

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS:

**“Estilos de vida y Estrés académico en estudiantes de Enfermería de
un Instituto de Chiclayo”**

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en
Psicología.

Autor(es):

Br. Guevara Montenegro, Ariadne Josselin

Br. Tiznado Asenjo, Jarumí Salvador

Asesora:

Dra. Raquel Yovana Tello Flores

Lambayeque, 2021.

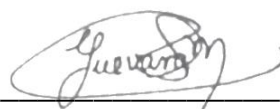
“Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo”

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.



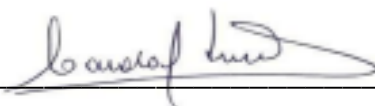
Br. Jarumí Salvador Tiznado Asenjo

Investigador



Br. Ariadne Jósselin Guevara Montenegro

Investigador



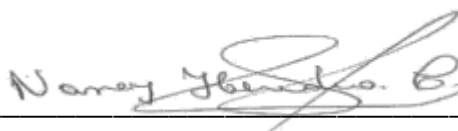
M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña

Presidente



Dra. María del Pilar Fernández Celis

Secretario



Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma

Vocal



Dra. Raquel Yovana Tello Flores

Asesora



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 0531-VIRTUAL

Siendo las **08:00 horas**, del día **Viernes 16 de diciembre de 2022**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet**, <https://meet.google.com/pbm-yfra-bxi>, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N° 0512-2021-V-D-NG-FACHSE**, de fecha **04 de junio de 2021**, integrado por:

Presidente	: M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña.
Secretario	: Dra. María del Pilar Fernández Celis
Vocal	: Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma
Asesor	: Dra. Raquel Yovana Tello Flores



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **“ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO DE CHICLAYO”**; presentada por los bachilleres **TIZNADO ASENJO JARUMI SALVADOR y GUEVARA MONTENEGRO ARIADNE JOSSELIN** para obtener el Título profesional de **Licenciado(a) en Psicología**.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 365-2022-CU de fecha 27 de julio de 2022); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de (18) (DIECIOCHO) en la escala vigesimal, que equivale a la mención de MUY BUENO

Siendo las **09:00 horas** del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña
PRESIDENTE

Dra. María del Pilar Fernández Celis
SECRETARIO

Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma
VOCAL

OBSERVACIONES:.....
.....
.....
.....
.....
.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

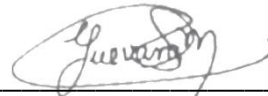
Yo, ARIADNE JÓSSELIN GUEVARA MONTENEGRO identificada con DNI 76544991 con código universitario 122474H, y JARUMÍ SALVADOR TIZNADO ASENJO identificado con DNI 73185329; Bachilleres de la Escuela Profesional de Psicología de la UNPRG, DECLARAMOS BAJO JURAMENTO QUE:

1. Soy autor del proyecto e informe de la investigación titulado: ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO DE CHICLAYO, el mismo que se presentó para optar por el TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.
2. El título de investigación es auténtico y original
3. El proyecto e informe de investigación presentado no ha sido plagiado ni de forma total ni parcialmente.
4. He respetado las normas de citas para las fuentes consultadas.
5. El proyecto e informe de investigación presentado no atenta contra los derechos de autor.
6. Los datos presentados en los resultados no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.
7. El proyecto e informe de investigación no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Asumo frente a la UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO cualquier responsabilidad y cargas económicas que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de tesis. En consecuencia, nos hacemos responsables frente a la UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar ya sea por fraude, plagio, autoplagio, piratería y falsificación, asumiendo las consecuencias, sanciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las encuentren causa en el contenido de la tesis.



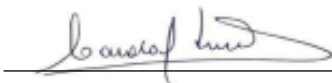
Br. Jarumí Salvador Tiznado Asenjo
Investigador



Br. Ariadne Jósselin Guevara Montenegro
Investigador



Dra. Raquel Yovana Tello Flores
Asesora



M. Sc. Carola Amparo Smith Maguïña
Presidente



Dra. María del Pilar Fernández Celis
Secretario



Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma
Vocal

DEDICATORIA

A mis padres Gianni y Cecilia, que con su constante motivación y confianza me han impulsado a convertirme en la persona que soy, y siguen haciéndome mejorar hasta el día de hoy.

A mis hermanos Shirley y Ayrton, que con su compañía y afecto se han convertido en mi motor para ser una buena modelo a seguir.

A Dios, por permitirme seguir con vida y darme esa fuerza espiritual que necesito.

Ariadne.

A mi hermosa familia, porque gracias a ellos me he convertido en una persona digna de seguir, porque con sus actitudes me enseñaron lo bueno y lo malo, a nunca rendirme y mucho menos descansar, a ellos por su amor incondicional.

Jarumí

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por todo el amor brindado.

A las autoridades del Instituto por la autorización para desarrollar la investigación.

A los estudiantes que colaboraron y participaron en la investigación.

A Dios, por permitirme desarrollarme profesionalmente y personalmente.

Ariadne.

A mí, por no dejar que nada me detenga.

A mi familia, por toda su educación y paciencia.

A las autoridades del Instituto por la autorización para desarrollar la investigación.

A los estudiantes que colaboraron y participaron en la investigación.

Jarumí

Índice

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO.....	12
1.1. Antecedentes	12
1.1.1. Internacionales	12
1.1.2. Nacionales.....	13
1.1.3. Locales.....	15
1.2. Bases Teóricas.....	17
1.2.1. Bases Teóricas de los estilos de vida	17
1.2.2. Bases Teóricas del estrés académico.....	27
1.3. Definición y operacionalización de Variables	37
CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES	40
2.1. Diseño de la contrastación de hipótesis	40
2.2. Población y muestra	40
2.3. Procedimientos a seguir en la investigación.....	41
2.4. Técnicas e instrumentos.	42
2.4.1. Técnicas.....	42
2.4.2. Instrumentos de recolección de datos.....	42
2.5. Aspectos éticos	45
2.6. Equipos y materiales	46
CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	47
3.1. Resultados en tablas y gráficos	47
3.2. Discusión.....	62
CAPITULO IV: CONCLUSIONES.....	67
CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES.....	69
BIBLIOGRAFÍA	27
Cornejo y Salazar (2016).....	29

Índice de tablas

<u>Tabla 1 Relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.</u>	47
<u>Tabla 2 Descripción de los estilos de vida en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.</u>	47
<u>Tabla 3 Estilos de vida según edad y ciclo, en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.</u>	47
<u>Tabla 4 Descripción de la dimensión autorrealización de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.</u>	49
<u>Tabla 5 Descripción de la dimensión responsabilidad en salud de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.</u>	50
<u>Tabla 6 Descripción de la dimensión nutrición de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo</u>	51
<u>Tabla 7 Descripción de la dimensión actividades físicas de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo</u>	52
<u>Tabla 8 Descripción de la dimensión manejo del estrés de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.</u>	53
<u>Tabla 9 Descripción de la dimensión relaciones interpersonales de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.</u>	54
<u>Tabla 10 Descripción del estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.</u>	55
<u>Tabla 11 Descripción del estrés académico según edad, ciclo, en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.</u>	55
<u>Tabla 12 Descripción de la dimensión factores estresores de la variable estrés académico según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.</u>	56
<u>Tabla 13 Descripción de la dimensión reacciones físicas de la variable estrés académico según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.</u>	57
<u>Tabla 14 Descripción de la dimensión reacciones psicológicas de la variable estrés académico según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.</u>	58
<u>Tabla 15 Descripción de la dimensión reacciones comportamentales de la variable estrés académico según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.</u>	59
<u>Tabla 16 Relación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo</u>	61

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo. Se desarrolló una investigación de tipo cuantitativa no experimental de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, en una muestra de 264 estudiantes de enfermería a quienes se les aplicó el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) y el cuestionario SISCO de estrés académico; gozando ambos cuestionarios de confiabilidad y validez, se utilizó un muestreo no probabilístico, por conveniencia. Para hallar la relación entre ambas variables, se utilizó el coeficiente de correlación Pearson la cual permite concluir que existe una correlación inversa moderada ($r=-.685$) altamente significativa ($p=.000$) entre ambas variables.

Palabras clave: Estilos de vida, estrés académico, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between lifestyles and academic stress in nursing students from an institute in Chiclayo. A non-experimental quantitative cross-sectional research with a correlational descriptive design was developed in a sample of 264 nursing students to whom the Lifestyle Profile questionnaire (PEPS-I) and the SISCO academic stress questionnaire were applied; With both questionnaires of reliability and validity, a non-probabilistic sampling was used, for convenience. To find the relationship between both variables, the Pearson correlation coefficient was used, which allows us to conclude that there is a moderate inverse correlation ($r = -.685$) highly significant ($p = .000$) between both variables.

Keywords: Lifestyles, academic stress, students.

INTRODUCCIÓN

Según Ministerio de Educación Minedu citado en CNN (2020, 28 de septiembre), indica que “en el Perú 174 mil alumnos dejaron sus estudios universitarios durante la pandemia del Covid-19”, lo que evidencia un 18,6% en la tasa de deserción universitaria en este último año. Para ello es de gran importancia abordar el tema del estrés académico, pues según ese mismo medio, el contexto de la virtualidad ha generado mayores niveles de estrés en los estudiantes de educación superior en general, asimismo indican que pandemia por la covid-19 ha generado cambios en los estilos de vida pues hay un mayor miedo de contagio, y medidas restrictivas. Los estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes de enfermería han sido objeto de estudio para diversos investigadores a nivel nacional; algunas de ellas como Apaza (2017) señalaba que el 59% de los profesionales de enfermería tienen un estilo de vida saludable y el 41% es no saludable. Flores (2016) indicaba que los estudiantes de una universidad en Trujillo presentaban un grado de estrés alto con un 82%, seguidamente de un grado medio del 18%. En nuestra experiencia con la población, que son los estudiantes del Instituto, hemos percibido algunas conductas que indican que la existencia de un problema en la nutrición, porque ha habido alteraciones de peso notorios en los estudiantes; en responsabilidad de la salud, ya que algunos estudiantes manifestaron no sentirse bien dentro de las clases (falta de aire, mareos, náuseas y desgano); reacciones físicas (acné, pérdida de cabello) y psicológicas (falta de atención, ansiedad y tristeza) ; actitudes que son similares a investigaciones desarrolladas en nuestro país, y sumado a los últimos acontecimientos suscitados en estos años, llevan consigo un gran estrés académico, que se ve reflejado en el desempeño estudiantil de todos los participantes, esto nos ha alarmado y nos ha motivado a indagar y profundizar en este tema.

Teniendo en cuenta la información anterior, en este estudio se abordó el siguiente problema: ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo?; ante ello se planteó la siguiente hipótesis: “Existe relación inversa entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo”. Por su parte, el objetivo de esta investigación, fue determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo; y los objetivos específicos fueron: Describir los estilos de vida según edad y ciclo, en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo, describir las dimensiones de los estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo, conocer el nivel de estrés académico según edad, ciclo, en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo, conocer el nivel de Estrés académico vida y sus dimensiones según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo, finalmente, establecer la relación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.

Los capítulos mencionados a continuación serán desarrollados y explicados para entender la investigación. En el capítulo I, teniendo en cuenta el contexto de Perú y otros países se hará una descripción, también se definirán las bases teóricas para explicar las variables mencionadas, a través de diferentes autores mencionaremos sus aportes. En el capítulo II, se explica detalladamente la metodología utilizada, definición operacional de las variables, tipo, diseño de investigación y proceso de recolección de datos y técnicas e instrumentos a utilizar. En el capítulo III, se presentan los resultados y la discusión de la investigación. En el capítulo IV, se presenta las conclusiones; finalmente, en el capítulo V mencionamos las recomendaciones de la tesis desarrollada. Así mismo se incluyen anexos y otros apartados relevantes.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

1.1.1. Internacionales

Ávila, Cantillo, & Estrada (2017) realizaron una investigación titulada “estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia” cuyo objetivo fue describir el estrés académico de estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, Colombia; su investigación es un estudio descriptivo transversal con 587 estudiantes siendo parte de la muestra, a quienes les aplicó una encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO. Los autores concluyen que el 90,8% (533) manifestó haber tenido en situaciones nervios y preocupación a lo largo del ciclo, el 42% (224) demostró un estrés a nivel medio, el motivo principal con 48,2% (257) se debió a la sobrecarga académica provocada por la cantidad de tareas que corresponden a las asignaturas prácticas y teóricas.

