 327-344.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>

García, A. & Escalera, M. E. (2011). El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del Nivel Medio Superior?. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 156-175.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113j.pdf>

González, M. (2008). Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. *Educación*. 17(32), 49-66.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056867.pdf>

Guerrero, L. & León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>

Hernández-Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1ª ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores,

<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>

Huaccha, E. (2016). *Burnout académico e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del

Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

<https://hdl.handle.net/11537/10104>

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R., Bantjes, J. & Kessler,

R. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the world health organization world mental

- health surveys international college student initiative. *Frontiers in Psychology*, 11(1759), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Kloster, G. & Perrotta, D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio de la Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lipa, L. (2017). *Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución educativa secundaria María Auxiliadora-Puno, 2017* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio de la Universidad Nacional del Altiplano. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8752>
- Llego, J., Gabriel, E. & Corpus, J. (2018). A Correlational Study on the Stress Level and Academic Performance of Nursing Students. *Journal of basic and applied Research*, 4(4), 83-87. <https://ssrn.com/abstract=3306863>
- Lopategui, E. (2000, agosto). *La salud como responsabilidad individual*. El concepto de la salud. <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html>
- Lozano, J. (2011). *La nutrición es conciencia* (2ª ed.). Editum Servicio de publicaciones. <https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/Libros/2011-La%20nutricion-completo.pdf>
- Luna, M. (2017). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega* [Tesis de posgrado, Universidad Inca Garcilazo de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2379>

- Márquez, S. & Garatachea, N. (2012). *Estilos de vida y actividad física* (2°ed.). Ediciones Diaz de santos.
- Marty, M., Lavín, M., Figueroa, M., Larraín de la C., D. & 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 de neuro-psiquiatría*, 43(1), 25-32. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000100004>
- Melgosa, J. & Borges, M. (2017). *El poder de la esperanza: Secretos del bienestar emocional* (1°ed.). Asociación Casa Editora Sudamericana. <https://docplayer.es/88884067-El-poder-de-la-esperanza.html>
- Menéndez, E. (1998). Estilos de vida, riesgos y construcción social. *Conceptos similares y significados diferentes*, 16(46), 37-67. <https://www.jstor.org/stable/40420500>
- Miranda, J., Brunet, L., Roset, P., Berini, L., Farré, M. y Mendieta, C. (2001). Prevalence and risk of gingival enlargement in patients treated with Nifedipine. *J Periodontol*, 72(5), 605-611. <https://doi.org/10.1902/jop.2001.72.5.605>
- Molano-Tobar, N. J., Chalapud-Narvaez, L. M. & Molano-Tobar, D. (2020). Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud UIS*, 53(1), 22-28. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10569/11320>
- Mogollón, F., Becerra, L. & Ancajima, J. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Revista Scielo*, 16(75), 69-75. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199086442020000400069&script=sci_arttext&tlng=en

- Montagud, N. (2021, diciembre). *¿Cuáles son las diferencias entre eustrés, distrés y estrés?*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/diferencias-eustres-distres-estres>
- Montenegro, A. N. & Ruíz, A. (2020). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios: una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Digital: Actividad física y deporte*, 6(1), 87-108.
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n1.2020.1432>
- Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad de Sevilla*, 25(1), 87-99.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- Moscoso, C. & Barzallo, J. (2015). Estudio Transversal: Prevalencia de Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca - Ecuador, 2015. *REVISTA MÉDICA HJCA*, 10(2), 88 - 92. <http://dx.doi.org/10.14410/2018.10.2.ao.13>
- Muñoz, F. (1999). *El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios* [Tesis de posgrado, Universidad de Sevilla]. Repositorio de la Universidad de Sevilla.
<https://idus.us.es/handle/11441/15509>
- Muñoz, F. J. (2004). El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. *Universidad de Huelva*. 15(1), 1-157.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Oblitas Guadalupe, L. (2006). *Psicología de la salud y calidad de vida* (3° ed.). Cengage learning.

https://www.academia.edu/38159809/Oblitas_Psicolog%C3%ADa_de_la_Salud

Oblitas Guadalupe, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida* (4° ed.). Cengage learning editores S.A.

https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu

Organización Mundial de la Salud (2022, febrero). *Cáncer*. Organización Mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

Organización Mundial de la Salud (2004, enero). *Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica*. Alan salud mental. <https://www.alansaludmental.com/promoci%C3%B3n-y-prevenci%C3%B3n-en-sm/documentos-oms-sobre-promoci%C3%B3n-y-prevenci%C3%B3n-en-sm/>

Organización Panamericana de la salud (2021, julio). *Semana de la promoción de la salud, Cada movimiento cuenta*. Organización Panamericana de la salud. <https://www.paho.org/es/noticias/7-7-2021-ops-minsa-hacen-llamado-juventud-promoviendo-estilo-vida-activo>

Oroya, F. & Rodríguez, S. (2019). *Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5083/TPS00282071.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Parra, L., Ortiz, N., Barriga, O., Henriquez, G. & Neira, M. E. (2006). Efecto de un taller vivencial de orientación humanista en la auto-actualización de adolescentes