Rueda (2018) realizó una investigación denominada “Programa de promoción de Estilos de vida saludable en estudiantes de la licenciatura en Fisioterapia de la Universidad especializada de las Américas, Sede central” en la cual el objetivo era fomentar el conocimiento y buena percepción de los estudiantes de fisioterapia de UDELAS respecto al estilo de vida, para ello utilizó una metodología de tipo cualitativa y cuantitativa, experimental en una muestra de 416 estudiantes, quienes participaron con un Cuestionarios de Estilos de Vida Saludable. La autora concluye que los estudiantes son vulnerables y tienen riesgos en sus estilos de vida.

Kantlen & Perrotta (2019) realizaron una investigación denominada “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná” cuyo objetivo fue analizar las diferencias en el estrés académico entre los estudiantes universitarios de

primer año y los de los últimos años de la ciudad de Paraná; para ello utilizó una metodología de descriptivo-comparativo, transversal con una muestra de 163 estudiantes universitarios a quienes les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los autores concluyeron que los universitarios presentan un nivel de estrés académico moderado, y que en los estudiantes no existen diferencias importantes.

1.1.2. Nacionales

Tudela (2018) en la tesis denominada “Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno” cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico de los adolescentes, asimismo desarrollaron una investigación de tipo transversal, prospectivo y analítico con una muestra de 286 estudiantes a quienes les aplicó el cuestionario de Nola Pender llamado perfil de estilo de vida (PEPS-I) y el cuestionario de Arturo Barraza Macías denominado estrés académico. En autor concluye que el 82% tiene un estilo de vida moderadamente saludable, 13% de estudiantes posee un nivel de estilo de vida no saludable y el 6% un nivel de estilo de vida saludable y en relación al nivel de estrés los estudiantes tienen 0% nivel de estrés alto, el 48% un nivel de estrés medio, y el 52% un nivel de estrés bajo, de esta forma indica que entre los estilos de vida y estrés no existe relación.

Delgado (2020) en su tesis denominada “Estrés académico y estilos de humor en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana” Cuyo objetivo era comparar los estilos de humor y las relaciones entre el estrés académico en estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana. Para ello utilizó un diseño de tipo correlacional y comparativo con una muestra de 120 estudiantes que participaron con el Inventario SISCO de estrés académico y el cuestionario sobre estilos de humor (HQS).

La autora concluye que existen correlaciones estadísticamente valiosas y significativas entre los estilos desadaptativos y el estrés académico.

Viena (2018) en su tesis denominada “Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego” cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo; fue una investigación descriptivo correlacional de corte transversa en la que la muestra estuvo conformada por 43 internos de enfermería, a estos estudiantes se les administró la Escala de nivel de Estrés y el cuestionario de estilos de vida. La autora concluye que de los internos de Enfermería el 39.53% tenía estilos de vida saludables y el 60.4% no saludables; y sobre al nivel de estrés se halló en los internos de enfermería que el 13.95% tuvo nivel bajo de estrés, el 34.8% medio y el 51.16% alto; asimismo indica que los estilos de vida se relacionan significativamente con el nivel de estrés.

Acevedo (2019) en su tesis denominada “Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal” para determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería según la teoría de Nora Pender se utilizó los métodos de modelación descriptiva, cuantitativa y transversal., con una muestra de 116 alumnos a quienes les aplicó el cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II). La autora determina que 63 alumnos, el 54% poseen estilos de vida no saludables y 53 alumnos, 46% estilos de vida saludables. En relación a las dimensiones de la variable, en la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables; actividad física, manejo del estrés, responsabilidad en salud, nutrición saludable y crecimiento espiritual con 58%, 54%, 51%, 51%, 51% de estudiantes respectivamente, a excepción del 52% que en la dimensión Relaciones Interpersonales, se encuentran con estilos de vida saludables.

Barrera (2018) en su tesis denominada “Correlación entre niveles de ansiedad y estrés académico en rendimiento del ECOE en estudiantes del Noveno ciclo de una Universidad Privada” cuyo objetivo fue determinar si existe correlación entre niveles de ansiedad y estrés académico en rendimiento del ECOE en estudiantes del 9no ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego; para ello empleó una metodología de tipo analítico, observacional, prospectivo, correlacional, transversal en una población maestra de 138 estudiantes. La autora concluye que existe correlación negativa significativa entre el nivel de estrés académico y el nivel de ansiedad.

Ávila (2020) en su tesis denominada “Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada De Trujillo” cuyo objetivo fue determinar la relación de estrés académico y adicción a las redes sociales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo; para ello, se realizó un estudio transversal, no experimental, de correlación, aplicados en una muestra de 256 estudiantes de Psicología, tratados con la Escala de Estrés Cognitivo Sistémico (SISCO) y el Inventario de Control de adicción a las redes sociales (ARS). Los autores concluyen que existe una correlación directa y moderada muy significativa.

1.1.3. Locales

Herrera (2019) en su tesis llamada “Estrés académico y susceptibilidad al consumo de tabaco en estudiantes universitarios, Chiclayo” Cuyo objetivo fue conocer la relación entre el estrés académico y la susceptibilidad al consumo de tabaco en estudiantes universitarios, Chiclayo – 2017, utilizando el tipo de investigación correlacional no experimental, en una muestra donde participaron 287 estudiantes respondiendo con el inventario SISCO, de Estrés Académico, y la Escala de Susceptibilidad al consumo de tabaco. El autor concluye que relación significativa entre

el estrés académico y la susceptibilidad al consumo de tabaco en estudiantes universitarios.

(Vallejos, 2016) en la tesis denominada “Nivel de estrés académico en los internos de estomatología de la Universidad Señor De Sipán 2016-I” cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en los internos de Estomatología de la Universidad Señor de Sipán; para ello realizó una investigación de tipo descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal en una muestra de 50 internos a quienes les aplicó para medir el nivel de estrés la escala SERVQUAL realizando una modificación aplicada al ámbito odontológico; el autor termina concluyendo que según género masculino y femenino, el 50% fue nivel leve y moderado, a comparación del género femenino, el 43.8% en nivel leve a diferencia del 50% de nivel moderado respectivamente asimismo, el nivel de estrés académico, según los indicadores el nivel es moderado.

Sosa & Ramírez (2018) en su tesis denominada “Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo” cuyo objetivo fue determinar las diferencias de estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo; para ello realizó una investigación cuantitativa y diseño no experimental, transversal descriptivo con método comparativo, sobre una muestra de 415 estudiantes, utilizando un enfoque comparativo para investigar la Escala de Estrés Académico SISCO, y los autores concluyen que existen diferencias significativas entre estudiantes de universidades públicas y privadas ($p < 0,05$).

Martínez (2020) en su tesis denominada “Estilos de vida y calidad de vida de los alumnos de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo” cuyo objetivo fue determinar la asociación existente entre estilos de vida y calidad de vida de los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de la ciudad de Chiclayo. Usando el diseño transaccional correlacional, participaron en la muestra 300

adolescentes, evaluándolos con la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes y con el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). El autor concluye que existe relación significativa entre estilos de vida y calidad de vida de los alumnos de secundaria de la institución.

1.2.Bases Teóricas

1.2.1. Bases Teóricas de los estilos de vida

Estilos de vida

Pender (1996) refiere que los estilos de vida es un patrón multidimensional, donde la persona realiza acciones en su vida, y repercuten directamente en su salud, enfocándose la cognición, experiencias individuales, las características y motivaciones específicas de lo que provoca y causa la conducta y asimismo el resultado de la conducta.

El modelo de promoción de la salud de Pender identifica factores cognitivo-perceptuales que el individuo cambia para tener conductas que favorezcan la salud, cuando existen pautas de acción, integrando en sí a la persona, entorno y su salud.

El estilo de vida se relaciona en cómo una persona se comporta en la vida y afecta directamente a su salud, centrándose en las percepciones, experiencias personales y razones específicas que provocan un comportamiento en la vida.

Rodés, Piqué, & Trilla (2007) indicaban que los estilos de vida son el conjunto de las conductas que tienen como función regular las actividades cotidianas de una persona y que a su vez rigen la forma en la que se afrontan los requerimientos que se presentan en cada una de las etapas de la vida. Además, explica que el estilo de vida es un indicador de salud pues este logra integrar hábitos y que un estilo de vida saludable tiene como principales características, el mantenimiento de una dieta balanceada, abstinencia de

tabaco, bajo consumo de bebidas alcohólicas y la práctica constante de ejercicio físico. Señala que el estilo de vida que tiene la persona influye en la salud, debido a que los actos repetidos que hace cada día, puede beneficiar o perjudicar al sujeto en las actividades que desempeña durante su vida, mientras mayor ejercicio y mejor dieta balanceada lleve el individuo es más probable que tenga una mejor salud comparando con las personas que tienen vicios y no practican algún deporte.

Estrada (2014) señala que el concepto de estilo de vida fue acuñado en 1939, y que probablemente hasta antes de aquel año no era un concepto de gran significado debido a la relativa homogeneidad de las poblaciones; además aclaraba que el estilo de vida es una construcción formada de las preferencias e inclinaciones de la persona, resultado de la interacción entre componentes genéticos, psicológicos, socioculturales, educativos, neurobiológico, económicos y medioambientales. Todo individuo se desarrolla dentro de una realidad y es aquel contexto el que hará que la persona realice acciones convirtiéndolas en su forma de vivir, lo cual repercute en la familia, amigos y sociedad, debido a que según su influencia puede ser tomado como un referente.

Mancilla & conde (2018) explican que el estilo de vida es un constructo que puede ser comprendido como un conjunto de conductas en pro de la salud propia como la práctica continua de ejercicio físico, la cual puede ser posibilitada o restringido por el contexto social del individuo y sus condiciones de vida. La forma es la que cada individuo maneja su vida dependerá del lugar en el que se desenvuelve y las personas que la rodean, así mismo el comportamiento que tengan las personas harán que la salud sea distinta en cada ser, debido a que cada persona realiza una serie de actividades físicas que pueden beneficiar o perjudicar su salud.

Por su parte para Herrera (2019) manifiesta que el estilo de vida es un conjunto de patrones conductuales y una serie de hábitos en la vida cotidiana de una persona que

pueden presentar consistencia en el tiempo y están determinados más o menos repetitivamente por la composición de la dimensión seguridad o riesgo según la naturaleza de la conducta. El estudio detalla que, ante comportamientos repetitivos en el día a día, estas prácticas pueden ser seguras o inseguras, e influye en el desempeño del individuo durante su vida.

Cockerham (2007) refiere que, estos son un grupo de patrones conductuales vinculados a la salud y que se encuentran determinados por las decisiones de los sujetos sobre las alternativas conforme con las oportunidades que les ofrece las circunstancias de la vida. Explica que las acciones relacionadas a la salud que tengan las personas se realizarán dependiendo de la realidad que viva cada persona y la oportunidad que le ofrezca su entorno, por eso es importante el vínculo y relación que desarrolle cada sujeto. Las personas actúan para beneficiar su salud y lograr el placer personal, lo cual requiere que cada sujeto, tome decisiones importantes debido a que repercuten en sí mismo.

Estrada (2014) amplía el estudio sobre los estilos de vida saludables indicando que es la manera de vida que logra disminuir la probabilidad de enfermar o morir a una edad temprana, pues mejora la salud y anima al desarrollo de otras áreas de la vida, pues la salud es el estado de bienestar biopsicosocial. Demostró con sus investigaciones que la forma de vida puede aumentar o reducir las posibilidades de enfermedad o muerte prematura del sujeto, debido a que un estilo de vida saludable mejora la salud física y mental e influye en cualquier lugar donde el individuo se encuentre haciendo que se desenvuelva de mejor manera en las actividades que participe voluntariamente o deba hacer por responsabilidad.

Además de las definiciones otorgadas acerca del estilo de vida, es importante señalar que Rodés, Piqué, & Trilla (2007) aclaran lo importante que es para la salud añadiendo que, los niveles de salud se encuentran determinados por cuatro factores; en primero lugar se

encuentra el factor hereditario el cual representa el 27%; en segundo lugar se encuentra el entorno social quien influye en un 19%; en tercer lugar se encuentra el sistema sanitario que representa un 11%; en cuarto lugar y más importante se encuentra el estilo de vida el cual influye en un 43%, es decir se debe considerar de vital importancia al estilo de vida pues cuantitativamente cumple un papel determinante en la salud.

Hasta ahora se ha aclarado cuales son las características que tiene el estilo de vida y lo importante que es en la salud, pero también relevante señalar que estos estilos de vida presentan una lista de dimensiones, las cuales son las siguientes:

Nutrición: Laguado & Gómez (2014) indican que esta dimensión hace referencia al conocimiento, selección e ingesta de alimentos que son esenciales y fundamentales para el bienestar y la buena salud de la persona; además, en esta selección de alimentos debe estar incluida en una dieta saludable directrices de la Guía Pirámide de Alimentos. Refiere que es fundamental la elección de alimentos debido a que influye en la salud de cualquier individuo, por eso al dejar de consumir alimentos, las consecuencias pueden ser graves y conducir hasta la muerte, así mismo ingerir comida de dudosa procedencia, tóxica o letal. Por eso es importante recurrir a especialistas que orienten adecuadamente a la dieta balanceada, que es individual y dependerá de cada persona, cabe recalcar que la dieta la puede indicar un nutricionista, tomando en cuenta el peso, enfermedades, talla, antecedentes familiares del individuo.

Para Mancilla & Conde (2018) la nutrición trasciende la acción de comer, y aclaran que es un proceso complejo en la cual se encuentran incluidos desde aspectos psicosociales hasta procesos celulares y la definen como “el ciclo de acciones que inicia en la obtención de alimento, continuando con su utilización e ingesta y finalizando con la excreción de sustancias” por lo tanto para estas autoras a través de una alimentación correcta las personas pueden influir de forma positiva o negativa en su salud, pues con

una correcta alimentación pueden mejorar su capacidad rendimiento y esperanza de vida o atentar contra las mismas.

Señalan que al consumir un contenido e introducir un alimento a nuestro organismo, repercute de alguna forma en la salud, ya que con una alimentación adecuada pueden aumentar o comprometer la operatividad.

Con lo señalado anteriormente se puede decir que la alimentación también es un aquellos patrón conductual que le permiten al ser humano introducir alimentos los cuales son materia prima que el organismo procesa para poder realizar sus funciones vitales; además es un proceso involuntario que incluye 3 etapas (selección, preparación e ingestión de alimentos; mientras que la nutrición es un acto involuntario, propio de cada ser y es distinto ya que dependerá de lo que consume cada sujeto, las actividades que realice, el trabajo, el ejercicio y la cantidad de veces que coma durante el día. La nutrición es diferente a introducir objetos al organismo y ocurre luego de la ingesta de alimentos, además influye respecto a la alimentación, por este motivo es que es fundamental que la alimentación sea sana (Pender 1996).

Es por ello que para tener una buena nutrición es importante que los alimentos ingeridos en la cotidianidad de la vida, sean vegetales y frutas, las ensaladas deberían estar presentes en las cinco comidas que las personas hagamos a lo largo del día, porque contienen propiedades antioxidantes, fortalecen el sistema inmunológico, previene enfermedades cardiacas y cáncer, entre otras; es importante agregar las legumbres y el arroz por que contienen fibras a un nivel alto, disminuyen el colesterol y ayudan al control de la glucosa. Es de vital importancia el consumo de los nutrientes vegetales y legumbres, ya que son apropiadas y aptas para el consumo humano.

Existen alimentos proteicos como por ejemplo el pescado, que es un alimento ideal, debido a que contiene bajo nivel de grasas y es rico en nutrientes; además los alimentos derivados de la leche como el queso y el yogurt son apropiados debido a que contienen vitaminas, como por ejemplo el complejo B, y minerales como calcio, magnesio, calcio y zinc. y aportan gran cantidad de nutrientes al ser que la consume.

Ejercicio: Para Pender, & Sechrist (1993), el ejercicio físico es el comportamiento que involucra a las personas en actividades leve, moderadas y fuertes; el cual ocurre de acuerdo a un programa específicamente planificado, dominado y controlado en beneficio de la propia salud y con el fin de evitar el ocio. La realización de ejercicio conlleva una responsabilidad, porque debe realizarse correctamente, a través de programas y con conocimiento previo de sus ventajas y el ocio debe evitarse al máximo, la realización de actividades de esfuerzo sin servicios o mal realizadas puede traer consecuencia fatal como lesiones o poner en riesgo la vida, y no realizarlo se pondría en práctica siempre y cuando la persona esté en situación altamente limitantes o con cansancio excesivo, aunque existen formas en el que la persona que se encuentre con una incapacidad o limitación física puede realizar sesiones de ejercicio y esfuerzo físico que conllevan a la recuperación y disminución del dolor.

Por otro lado, Sánchez (2009) el constante hábito de ejercicio físico genera efectos positivos a nivel fisiológico y que tienen duración a lo largo de la práctica hasta después del tiempo en el que se da por concluida la actividad física; para lograr obtener efectos que beneficien al individuo, es necesario que esta actividad física sea programada de forma personalizada con el apoyo de un especialista; por otro lado, indica también que aquellas personas sedentarias tienen que ir aumentando de forma progresiva la duración e intensidad de los entrenamientos para cumplir sus objetivos. Las personas que no realizan actividad física, y que en lugar ven televisión, duermen, no caminan pueden perjudicar en

gran medida su salud, ya que el sedentarismo es un factor de riesgo para múltiples enfermedades.

Por su parte Herrera (2019) indica que la actividad física debe ser realizada según cada persona, pero el realizar actividades como nadar, bailar o caminar, así como las actividades del hogar, se deben incluir actividades como el yoga con duración de 30 minutos, existiendo una constante alrededor de cinco días durante la semana, genera beneficios en la salud de las personas y también podría dividir en tiempo de 10 minutos el ejercicio físico si por algún motivo no lo puede realizar en conjunto los 30 minutos, lo cual genera efectos positivos en la persona. Existen varias investigaciones científicas, donde se comprueban los múltiples beneficios de practicar regularmente ejercicio, aquí destaca que logran mejorar el estado de ánimo y reduce la tensión y el estrés; genera una mejora en los niveles de productividad, permite fomentar, desarrollar y poseer un peso que corresponde al individuo, reduce de forma significativa aquellas probabilidades de padecer de enfermedades cardíacas; finalmente en aquellas personas que padecen de Diabetes. Estas personas logran controlar de forma más adecuada y correcta la glucosa y complementan con el tratamiento médico para evitar el desarrollo y la complejidad de la enfermedad.

Responsabilidad en salud: Walker et al. (1993) señala que es el sentido en que la persona para su propio bienestar constantemente busca educarse e informarse sobre su propia salud, así como de buscar ayuda profesional. Indica que existe responsabilidad cuando el sujeto se preocupa por tener educación y conciencia sobre su propia salud y está constantemente relacionándose con profesionales que puedan orientarlo a llevar una vida saludable. Cada sujeto debe tomar preocupación por las acciones que tiene, debido a que influye en su salud, y debe tener previa información de las consecuencias que trae

para su vida tener malos hábitos en lugar de buenos que hacen que tenga mejor salud y sea mayor su bienestar para realizar otras actividades.

Por otro lado, Mancilla & Conde (2018) Se trata de la responsabilidad individual y colectiva por la salud, configurada por una variedad de discursos sobre diferentes aspectos de la sociedad, incluyendo cuestiones y decisiones relacionadas con los modelos de desarrollo, el desarrollo social y la reproducción, los derechos, la distribución de la riqueza y la dignidad humana. Existe una gran influencia por personajes sobresalientes o por la sociedad que hacen que se tenga alguna admiración por el desarrollo y que la riqueza, los derechos y la dignidad sea una señal de reconocimiento y para varias personas es importante tenerla porque se sienten con poder y así tendrán una vida saludable.

Por ello Herrera (2019) indica que para ser conscientes de los peligros que pueden generar hábitos de vida poco saludables, se requiere de realizar un autoanálisis que permita examinar nuestra perspectiva de salud, y como la aplicamos en nuestras vidas, luego de ello requiere de un plan de acción en el que se dirija el esfuerzo de modificar los hábitos que son negativos; además se expresa en el estado de salud con el que cuente cada sujeto depende en un gran porcentaje de los tipos de comportamientos que éste realice. Indica que cada individuo tiene distintas costumbres debido a que en su vida las prácticas son diferentes e influenciadas por el entorno, por ese motivo al dejar de hacerlas puede quedar una sensación de vacío, para que se eliminen ciertas acciones que posee la persona, se debe recurrir a un especialista y tener la información necesaria para modificar los hábitos en gran medida para mejorar la condición de salud que poseemos sin afectar la salud.

Pender (1996) hace referencia a los comportamientos saludables se debe aclarar que estos son un conjunto de actitudes que influyen a la salud individual y comunitaria. Refiere que

el individuo que comete los actos, es el único responsable de modificar y cambiar las conductas de riesgo para que sean unos comportamientos saludables que le causen bienestar y que los sostenga a lo largo del tiempo para que resulte positivo para el mismo individuo y la comunidad en la que se desenvuelve.

De lo señalado anteriormente se precisa a la salud como la responsabilidad del individuo el cual deriva de ciertos principios básicos; uno de ellos es que cada persona determina con sus comportamientos la calidad de su propia salud y nadie más que esa persona determinará sus hábitos de vida, además el comportamiento de cada persona puede afectar de alguna forma su presente y futuro, dependiendo de qué acciones haya tenido a lo largo de su vida, las decisiones que se toman pueden afectar la salud, sino hay una detección temprana o una intervención adecuada conlleva a graves consecuencias.

Manejo de estrés: Walker et al. (1993), Se realiza para identificar y movilizar los recursos psicológicos que permitan reducir la tensión. Expresa que una persona modificará su conducta y tendrá que reestructurar sus procesos mentales y complementarlas con acciones que favorezcan su salud, para aliviar el estrés y enfrentar situaciones que la provocan y así disminuir en gran medida las consecuencias del estrés.

Por su parte Robles & Peralta (2006) indica que el estrés aparece cuando los sujetos creen difíciles determinadas situaciones, además aclaran que estas situaciones estresantes son diferentes en cada persona pues depende de la percepción de la misma, estas situaciones estresantes pueden ser (preocupaciones, de relación, de adversidad, ambientales, problemas económicos, etc.). Por otro lado, aclara que existe un estrés físico el cual es una molestia física, como por ejemplo el dolor de un paciente después de una cirugía; e indica también que este estrés físico conlleva a un estrés emocional y que este estrés emocional genera somatizaciones como cefaleas y cólicos estomacales. Explica las repercusiones que pueden tener en la salud diversas situaciones, y no influye en todos de

la misma forma, y eso se relaciona a experiencias del pasado que se ha tenido, como eventos traumáticos que siguen presentes y para sobrellevarlas se deben trabajar.