- de nivel socioeconómico bajo. *Revista ciencia y enfermería*, 12(1), 61-72.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532006000100007>
- Peiro Silla, J. (2005). *Desencadenantes del estrés laboral*. (1° ed.). Ediciones Pirámide.
- Perlacios, C. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
<https://repositorio.unsa.edu58.pe/server/api/core/bitstreams/afafb089-e696-445c-b178-667849969b9d/content>
- Peterson, N., Sirard, J., Kulbok, P., Deboer, M & Erickson, J. (2018). Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Res Nurs Health*. 41(1), 30-38. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29315656/>
- Prat Marín, A. (2007). *El estilo de vida como determinante de la salud* (613° ed.). Libro de la salud del Hospital Clínic de Barcelona y la Fundación BBVA.
- Quiroga, I. (2009). *Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros* [Tesis de pregrado, Universidad de Aconcagua]. Repositorio de la Universidad de Aconcagua. http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf
- Ramos, P. (2017). *Inteligencia emocional: control del estrés*. (3° ed.). Editorial ICB.
<https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/106679>
- Reddy, K., Menon K. & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomed Pharmacology journal*. 11(1), 531-537.
10.3389/fpsyg.2022.886344
- Rodríguez, I., Fonseca, G. & Aramburú, G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de

Córdoba, Argentina. *SciELO*, 14(4), 639-647. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>

Rodríguez, M. de L. (2012). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 553-574. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/32367>

Román, C., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

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, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/124>

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J. y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

Sosa, A., Barragán, L., Linares, O., Estrada, S. & Quintanar, M. (2016). Análisis de la relación entre el estilo de vida y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Ciencia y Humanismo en la salud*, 3(1), 136-145. <https://revista.medicina.uady.mx/revista/index.php/cienciayhumanismo/article/view/47/294>

Suárez-Montes, N. & Díaz-Subieta, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de*

Salud Pública, 17(2), 300-313.

<https://www.redalyc.org/pdf/422/42241778013.pdf>

Suescún-Carrero, S., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratoba, F., Araque-Sepúlveda, I., Fagua-Pacavita, L., Bernal-Orduz, F. & Corredor-Gamba, S. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 227-231. 10.15446/revfacmed.v65n2.58640

Tamames, E. (2009, octubre). *Que es el estilo de vida. Lo que dice de ti*. Consumoteca. https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/#google_vignette

Teque-Julcarima, M., Gálvez, N. & Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Medicina naturalista*, 14(2), 43-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>

Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan* [Tesis de posgrado, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/243>

Toribio, C. & Franco, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y administración*, 3(7), 11-18. https://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Universidad San Ignacio de Loyola (2023, abril). *Alimentación saludable y cambios de hábitos ayudan a mejorar la salud*. Usil blogs. <https://blogs.usil.edu.pe/novedades/alimentacion-saludable-y-cambios-de-habitos-ayudan-mejorar-la-salud>

- Valdivia, E. (2017). *Actitudes hacia la promoción de la salud y Estilos de vida Modelo Pender, Profesionales del equipo de salud, Microred Mariscal Castilla, Arequipa* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/da5a014e-4603-4e86-9a07-81008815b9c7/content>
- Valle, J. (2014, septiembre). *Estilos de vida: conceptualización genérica*. Terapia infantil y juvenil. <https://terapiainfantilyjuvenil.blogspot.com/2014/09/estilos-de-vida-conceptualizacion.html>
- Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vera, A. (2022). *Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá* [Tesis de posgrado, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. Repositorio de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4947/911201016%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- World Youth Report (2007). *Young People's transition to Adulthood: Progress and Challenges* (7° ed.). United Nations.
https://www.un.org/esa/socdev/unyin/documents/wyr07_complete.pdf

- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur. Lima -2019* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/707/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zambrano, B., Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 290-295. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf
- Zea, M. (2021). *Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra – Arequipa* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/72eaf36a-6e74-4a80-a940-b73ad6a54903/content>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA	INSTRUMENTOS
¿Existe relación entre el estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Lima Sur?	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. - Identificar el nivel de estilos de vida en estudiantes de psicología de una 	<p>Hipótesis general:</p> <p>Hi: Existe relación entre el estrés académico y estilo de vida en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Ho: No existe relación entre el estrés académico y estilo de vida en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Existe relación entre estrés académico y las dimensiones del estilo de vida en estudiantes de psicología de una 	<ul style="list-style-type: none"> - Estrés académico Puntaje de 111 a 150 (alto) Puntaje de 70 a 110 (moderado) Puntaje de 30 a 69 (bajo) - Estilos de vida Puntaje de 145 a 192 (muy saludable) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de investigación: Correlacional - Diseño: No experimental, corte transversal. - Población: 200 estudiantes. - Muestra: 52 estudiantes. - Muestreo: No probabilístico 	<p>Inventario SISCO de estrés académico de Barraza</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Causantes del estrés - Respuestas psicológicas - Respuestas corporales - Afrontamiento al estrés <p>Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) Nola Pender (1996)</p>

	<p>universidad privada de Lima Sur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la relación entre el estrés académico y las dimensiones del estilo de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. - Identificar la relación entre los estilos de vida y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Lima Sur, 	<p>Universidad privada de Lima Sur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Existe relación entre el estilo de vida y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Lima Sur. 	<p>Puntaje de 96 a 144 (saludable)</p> <p>Puntaje de 48 a 95 (poco saludable)</p>		<p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nutrición - Ejercicio - Respuestaabilidad de la salud
--	--	---	---	--	--

ANEXO 2: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO DE BARRAZA

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:

#	ítems	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

Ítem 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:

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

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

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER (1996)

Sexo: Masculino Femenino

Año cursado: Primero Último

Fecha: _____

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación con tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1= Nunca 2= A veces 3=Frecuentemente 4=Rutinariamente

1	Toma algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma(o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicio para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento (a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4

15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el tuyo le recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas, etc.)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir su presión arterial y sabe el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo	1	2	3	4

39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	Nutrición	6	1, 5,14, 19,26,35
2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,41,43,46
4	Manejo del estrés	6	6,11,27,36,40,45
5	Soporte Interpersonal	7	10,24,25,31,39,42,47
6	Auto actualización	14	3,8,9,12,16,17,18,21,23,29,34,37,44,48