Pender (1996) aclara que para el control de estrés es necesario manejar y reducir al máximo la tensión producida por aquellas situaciones que le causan estrés al sujeto, y que para ello es necesario realizar cambios a nivel emocional y físico, para poder realizar estos cambios es necesario que las personas se fijen metas las cuales pueden ir desde cambiar una conducta hasta conseguir un empleo, recordando que estas metas deben ser realistas y estar seguidas de un conjunto de pasos para conseguirlas; es importante también prestar atención a aquellas amenazas o pensamientos negativos para poder realizar una reestructuración cognitiva de estos pensamientos alineándolos con los pensamientos positivos trazados en las metas; finalmente se tiene que recordar que durante todo el proceso se debe realizar una autoevaluación del progreso.

Soporte interpersonal: Pender (1996) indica que todas las personas reciben un beneficio en la interacción en actividades sociales; además refieren que quienes continúan interactuando establecen más relaciones interpersonales saludables a diferencia de aquellos que deciden aislarse socialmente. El ser humano se encuentra interactuando desde sus inicios, el primer ente socializador es la familia, la cual tienen la responsabilidad de proveer salud emocional al niño el cual le va a permitir relacionarse posteriormente con sus pares y permanecer en un ambiente social comunitario. Cabe señalar que en el proceso de la interacción humana existen relaciones a las que se les puede brindar mayor estima pues existen vínculos emocionales muy fuertes, a mayor sea el vínculo más grande será la interacción, la relación de afecto que posea cada persona consigo mismo, está influenciada por la relación interpersonal que haya tenido la persona principalmente con la familia y seres queridos, posteriormente con la parte académica y algún grupo que pertenezca.

Para Mancilla & Conde (2018) El apoyo interpersonal requiere expresiones que hacen que las personas se sientan queridas, aceptadas, valoradas, e integradas, y que pertenecen a los grupos en diferentes áreas. Todo ser necesita muestras de afecto de las personas que aprecia y saber que existe un apoyo en las decisiones que tenga en la vida.

Según lo señalado podemos indicar que, debido a la naturaleza social de las personas, estas a lo largo de su vida se encuentran en una constante interacción, en ella podrán encontrar relaciones interpersonales positivas que le brindaran el soporte necesario si se establecieron buenos vínculos o relaciones de tipo negativas que por su parte actúan con indiferencia.

Autorrealización: Walker et al (1993), Muestra que puede ser similar al proceso de desarrollo de la propia fuerza interior, que alcanza para trascender, tener conexión y lograr el desarrollo. La trascendencia puede acercarnos a nuestra naturaleza, permite la paz dentro de nosotros, como individuos razonables tenemos la capacidad de tomar nuevas decisiones, de recapacitar, y mejorar la forma en como llevamos la vida.

Después de haber presentado las características y las dimensiones que componen los estilos de vida, se realiza lo propio con la segunda variable, es decir con los riesgos laborales. El desarrollo personal puede hacer que una persona se sienta realizada dependiendo de sus ideales como persona, en la familia, en el trabajo, en las amistades, en algún grupo de interés, por eso es fundamental que cada persona reconozca que hace en su día a día y que quiere lograr en la vida.

1.2.2. Bases Teóricas del estrés académico

Estrés académico

El estrés académico es un proceso que se adapta y que se produce cuando los estudiantes están sometidos a diferentes exigencias académicas, es decir, el estrés es

generado por las demandas negativas provocando un desequilibrio sistemático “input”, cuando se manifiesta este desequilibrio el estudiante busca herramientas de afrontamiento para lograr mantener un equilibrio sistemático “output” (Barraza, 2006).

Así mismo, se produce también por demandas negativas debido a las exigencias que genera el ámbito académico, causando afectación tanto en alumnos como en docentes (Caldera et. al, 2007).

El estrés académico, causa alteraciones al organismo del individuo en niveles cognitivo, motor y fisiológico ocasionando respuestas negativas que afectan al aprendizaje del estudiante, por lo tanto, produce bajo rendimiento académico, de tal manera que, los universitarios se muestren resistentes a asistir a clases y a exámenes (Maldonado et al., 2000, citado en Berrio & Mazo, 2011).

Modelos del Estrés Académico.

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.

Barraza (2006) menciona que su modelo está compuesto por cuatro componentes:

Componente de sistemas procesuales de estrés académico. El modelo resalta la relación del sistema – entorno, esto quiere decir que, los componentes de los sistemas procesuales se refieren a los factores estresores de entrada (input) y salida (output) que presenta el individuo alcanzando y manteniendo su equilibrio en el ambiente. Además, estos componentes, son los estímulos estresores (input), síntomas, y flujo de salida (output) o estrategias de afrontamiento.

Hipótesis de estrés académico como estado psicológico. Este tipo de componente se divide por estresores mayores, es decir, se presenta como amenazas al individuo afectando su integridad y en cuanto a los estresores menores van a surgir de las

percepciones subjetivas del sujeto, esto va a depender del carácter individual. Sucede cuando el individuo tiene la sensación de peligro ante diferentes episodios que entran en el plano de la normalidad, pero que al no desarrollar estrategias las percibe como peligro, por el hecho de que no ha establecido sus ideas para comenzar a actuar y realizar la tarea encomendada.

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistemático que incluye al estrés académico. Son síntomas que presentan los estudiantes ante la situación estresante, causando un desequilibrio en su entorno y generando a su vez, síntomas físicos (dolores corporales), cognitivas (falta de atención y concentración) conductuales (desgano en realizar las actividades académicas y ausentismo académico) debido a estos factores estresores los estudiantes buscan recursos de afrontamiento.

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico. El individuo ante diversos estresores, utiliza distintos recursos de afrontamiento para lograr el equilibrio sistemático con su entorno. Se plantea la resolución de una determinada actividad en la que el sujeto toma acciones para contrarrestar el estrés académico y comenzar a tomar decisiones hasta finalizar su tarea.

Tipos de Estresores Académicos

El estrés académico produce efectos negativos en el estudiante durante su formación académica, puede ocasionar afectación en su funcionamiento del organismo, esto va a interferir en los comportamientos adaptativos como en no asistir a clases, dificultad de atención y concentración afectando en el desarrollo de su aprendizaje. Además, los estresores, son generados por el entorno académico, que se manifiesta en los jóvenes universitarios de manera excesiva (Cabanach et. al, 2012).

Gonzales (2010), menciona que existe 2 tipos de estresores, las cuales son:

Estresores Físicos. Se presenta en el ambiente, ya que es un factor generador externo de estrés en el alumno, tales como el frío, el ruido y el calor. Esto quiere decir que este tipo de estresor ambiental produce fastidio e incomodidad a la persona, perjudicando en el ámbito académico.

Estresores Psicológicos. Esto dependerá de los rasgos de personalidad cognitivos y emocionales del sujeto, como el miedo, la ira, la culpa y los celos. Estas emociones las personas las expresamos dependiendo a experiencias previas.

Estresores Externos. Se presenta en situaciones debido a las exigencias académicas del estudiante, los más comunes son la sobrecarga de trabajos, las evaluaciones, realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, competitividad en el aula, excesiva responsabilidad académica y en tener buen desempeño escolar (Barraza, 2007). Es decir, el estudiante está propenso a manifestar dificultades en su desenvolvimiento durante el proceso de formación universitaria, causada por los factores estresores que se hallan en el entorno académico.

Síntomas de Estrés Académico

El estrés académico causa malestar físico, psicológico y emocional, además está asociados por distintas enfermedades graves tales como taquicardias, dolor de cabeza, cambios metabólicos y hormonales, asma sumando a ello los trastornos de ansiedad y depresión generando en los estudiantes tristeza, baja autoestima, desánimo, cansancio mental, insomnio, dificultad en la atención y concentración por lo que causa afectación en su salud y bienestar emocional de los jóvenes universitarios (Toribio-Ferrer & Franco-Bárcenas, 2016).

Rossi (2001 citado en Barraza, 2005), menciona que existen tres tipos de síntomas de estrés académicos, las cuales son síntomas físicos son aquellas reacciones generadas por

el cuerpo (nerviosismo, dolores de cabeza, dificultad para poder dormir, cefalea, náuseas, sudoración, dificultad en la alimentación, temblores o tics en el cuerpo). Además, en los síntomas psicológicos se refiere a la parte emocional del sujeto (ansiedad, depresión, autovalia, falta de dificultad de sí mismo, falta de confianza, pesimismo, sentimientos de culpa problemas en la atención y concentración). En cuanto a los síntomas comportamentales, se manifiesta con la conducta del individuo (aislamiento social, falta de iniciativa en colaborar las actividades de casa, consumo de sustancias toxicas y ausentismo en el aspecto académico y laboral).

Causas del Estrés Académico

Son provocadas por diversos factores que generan el ámbito académico, esto se origina a las diversas demandas negativas que presenta los estudiantes, por ejemplo, la exigencia de la carga académica, tiempo límite para presentar trabajos, exámenes orales y escritos, exposiciones rigurosas, frecuentes llamadas de atención, etc. debido a estos estresores va depender cómo los universitarios van afrontar cada situación estresante. (García & Muñoz, 2004 citado en Rosales, 2016).

Maceo (2013), manifiesta que son dos tipos las causas que provocan estrés académico en los estudiantes, las cuales son:

Causas Físicas. El estudiante en el entorno académico presenta estrés. las causas comunes son: sobrecargas de tareas, tiempo limitado en presentar un trabajo, exceso de actividades académicas, practicas pre profesionales, enfermedades.

Causas psicológicas. Se encuentran asociados con los mecanismos cognitivos, relacionados con la autoestima, falta de compañerismo, ansiedad, excesiva presión en las actividades académicas, falta de apoyo familiar y de compañerismo, violencia, competitividad en el aula y falta de participación en clases.

Las causas físicas y psicológicas del estrés pueden traer graves consecuencias en la persona que lo padece, por ese motivo es importante su identificación y tener presente las señales de alerta como lo anterior mencionado y así mismo desarrollar estrategias, como horarios, tiempo de recreación, actividades físicas, reuniones familiares, competencia académica y sesiones educativas que brinden las estrategias necesarias para prevenir el estrés, y que este no sea un impedimento para el sujeto, y sea un impulso para mejorar.

Consecuencias del Estrés Académico

Se presentan con un nivel leve, pero siempre se debe de tomar precaución para evitar que el problema siga incrementando, por ejemplo, el nerviosismo, falta de concentración, angustia, ansiedad, insomnio, irritabilidad, dolores musculares dolores de cabeza, exceso de actividad, dificultad para realzar las actividades etc. Además, refiere que, ante una situación adversa que presenta el individuo, el organismo manifiesta incremento de hormonas y neurotransmisores, la tensión arterial, metalismo, frecuencia cardiaca y actividad física esto va orientado al rendimiento en general (Maceo, 2013).

Mendiola (2010) menciona que existe 2 tipos de consecuencias, las cuales son:

Consecuencias físicas. Tiene un efecto negativo en la salud humana, lo que significa que las personas tienden a adaptarse a las exigencias del entorno o las evade alterando el funcionamiento del organismo. Las consecuencias afectan al sujeto y puede llegar a limitar su actuar perjudicando su vida académica y laboral.

Consecuencias psicológicas. Va a depender de los altos niveles que el sujeto presenta ante una situación adversa como ansiedad, problemas de atención y concentración, angustia e irritabilidad. El aspecto psicológico puede traer graves efectos en el desempeño de lo que hace de forma cotidiana el individuo.

Las consecuencias se evidencian en el individuo de diversas formas, entre ellas destacan los malestares visuales, expresadas en el entorno y en la sensación de malestar que tengamos hacia uno mismo y lo que realiza, las consecuencias son negativas cuando no se ha controlado a tiempo, y no se desarrolló un plan de intervención para superar el estrés, puede resultar positivo cuando motiva a la persona a terminar su actividad y ejercer la presión ideal no afectando al individuo sino haciéndolo desempeñarse adecuadamente en sus labores, el resultado dependerá de la capacidad de resolver conflictos del individuo.

Factores asociados al Estrés Académico.

Saburri y Castaldo (2013), refiere que existen diversos factores asociados al estrés académico, los cuales son:

Factores exógenos. Están asociados por el ambiente, por ejemplo, en el nivel económico, (lugar de procedencia, el funcionamiento familiar), en el factor académico (exigencia académica, las evaluaciones y metodología de los profesores).

Ambiente de estudio inadecuado. Se refiere al lugar y las características físicas del entorno donde el estudiante reside (la ventilación, espacio, herramientas, lugar, ruido e iluminación).

Falta de compromiso. Se refiere a la falta de interés y motivación que tiene el estudiante por el estudio.

Ausencia del análisis de la conducta del estudio. Consiste que el adolescente universitario invierte su tiempo en el estudio y establecer prioridades en las exigencias académicas. El proporcionar el tiempo exclusivamente al ámbito académico.

Aspecto familiar. Se refiere a los acontecimientos que se desarrollan dentro de la dinámica familiar, asociado a los problemas que suceden en el hogar como la falta de

comunicación, desinterés por la vida familiar, falta de apoyo, ausencia de armonía en la familia, enfermedades y problemas económicos. Otro factor asociado al estrés es la alimentación.

Estrés académico y Variables demográficos.

Edad. Los estudiantes de mayor edad tienen mayor nivel de afrontamiento para buscar recursos necesarios cuando se encuentran expuesto a los estresores académicos, mientras que los adolescentes menor edad son propensos a presentar estrés además presentan dificultades para obtener recursos de afronte (Martín et. al. 1997, citado en Mendoza, 2014).

Genero. Existen estudios refieren que existe mayor prevalencia en el sexo femenino en presentar estrés académico a diferencia que el sexo masculino, esto quiere decir que las mujeres a causa de situaciones estresores tienden a generar malestar físico, psicológico. Por otro lado, refieren los autores que la variable sexo no están significativa (García & Muñoz, 2005 citado en Rosales 2016).

Dimensiones del estrés académico

Factores estresores: Se deben al ambiente en el que se desenvuelve el estudiante, aquí encontramos la personalidad, el docente, pues el ámbito académico es más difícil y recto, demanda una mayor cantidad de tiempo en trabajos y requiere una competencia académica, para que demuestren habilidades y conocimientos, lo que provoca en los estudiantes preocupación y tensión, a causa del temor de que sus compañeros resalten más que ellos mismos. La influencia en la persona dependerá de donde esté desarrollando su trabajo o desempeñando sus actividades, porque esto afectará de alguna forma su desempeño académico. (Toribio-Ferrer & Franco-Bárcenas, 2016).

El organismo de cada individuo tiene fisiológicamente ciertas respuestas, que pueden ser activar hormonas y neurotransmisores, como la adrenalina, los organismos ante situaciones de estrés, puede alterar el ritmo cardíaco, la respiración, la temperatura corporal, el metabolismo, el pulso y el movimiento; aumentando el bienestar general del sujeto. Por otro lado, el estrés puede exponer al humano, que constantemente se encuentra en diversas situaciones estresantes, provocando reacciones tales como: alteración del sueño y no dormir durante 8 horas/día, etc., según Carrillo et al. En su investigación demostró que el aprendizaje y la mentalidad tiene relación con el sueño durante el día o en un momento determinado de su vida. Los factores estresantes pueden manifestarse como peleas, discusiones con colegas, exposición al trabajo, atractivo y personalidad del maestro, exámenes, tiempo de presentación, temas malentendidos y tiempo limitado para cumplir con todas las obligaciones. Así mismo, el estrés puede superar en cierta medida las técnicas de adaptación humana, que alteraría el nivel de aprendizaje y el estado mental que tendría durante el día o durante un período de su vida.

Reacciones físicas: Se demuestran en el estudiante de distintas formas como: cansancio, sudor, escalofríos, problemas gástricos, incapacidad para realizar actividades, insomnio, pérdida de peso, apatía. La dimensión física se expresa a través de fatiga, dolor abdominal, migraña, indigestión, ansiedad y somnolencia (Toribio-Ferrer & Franco-Bárcenas, 2016).

Reacciones psicológicas: Son respuestas emocionales las que contradicen directamente la amenaza de supresión del comportamiento libre. Se trata de las reacciones que se dan en el ambiente en el que se desenvuelve una persona, cuando la persona cree que no está capacitada para superar obstáculos o dificultades, en las que tenemos ansiedad, letargo, irritabilidad, apatía, baja autoestima, ansiedad excesiva, agresividad, dificultad para

tomar decisiones, pensamientos negativos sobre la propia vida, inquietud, miedo, dificultad para concentrarse y muchos otros factores.

Reacciones comportamentales: Son aquellas manifestaciones que expresa el individuo, aquí encontramos: Conflicto por sobrecarga de actividad, así como laboral y/o familiar. Esto conduce a la aversión, el aislamiento y la alteración del gusto, pero existen limitaciones que impiden que las personas participen en las actividades de aprendizaje. Las respuestas conductuales se evaluaron en base a cuatro factores: motivación para trabajar en la universidad, conflicto, aislamiento de los demás y restricción del consumo de alimentos (Toribio-Ferrer & Franco-Bárcenas, 2016).

1.3. Definición y operacionalización de Variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Estilos de vida	Estilo de vida, hábito de vida o forma de vida está definido como un conjunto de conductas o hábitos cotidianos que realizan las personas en respuesta a un proceso de adaptación, y que se asocian a procesos sociales, tradiciones y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de sus necesidades humanas para alcanzar una buena calidad de vida.	Son hábitos en la que las personas deciden como realizar sus labores cotidianas, teniendo estas acciones, repercusiones en su vida, su salud y la manera de relacionarse con su entorno.	Autorrealización	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse bien consigo mismo. • Tener un propósito en la vida. • Sentirse satisfecho con lo que logras. • Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos. • Tener optimismo. 	3, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48	cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)
			Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> • Preocuparse en la salud de sí mismo. • Reconocer signos y síntomas inusuales en nuestro organismo. • Acudir al establecimiento de salud sin presentar síntomas de alguna patología. 	2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43, 46	
			Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Ingerir alimentos por lo menos 3 veces al día • Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias. • Consumir alimentos bajos en grasas, consumir alimentos bajos en azúcares. 	1, 5, 14, 19, 26, 35	
			Actividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar un horario de ejercicios • Realizar actividad física, tipo de actividad física. 	4, 13, 22, 30, 38	

	(Uniminuto, 2014).		Manejo de estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir entre 5 – 6 horas diarias como mínimo. • Utilizar el tiempo libre para relajarse, tener pensamientos agradables en los momentos difíciles • Utilizar métodos para controlar el estrés • Organizarnos adecuadamente para poder realizar todas nuestras actividades • Programar un horario para las tareas, practicar técnicas de relajación. 	6, 11, 27, 36, 40, 45	
			Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Conversar sobre sus problemas con otras personas • Tener facilidad para felicitar a aquellas personas que se lo merecen, pasar tiempo con los amigos. • Expresar preocupaciones, amor y cariño a otras personas • Buscar ayuda cuando lo necesite 	10, 24, 25, 31, 39, 42, 47	
Estrés académico	Depraect, Decuir, Castro y Salazar (2017) describen que el estrés académico se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su	Es un estado en el que la persona vive una situación de tensión, relacionado con los estudios, teniendo como consecuencia	Factores estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia con los compañeros, sobrecarga de tareas, personalidad y carácter del docente. • Evaluaciones, tipo de trabajo • No entender los temas abordados en la clase, participación en clase • Tiempo limitado para hacer los trabajos. 	1,2,3,4,5,6,7,8 y 9	Cuestionario SISCO de estrés académico. Autor: Barraza Macías Arturo.
			Reacciones físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Trastorno del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas digestivos, morderse las uñas, somnolencia 	10,11,12,13,14 y 15	

	entorno.	el actuar de manera negativa y manifestándose en el cuerpo.	Reacciones psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Inquietud, sentimientos de depresión, ansiedad, angustia o desesperación • Problemas de concentración, sentimientos de agresividad 	16,17,18,19 y 20	
			Reacciones comportamentales	<ul style="list-style-type: none"> • Tendencia a discutir, aislamiento, desgano, aumento o reducción del consumo de alimentos. 	21,22,23 y 24	

Fuente: Cuadro de definición y Operacionalización de las variables Estilos de Vida y Estrés Académico, con sus dimensiones e instrumentos. Elaborado por los autores.

CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES

2.1. Diseño de la contrastación de hipótesis

Tipo de investigación.

Es un estudio de tipo cuantitativo porque se ha utilizado instrumentos basados en la psicometría que permitieron otorgar caracterizar de forma numérica a las variables, además los resultados han sido analizados mediante la estadística; del mismo modo, es no experimental, pues en la realización del mismo no se realizó manipulación alguna de las variables (Hernández & Mendoza 2018).

Diseño de la investigación.

Transaccional o transversal, debido a que las mediciones de ambas variables se realizaron a la vez, asimismo, es descriptivo correlacional, pues el objetivo de la investigación ha sido el análisis de la relación existente entre las variables (Hernández & Mendoza 2018) para ello el diseño de forma gráfica se presenta a continuación:



Dónde:

X1: Estilos de Vida

Y1: Estrés Académico

 : Relación entre las variables de estudio.

2.2. Población y muestra

Población. Conjunto total de los casos que coinciden con características que se piden estudiar y que deben ser comunes entre los participantes. (Hernández & Mendoza 2018). La investigación presente la conformaron 400 estudiantes de enfermería, de un instituto de Chiclayo.

Muestra. Subconjunto de elementos que son parte del conjunto definido al que se le llama población (Hernández & Mendoza 2018). Fueron 264 estudiantes los que conforman la muestra de estudio, son estudiantes de enfermería del I al VI ciclo, de un instituto de Chiclayo.

Muestreo. El muestreo fue probabilístico, con un margen de error de 5%, tiene el nivel de confianza de 95% y una puntuación z de 1.96.

Criterios de inclusión

- Estudiantes a partir de 16 años.
- Estudiantes de sexo femenino y masculino.
- Estudiantes matriculados en el ciclo 2021-I.

Criterios de exclusión

- Estudiantes igual o menores de 15 años.
- Estudiantes en los que no accedan a consentir ser parte del estudio.

Criterios de eliminación

- Que el estudiante no responda todas las preguntas de los test.

2.3. Procedimientos a seguir en la investigación.

Para iniciar la investigación primero realizamos la solicitud dirigida al director correspondiente, para poder desarrollar el estudio requerido en el instituto de Chiclayo; a continuación, se presentó el proyecto de investigación realizado, para que a posterioridad lo evalué en la UNPRG, la Unidad de Investigación de FACHSE, de esta forma nos brinden la aceptación y autorice a poder continuar con el desarrollo de la investigación.

Posteriormente, se llegó a reconocer el número de estudiantes del Instituto, la cantidad de alumnos por ciclo en Enfermería, luego se seleccionó la muestra, y en modalidad virtual se informó sobre las características y los criterios éticos del estudio, luego se procedió a enviar un enlace para que accedan al consentimiento informado y el “Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)” y el “Cuestionario SISCO de estrés académico”.

Para finalizar la investigación, se analizaron los datos, a las autoridades correspondientes se le dio a conocer los resultados obtenidos del Instituto, para que tomen las medidas necesarias del tema se les ha brindado recomendaciones que sería importante tener en cuenta.

2.4. Técnicas e instrumentos.

2.4.1. Técnicas

En la investigación presente se utilizó como técnica la encuesta que sistematiza una serie de datos y que ayuda a la recolección de datos, siendo un instrumento adecuado con el cuestionario, los mismos que fueron aplicados en modalidad virtual.

2.4.2. Instrumentos de recolección de datos

Instrumento 1

Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I).

Nombre: cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I).

Autor: Nola Pender

Año: 1996

Estandarización: Mancilla y Conde (2018)

Descripción: El cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) consta de 48 ítems, esta prueba consta de 6 dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de

estrés, soporte interpersonal y auto actualización. de. Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces= 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es 48 y el máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se subdividen en seis subescalas: nutrición con las preguntas 1,5, 14, 19, 26 y 35; ejercicio, 4, 13, 22, 30 y 38, responsabilidad en salud: con 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43 y 46, manejo del estrés con 6, 11, 27, 36, 40 y 45, soporte interpersonal: con 10, 24, 25, 31, 39, 42 y 47, autoactualización: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48.

Validez del Instrumento: Contraste en el modelo factorial; existen varios contrastes que pueden realizarse para evaluar si el modelo factorial (o la extracción de los factores) en su conjunto es significativo. El test KMO (Kaiser, Meyer y Olkin) relaciona los coeficientes de correlación, r_{jh} , observados entre las variables X_j y X_h , y a_{jh} son los coeficientes de correlación parcial entre las variables X_j y X_h . Cuanto más cerca de 1 tenga el valor obtenido del test KMO, implica que la relación entre las variables es alta. Si $KMO \geq 0.9$, el test es muy bueno; notable para $KMO \geq 0.8$; mediano para $KMO \geq 0.7$; bajo para $KMO \geq 0.6$; y muy bajo para $KMO < 0.5$. De acuerdo a la teoría la prueba KMO, determina como resultado 0.83, por lo tanto, el instrumento es considerado como notable.

Confiabilidad: El método de consistencia interna basado en el alfa de Cronbach permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo o dimensión teórica; después de su análisis logró determinar que el Alfa de Cronbach es de 0.927, por lo que, se demuestra una alta confiabilidad del instrumento.

Corrección e interpretación: Para corregir el cuestionario de riesgos laborales se añadirían los 48 ítems que corresponden a la escala a nivel general, una vez obtenido el puntaje, se determinará el nivel de estilo de vida (para verificar los baremos, (ver anexo 3)

Instrumento 2

Cuestionario SISCO de estrés académico

El cuestionario SISCO de estrés académico está constituida por 31 ítems distribuidos en escala ordinal tipo Likert de 5 alternativas:

1. Nunca
2. Rara vez
3. Algunas veces
4. Casi siempre
5. Siempre

Los ítems en escala tipo Likert contienen 5 valores aritméticos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) el cual accede a identificar la intensidad del nivel de estrés académico.

Confiabilidad

Se elaboró mediante el sistema SPSS versión 24. Donde el coeficiente Alfa de Cronbach fue de 0.834.

Se refiere al grado de confianza o certeza con que los resultados obtenidos por el investigador pueden ser aceptados de acuerdo con los procedimientos utilizados para realizar la investigación.

Validez

Pilar de la investigación que valida la similitud y singularidad de los ítems que componen el inventario a través de estudios de consistencia interna y grupos de comparación. Los

resultados se relacionaron con la coherencia entre los ítems y la puntuación global del inventario, por lo que fue aceptable que todos los ítems formaran una estructura en el cuestionario de estrés académico.

Así el cuestionario de estrés académico fue adaptado por el autor Cornejo y Salazar (2016) en estudiantes de enfermería de la USS, Chiclayo-Perú, con 67 estudiantes, el cual fue sometido a una prueba piloto para la validez donde se extrajo que dicho inventario tiene una confiabilidad y validez de 0.834 según el Alfa de Cronbach.

2.5. Aspectos éticos

Para realizar éticamente la investigación, se tuvo en cuenta los criterios brindados por la American Psychological Association (2010) que menciona lo siguiente:

El primer principio que todo psicólogo debe brindar es el “Respeto a la Privacidad y Confidencialidad” (que recoge el deber de los encargados de la investigación de proteger la información proporcionada por los participantes). El segundo es el “Consentimiento Informado” (que el jefe del estudio debe informar en detalle las características del estudio en curso y los sujetos que participan en el estudio). Se reserva el derecho a rechazar la participación o retirarse), y el tercer principio es el "engaño de la investigación" (un psicólogo no realizará una investigación si resulta sospechosa o engañosa).

El colegio de psicólogos del Perú (2018) explica en su código de ética, precisamente en el Capítulo II que tiene normas éticas que se deben tener en cuenta para desarrollar una investigación, las cuales son expresadas en los siguientes artículos: El artículo 38 refiere que, toda investigación desarrollada en psicología debe tener en cuenta estrictamente el rigor científico, por su parte el artículo 41 señala que la investigación desarrollada por psicólogos tiene que ser éticamente cuidadosa y razonable, mientras que,

en el artículo 55 se reafirma el compromiso y deber de los psicólogos de no realizar investigaciones que provoquen y causen daños o tengan consecuencias desagradables para los participantes; de la misma forma el artículo 64 recalca que resultados obtenidos de los participantes de la investigación son confidenciales; finalmente, en el artículo 69 señala que los psicólogos que desarrollan investigación, no tergiversarán ni omitirán datos.

2.6. Equipos y materiales

En la aplicación de los instrumentos previamente nombrados, se utilizó los formatos del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) y el cuestionario SISCO de estrés académico.

Para el procesamiento de datos, el análisis fue elaborado en el Software SPSS versión 22 en español para el cálculo de los resultados, de igual manera se utilizó el programa de Excel 2016.

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados en tablas y gráficos

En la tabla 1 se aprecia que existe una correlación inversa moderada ($r=-.685$) altamente significativa ($p=.000$) entre ambas variables.

Tabla 1 Relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.

		Estrés académico
Estilos de vida	Correlación de Pearson	-.685
	Sig. (bilateral)	.000
	N	264

Fuente: Evaluación a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 2 se puede apreciar que, predomina el estilo de vida poco saludable en el 78.8% de los estudiantes y solo el 6.8% presenta un estilo de vida muy saludable.

Tabla 2 Descripción de los estilos de vida en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.

Estilos de Vida		
	F	%
Poco saludable	208	78.8
Saludable	38	14.4
Muy saludable	18	6.8
Total	264	100.0

Fuente: Aplicación del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 3 se visualiza que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel poco saludable en referencia a los estilos de vida en el 77.9%, 82.9% y 83.3%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel poco saludable en el 78.5%, 78.6%, 76.5%, 85.7%, 73.3% y 93.3% respectivamente.

Tabla 3 Estilos de vida según edad y ciclo, en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.

		Estilos de Vida					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		F	% fila	f	% fila	f	% fila
Edad	16-22 años	169	77.9%	31	14.3%	17	7.8%

	23-30 años	29	82.9%	5	14.3%	1	2.9%
	31-40 años	10	83.3%	2	16.7%	0	0.0%
Ciclo	I	142	78.5%	26	14.4%	13	7.2%
	II	11	78.6%	2	14.3%	1	7.1%
	III	13	76.5%	1	5.9%	3	17.6%
	IV	6	85.7%	0	0.0%	1	14.3%
	V	22	73.3%	8	26.7%	0	0.0%
	VI	14	93.3%	1	6.7%	0	0.0%

Fuente: Aplicación del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 4 se entiende que los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel poco saludable en referencia a la autorrealización en el 58.5%, 54.3%, 75.0%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel poco saludable en el 61.2% y 31.8%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel poco saludable en el 58.6%, 78.6%, 41.2%, 85.7%, 53.3%, 60.0% respectivamente, en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 58.9% y 57.8% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 89.5% y 58.2% respectivamente.

Tabla 4 Descripción de la dimensión autorrealización de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

		Autorrealización					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		f	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	127	58.5%	78	35.9%	12	5.5%
	23-30	19	54.3%	15	42.9%	1	2.9%
	31-40	9	75.0%	3	25.0%	0	0.0%
Sexo	Femenino	148	61.2%	82	33.9%	12	5.0%
	Masculino	7	31.8%	14	63.6%	1	4.5%
Ciclo	I	106	58.6%	65	35.9%	10	5.5%
	II	11	78.6%	3	21.4%	0	0.0%
	III	7	41.2%	8	47.1%	2	11.8%
	IV	6	85.7%	0	0.0%	1	14.3%
	V	16	53.3%	14	46.7%	0	0.0%
	VI	9	60.0%	6	40.0%	0	0.0%
Paternidad	No	129	58.9%	78	35.6%	12	5.5%
	Sí	26	57.8%	18	40.0%	1	2.2%
Trabajo	No	66	59.5%	38	34.2%	7	6.3%
	Sí	89	58.2%	58	37.9%	6	3.9%

Fuente: Aplicación del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021.

En la tabla 5 se aprecia que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel poco saludable en referencia a la responsabilidad en salud en el 69.1%, 82.9%, 83.3%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel poco saludable en el 71.9% y 68.2%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel poco saludable en el 68.0%,71.4%,76.5%,71.4%,76.7% y 100.0%respectivamente, en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 71.2% y 73.3% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 71.2% y 71.9% respectivamente.

Tabla 5 Descripción de la dimensión responsabilidad en salud de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

		Responsabilidad en salud					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		F	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	150	69.1%	47	21.7%	20	9.2%
	23-30	29	82.9%	4	11.4%	2	5.7%
	31-40	10	83.3%	1	8.3%	1	8.3%
Sexo	Femenino	174	71.9%	48	19.8%	20	8.3%
	Masculino	15	68.2%	4	18.2%	3	13.6%
Ciclo	I	123	68.0%	42	23.2%	16	8.8%
	II	10	71.4%	4	28.6%	0	0.0%
	III	13	76.5%	3	17.6%	1	5.9%
	IV	5	71.4%	2	28.6%	0	0.0%
	V	23	76.7%	1	3.3%	6	20.0%
	VI	15	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
Paternidad	No	156	71.2%	45	20.5%	18	8.2%
	Sí	33	73.3%	7	15.6%	5	11.1%
Trabajo	No	79	71.2%	24	21.6%	8	7.2%
	Sí	110	71.9%	28	18.3%	15	9.8%

Fuente: Aplicación del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 6 se aprecia que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel poco saludable en referencia a la nutrición en el 77.4%, 71.4%, 75.0%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel poco saludable en el 77.3%, 68.2%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel poco saludable en el 76.2%, 78.6%, 70.6%, 85.7%, 73.3% y 86.7% respectivamente, en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 78.1% y 68.9% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 77.5% y 75.8% respectivamente.

Tabla 6 Descripción de la dimensión nutrición de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo

		Nutrición					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		f	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	168	77.4%	33	15.2%	16	7.4%
	23-30	25	71.4%	7	20.0%	3	8.6%
	31-40	9	75.0%	3	25.0%	0	0.0%
Sexo	Femenino	187	77.3%	38	15.7%	17	7.0%
	Masculino	15	68.2%	5	22.7%	2	9.1%
Ciclo	I	138	76.2%	30	16.6%	13	7.2%
	II	11	78.6%	2	14.3%	1	7.1%
	III	12	70.6%	3	17.6%	2	11.8%
	IV	6	85.7%	0	0.0%	1	14.3%
	V	22	73.3%	7	23.3%	1	3.3%
	VI	13	86.7%	1	6.7%	1	6.7%
Paternidad	No	171	78.1%	31	14.2%	17	7.8%
	Sí	31	68.9%	12	26.7%	2	4.4%
Trabajo	No	86	77.5%	17	15.3%	8	7.2%
	Sí	116	75.8%	26	17.0%	11	7.2%

Fuente: Aplicación del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 7 se puede distinguir que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel poco saludable en referencia a las actividades físicas en el 65.4%,77.1%,58.3%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel poco saludable en el 77.3%, 68.2%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, V Y VI ciclo predomina el nivel poco saludable en el 63.5%,71.4%,64.7%,76.7% y 93.3% respectivamente, mientras que solo en el IV ciclo predomina el nivel saludable en el 57.1%; en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 65.8% y 71.1% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 65.5% y 67.3% respectivamente.

Tabla 7 Descripción de la dimensión actividades físicas de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo

		Actividades físicas					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		F	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	142	65.4%	68	31.3%	7	3.2%
	23-30	27	77.1%	8	22.9%	0	0.0%
	31-40	7	58.3%	4	33.3%	1	8.3%
Sexo	Femenino	160	66.1%	75	31.0%	7	2.9%
	Masculino	16	72.7%	5	22.7%	1	4.5%
Ciclo	I	115	63.5%	58	32.0%	8	4.4%
	II	10	71.4%	4	28.6%	0	0.0%
	III	11	64.7%	6	35.3%	0	0.0%
	IV	3	42.9%	4	57.1%	0	0.0%
	V	23	76.7%	7	23.3%	0	0.0%
	VI	14	93.3%	1	6.7%	0	0.0%
Paternidad	No	144	65.8%	70	32.0%	5	2.3%
	Sí	32	71.1%	10	22.2%	3	6.7%
Trabajo	No	73	65.8%	36	32.4%	2	1.8%
	Sí	103	67.3%	44	28.8%	6	3.9%

Fuente: Aplicación del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 8 se puede distinguir que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel poco saludable en referencia al manejo del estrés en el 62.7%, 68.6%, 75.0%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel poco saludable en el 63.6%, 68.2%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel poco saludable en el 63.5%, 57.1%, 58.8%, 57.1%, 73.3% y 66.7% respectivamente; en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 62.6% y 71.1% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 66.7% y 62.1% respectivamente.

Tabla 8 Descripción de la dimensión manejo del estrés de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

		Manejo del estrés					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		F	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	136	62.7%	73	33.6%	8	3.7%
	23-30	24	68.6%	9	25.7%	2	5.7%
	31-40	9	75.0%	2	16.7%	1	8.3%
Sexo	Femenino	154	63.6%	79	32.6%	9	3.7%
	Masculino	15	68.2%	5	22.7%	2	9.1%
Ciclo	I	115	63.5%	59	32.6%	7	3.9%
	II	8	57.1%	6	42.9%	0	0.0%
	III	10	58.8%	7	41.2%	0	0.0%
	IV	4	57.1%	3	42.9%	0	0.0%
	V	22	73.3%	5	16.7%	3	10.0%
	VI	10	66.7%	4	26.7%	1	6.7%
Paternidad	No	137	62.6%	74	33.8%	8	3.7%
	Sí	32	71.1%	10	22.2%	3	6.7%
Trabajo	No	74	66.7%	34	30.6%	3	2.7%
	Sí	95	62.1%	50	32.7%	8	5.2%

Fuente: Aplicación del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021.

En la tabla 9 se puede visualizar que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel poco saludable en referencia a las relaciones interpersonales en el 77.0%, 68.6%,91.7%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel poco saludable en el 77.3%, 68.2%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel poco saludable en el 74.6%,85.7%,70.6%,85.7%,83.3% y 80.0% respectivamente; en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 76.3% y 77.8% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel poco saludable tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 77.5% y 75.8% respectivamente.

Tabla 9 Descripción de la dimensión relaciones interpersonales de la variable estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

		Relaciones interpersonales					
		Poco saludable		Saludable		Muy saludable	
		F	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	167	77.0%	28	12.9%	22	10.1%
	23-30	24	68.6%	6	17.1%	5	14.3%
	31-40	11	91.7%	1	8.3%	0	0.0%
Sexo	Femenino	187	77.3%	32	13.2%	23	9.5%
	Masculino	15	68.2%	3	13.6%	4	18.2%
Ciclo	I	135	74.6%	24	13.3%	22	12.2%
	II	12	85.7%	2	14.3%	0	0.0%
	III	12	70.6%	4	23.5%	1	5.9%
	IV	6	85.7%	1	14.3%	0	0.0%
	V	25	83.3%	2	6.7%	3	10.0%
	VI	12	80.0%	2	13.3%	1	6.7%
Paternidad	No	167	76.3%	29	13.2%	23	10.5%
	Sí	35	77.8%	6	13.3%	4	8.9%
Trabajo	No	86	77.5%	17	15.3%	8	7.2%
	Sí	116	75.8%	18	11.8%	19	12.4%

Fuente: Aplicación del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 10 se puede apreciar que predomina el nivel alto de estrés académico en el 72% y sólo el 2.7% presenta nivel bajo de estrés académico.

Tabla 10 Descripción del estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.

Estrés académico		
	F	%
Bajo	7	2.7
Medio	67	25.4
Alto	190	72.0
Total	264	100.0

Fuente: Aplicación del Cuestionario SISCO de estrés académico a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 11 se observa que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel alto de estrés académico en el 71.9%, 71.4% y 75.0%; situación similar a lo que sucede según ciclo, en la cual los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina alto de estrés académico en el 72.9%, 64.3%, 64.7%, 85.7%, 73.3% y 66.7%

Tabla 11 Descripción del estrés académico según edad, ciclo, en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.

		Estrés académico					
		Bajo		Medio		Alto	
		F	% fila	f	% fila	f	% fila
Edad	16-22	6	2.8%	55	25.3%	156	71.9%
	23-30	1	2.9%	9	25.7%	25	71.4%
	31-40	0	0.0%	3	25.0%	9	75.0%
Ciclo	I	5	2.8%	44	24.3%	132	72.9%
	II	0	0.0%	5	35.7%	9	64.3%
	III	1	5.9%	5	29.4%	11	64.7%
	IV	0	0.0%	1	14.3%	6	85.7%
	V	0	0.0%	8	26.7%	22	73.3%
	VI	1	6.7%	4	26.7%	10	66.7%

Fuente: Aplicación del Cuestionario SISCO de estrés académico a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021.

En la tabla 12 se observa que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel alto de factores estresores en el 84.8%, 91.4% y 100.0%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel alto en el 87.2% y 77.3%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel alto en

el 85.1%,85.7%,88.2%,71.4%,93.3% y 93.3% respectivamente, en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel alto tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 85.8% y 88.9% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel alto tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 82.9% y 88.9% respectivamente.

Tabla 12 Descripción de la dimensión factores estresores de la variable estrés académico según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

		Factores estresores					
		Bajo		Medio		Alto	
		F	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	11	5.1%	22	10.1%	184	84.8%
	23-30	0	0.0%	3	8.6%	32	91.4%
	31-40	0	0.0%	0	0.0%	12	100.0%
Sexo	Femenino	7	2.9%	24	9.9%	211	87.2%
	Masculino	4	18.2%	1	4.5%	17	77.3%
Ciclo	I	9	5.0%	18	9.9%	154	85.1%
	II	0	0.0%	2	14.3%	12	85.7%
	III	1	5.9%	1	5.9%	15	88.2%
	IV	0	0.0%	2	28.6%	5	71.4%
	V	1	3.3%	1	3.3%	28	93.3%
	VI	0	0.0%	1	6.7%	14	93.3%
Paternidad	No	10	4.6%	21	9.6%	188	85.8%
	Sí	1	2.2%	4	8.9%	40	88.9%
Trabajo	No	6	5.4%	13	11.7%	92	82.9%
	Sí	5	3.3%	12	7.8%	136	88.9%

Fuente: Aplicación del Cuestionario SISCO de estrés académico a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 13 se observa que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel alto de reacciones físicas en el 52.5%, 51.4% y 58.3%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel alto en el 52.9% y 50.0%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel alto en el 49.2%, 71.4%, 64.7%, 71.4%, 56.7% y 46.7% respectivamente, en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel alto tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 52.5% y 53.3% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel alto tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 56.8% y 49.7% respectivamente.

Tabla 13 Descripción de la dimensión reacciones físicas de la variable estrés académico según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

		Reacciones físicas					
		Bajo		Medio		Alto	
		F	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	15	6.9%	88	40.6%	114	52.5%
	23-30	1	2.9%	16	45.7%	18	51.4%
	31-40	0	0.0%	5	41.7%	7	58.3%
Sexo	Femenino	15	6.2%	99	40.9%	128	52.9%
	Masculino	1	4.5%	10	45.5%	11	50.0%
Ciclo	I	14	7.7%	78	43.1%	89	49.2%
	II	0	0.0%	4	28.6%	10	71.4%
	III	1	5.9%	5	29.4%	11	64.7%
	IV	0	0.0%	2	28.6%	5	71.4%
	V	0	0.0%	13	43.3%	17	56.7%
	VI	1	6.7%	7	46.7%	7	46.7%
Paternidad	No	14	6.4%	90	41.1%	115	52.5%
	Sí	2	4.4%	19	42.2%	24	53.3%
Trabajo	No	8	7.2%	40	36.0%	63	56.8%
	Sí	8	5.2%	69	45.1%	76	49.7%

Fuente: Aplicación del Cuestionario SISCO de estrés académico a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 14 se observa que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel alto de reacciones psicológicas en el 54.8%, 57.1% y 50.0%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel alto en el 55.4% y 50.0%; por otro lado, en los estudiantes de I, II y V ciclo predomina el nivel alto en el 55.8%, 57.1%, 63.3%, mientras que en el III, IV y VI ciclo predomina el nivel medio en el 52.9%, 57.1% y 53.3% respectivamente; en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel alto tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 53.4% y 62.2% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel alto tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 53.2% y 56.2% respectivamente.

Tabla 14 Descripción de la dimensión reacciones psicológicas de la variable estrés académico según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

		Reacciones psicológicas					
		Bajo		Medio		Alto	
		F	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	8	3.7%	90	41.5%	119	54.8%
	23-30	0	0.0%	15	42.9%	20	57.1%
	31-40	0	0.0%	6	50.0%	6	50.0%
Sexo	Femenino	6	2.5%	102	42.1%	134	55.4%
	Masculino	2	9.1%	9	40.9%	11	50.0%
Ciclo	I	7	3.9%	73	40.3%	101	55.8%
	II	0	0.0%	6	42.9%	8	57.1%
	III	1	5.9%	9	52.9%	7	41.2%
	IV	0	0.0%	4	57.1%	3	42.9%
	V	0	0.0%	11	36.7%	19	63.3%
	VI	0	0.0%	8	53.3%	7	46.7%
Paternidad	No	7	3.2%	95	43.4%	117	53.4%
	Sí	1	2.2%	16	35.6%	28	62.2%
Trabajo	No	3	2.7%	49	44.1%	59	53.2%
	Sí	5	3.3%	62	40.5%	86	56.2%

Fuente: Aplicación del Cuestionario SISCO de estrés académico a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

En la tabla 15 se observa que, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel alto de reacciones comportamentales en el 64.8%, 62.9% y 58.3%; en referencia al sexo en el sexo femenino y masculino predomina el nivel alto en el 64.5% y 59.1%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel alto en el 60.2%, 64.3%, 70.6%, 85.7%, 70.0% y 80.0% respectivamente, en referencia a la condición de paternidad predomina el nivel alto tanto en quienes no son padres como en quienes sí lo son en el 65.8% y 55.6% respectivamente, situación similar a lo que sucede en referencia a la condición de trabajo pues predomina el nivel alto tanto en quienes no trabajan como en los que sí trabajan, en el 64.9% y 63.4% respectivamente.

Tabla 15 Descripción de la dimensión reacciones comportamentales de la variable estrés académico según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

		Reacciones comportamentales					
		Bajo		Medio		Alto	
		F	% fila	F	% fila	f	% fila
Edad	16-22	4	1.8%	73	33.6%	140	64.5%
	23-30	0	0.0%	13	37.1%	22	62.9%
	31-40	0	0.0%	5	41.7%	7	58.3%
Sexo	Femenino	2	.8%	84	34.7%	156	64.5%
	Masculino	2	9.1%	7	31.8%	13	59.1%
Ciclo	I	3	1.7%	69	38.1%	109	60.2%
	II	0	0.0%	5	35.7%	9	64.3%
	III	1	5.9%	4	23.5%	12	70.6%
	IV	0	0.0%	1	14.3%	6	85.7%
	V	0	0.0%	9	30.0%	21	70.0%
	VI	0	0.0%	3	20.0%	12	80.0%
Paternidad	No	4	1.8%	71	32.4%	144	65.8%
	Sí	0	0.0%	20	44.4%	25	55.6%
Trabajo	No	3	2.7%	36	32.4%	72	64.9%
	Sí	1	.7%	55	35.9%	97	63.4%

Fuente: Aplicación del Cuestionario SISCO de estrés académico a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

Se visualiza en la tabla 16 que no existe relación significativa entre la dimensión autorrealización y la dimensión factores estresores ($p=.220$, >0.05) por otro lado existe relación inversa moderada y altamente significativa entre la dimensión autorrealización y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.437$; $r=-.593$; $r=-.412$) ($p=.000$). En cuanto a la dimensión responsabilidad en salud, no existe relación significativa con la dimensión factores estresores ($p=.643$, >0.05) por otro lado existe relación inversa baja y altamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.252$; $r=-.300$; $r=-.238$) ($p=.000$). En referencia a la dimensión nutrición, no existe relación significativa con la dimensión factores estresores ($p=.671$, >0.05) por otro lado existe relación inversa baja y altamente significativa entre la dimensión nutrición y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.282$; $r=-.362$; $r=-.311$) ($p=.000$). En cuanto a la dimensión actividades físicas no presenta relación con la dimensión factores estresores ($p=.890$, >0.05) por otro lado existe relación inversa moderada y altamente significativa entre la dimensión actividades físicas y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.485$; $r=-.526$; $r=-.592$) ($p=.000$). En cuanto a la dimensión manejo del estrés no presenta relación con la dimensión factores estresores ($p=.859$, >0.05) por otro lado existe relación inversa moderada y altamente significativa entre la dimensión manejo del estrés y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.402$; $r=-.437$; $r=-.509$) ($p=.000$). Finalmente, la dimensión relaciones interpersonales no presenta relación con la dimensión factores estresores ($p=.809$, >0.05) por otro lado existe relación inversa moderada y altamente significativa entre la dimensión relaciones interpersonales y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.509$; $r=-.508$; $r=-.504$) ($p=.000$).

Tabla 16 Relación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo

		Factores estresores	Reacciones físicas	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales
Autorrealización	Correlación de	-.076	-,437**	-,593**	-,412**
	Pearson				
	Sig. (bilateral)	.220	.000	.000	.001
	N	264	264	264	264
Responsabilidad en salud	Correlación de	-.029	-,252**	-,300**	-,238**
	Pearson				
	Sig. (bilateral)	.643	.000	.000	.000
	N	264	264	264	264
Nutrición	Correlación de	-.026	-,282**	-,362**	-,211**
	Pearson				
	Sig. (bilateral)	.671	.000	.000	.001
	N	264	264	264	264
Actividades físicas	Correlación de	.000	-,485**	-,526**	-,592**
	Pearson				
	Sig. (bilateral)	.890	.000	.000	.000
	N	264	264	264	264
Manejo del estrés	Correlación de	-.011	-.402	-,437**	-.509
	Pearson				
	Sig. (bilateral)	.859	.097	.000	.076
	N	264	264	264	264
Relaciones interpersonales	Correlación de	.015	-,509**	-,508**	-,504**
	Pearson				
	Sig. (bilateral)	.809	.001	.001	.001
	N	264	264	264	264

Fuente: Evaluación a los alumnos de enfermería técnica del IESTPCH - Chiclayo, 2021

3.2. Discusión

La investigación presentada tiene como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo, la investigación es de tipo cuantitativa no experimental de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Entre los resultados generales se encontró que existe una correlación inversa moderada ($r=-.685$) altamente significativa ($p=.000$) entre ambas variables; dichos resultados son significativos para la investigación pues permiten corroborar la hipótesis planteada, además brinda sustento fáctico al planteamiento realizado por Herrera (2019) quien considera un estilo de vida como un conjunto de hábitos y patrones de conducta de un individuo, diseñados para mostrar persistencia en el tiempo y situaciones más o menos continuas, según su naturaleza pueden incluir una dimensión de riesgo o una dimensión de seguridad.

Por otro lado, Barraza (2006) considera que el estrés académico es un proceso adaptativo que se produce cuando los estudiantes están sometidos a diferentes exigencias académicas, es decir, el estrés es generado por las demandas negativas provocando un desequilibrio sistemático “input”, cuando se manifiesta este desequilibrio el estudiante busca herramientas de afrontamiento para lograr mantener un equilibrio sistemático “output”; además es importante señalar que los resultados obtenidos son diferentes a la investigación de Tudela (2018) que concluyó que no existía relación entre los estilos de vida y el estrés ($p>.05$).

En referencia a los resultados descriptivos se encontró que, predomina con el 78.8% de estudiantes el estilo de vida poco saludable y el 6.8% presenta un estilo de vida muy saludable, además en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel poco saludable en referencia a los estilos de vida en el 77.9%, 82.9% y 83.3%; por otro lado, en los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina el nivel

poco saludable en el 78.5%,78.6%,76.5%, 85.7%, 73.3% y 93.3% respectivamente. Esto confirma el enfoque teórico propuesto por Herrera (2019) quien considera que los estilos de vida son un grupo de patrones conductuales y hábitos de la cotidianidad de una persona los cuales consiguen mostrar persistencia en el tiempo, y en situaciones más o menos persistentes, las condiciones pueden incluir aspectos de riesgo o seguridad según su naturaleza.; los resultados obtenidos, son similares a los obtenidos por Acevedo (2019) encontró respecto a los estilos de vida que el 54% de las personas llevaban un estilo de vida no saludable y el 46% un estilo de vida saludable, lo cual se relaciona con la dimensión de la variable, siendo la mayoría con un estilo de vida saludable no saludable; 51%, 51%, 58% , 51%, 54% son responsables de salud, actividad física, alimentación saludable, crecimiento mental y manejo del estrés.

En el estrés académico se encontró que predomina con el 72% el nivel alto de estrés académico y sólo el 2.7% presenta nivel bajo de estrés académico, en los estudiantes de 16-22 años, 23-30 años, y 31-40 años predomina el nivel alto de estrés académico en el 71.9%, 71.4% y 75.0%; situación similar a lo que sucede según ciclo, en la cual los estudiantes de I, II, III, IV, V Y VI ciclo predomina alto de estrés académico en el 72.9%, 64.3%, 64.7%, 85.7%, 73.3% y 66.7%; los resultados son importantes para la investigación pues otorgan sustento al planteamiento teórico realizado por Barraza (2006) quien indica que el estrés académico es un proceso adaptativo que se produce cuando los estudiantes están sometidos a diferentes exigencias académicas, es decir, el estrés es generado por las demandas negativas provocando un desequilibrio sistemático “input”, cuando se manifiesta este desequilibrio el estudiante busca herramientas de afrontamiento para lograr mantener un equilibrio sistemático “output”, así como a lo planteado por (Maldonado et al., 2000, citado en Berrio & Mazo, 2011) que se referirían al el estrés académico, causa alteraciones al organismo del individuo en niveles

cognitivo, motor y fisiológico ocasionando respuestas negativas que afectan al aprendizaje del estudiante. Además de ello, los resultados son similares a los encontrados por Ávila, Cantillo, & Estrada (2017) quien demostró que el 90,8% de su muestra presentó nivel alto de estrés; asimismo, es similar a lo encontrado por Viena (2018) quien en su investigación logró demostrar que, el 51.16% de su muestra presentaba estrés en un nivel alto.

Finalmente, se encontró que no existe relación significativa entre la dimensión autorrealización y la dimensión factores estresores ($p=.220$, >0.05) por otro lado existe relación inversa moderada y altamente significativa entre la dimensión autorrealización y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.437$; $r=-.593$; $r=-.412$) ($p=.000$). En cuanto a la dimensión responsabilidad en salud, no existe relación significativa con la dimensión factores estresores ($p=.643$, >0.05) por otro lado existe relación inversa baja y altamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.252$; $r=-.300$; $r=-.238$) ($p=.000$). En referencia a la dimensión nutrición, no existe relación significativa con la dimensión factores estresores ($p=.671$, >0.05) por otro lado existe relación inversa baja y altamente significativa entre la dimensión nutrición y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.282$; $r=-.362$; $r=-.311$) ($p=.000$). En cuanto a la dimensión actividades físicas no presenta relación con la dimensión factores estresores ($p=.890$, >0.05) por otro lado existe relación inversa moderada y altamente significativa entre la dimensión actividades físicas y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.485$; $r=-.526$; $r=-.592$) ($p=.000$). En cuanto a la dimensión manejo del estrés no presenta relación con la dimensión factores estresores ($p=.859$, >0.05) por otro lado

existe relación inversa moderada y altamente significativa entre la dimensión manejo del estrés y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.402$; $r=-.437$; $r=-.509$) ($p=.000$). Finalmente, la dimensión relaciones interpersonales no presenta relación con la dimensión factores estresores ($p=.809$, >0.05) por otro lado existe relación inversa moderada y altamente significativa entre la dimensión relaciones interpersonales y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales ($r=-.509$; $r=-.508$; $r=-.504$) ($p=.000$). ello da sustento al planteamiento teórico realizado por Laguado & Gómez (2014) quienes consideran que la dimensión **nutrición** se refiere al conocimiento, selección y consumo de los alimentos necesarios para el bienestar y bienestar humano; además, mientras que el ejercicio es un acto asociado a las personas que realizan actividad ligera, moderada y/o vigorosa; la salud es el sentido de responsabilidad de uno por el propio bienestar; el **manejo de estrés** consiste en identificar y movilizar los factores que facultan a una persona para afrontar la situación en la que vive, que permitan reducir la tensión, el Soporte interpersonal indica que todas las personas reciben un beneficio en la interacción en actividades sociales; además refieren que quienes continúan interactuando establecen más relaciones interpersonales saludables a diferencia de aquellos que deciden aislarse socialmente, finalmente la autorrealización Se puede comparar con un proceso que se enfoca en el proceso de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y desarrollo. además, es importante señalar que los resultados obtenidos en la investigación difieren a los encontrados por Tudela (2018) concluyó que no existía relación entre los estilos de vida y el estrés ($p>.05$).

Es de suma importancia destacar que en la hipótesis propuesta se encontró una relación inversa entre el estilo de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un Instituto de Chiclayo; primero, se realizó la prueba de normalidad, para determinar

que el coeficiente ideal a utilizar era el coeficiente de correlación de Pearson, para administrar este coeficiente a los puntajes totales de ambas variables, obteniéndose como resultado ($r=-.685$) ($p=.000$) señalando que existe una correlación inversa moderada alta altamente significativa y los resultados obtenidos aceptan esta hipótesis mencionada, ya que demuestra que existe una relación entre las variables; de igual forma, finalmente, para la comprobación de la hipótesis específica acerca de la correlación entre las dimensiones de la variable estilos de vida y las dimensiones de la variable estrés académico. Se realizó el análisis de correlación de Pearson a partir de los resultados de cada dimensión de la variable funcionalidad familiar y el puntaje total de cada dimensión de la variable estrés de aprendizaje, obteniendo índices de correlación altos y significativos.

CAPITULO IV: CONCLUSIONES

Luego de revisar la investigación y visualizar los resultados que se obtuvieron en los estudiantes de enfermería de un Instituto de Chiclayo, se llegó a las conclusiones siguientes:

Respecto al objetivo general, se concluyó que existe correlación inversa moderada, altamente significativa entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo; demostrando que si estilos de vida son poco saludables se obtendrán mayores niveles de estrés académico.

Se puede concluir que respecto a los estilos de vida, a nivel general predomina el nivel poco saludable, en cuanto al análisis según edad, predomina el nivel poco saludable sin importar su rango de edad, del mismo modo predomina el nivel poco saludable del I al VI ciclo, en referencia a las dimensiones autorrealización, responsabilidad en salud, nutrición, actividades físicas, manejo de estrés, relaciones interpersonales, predomina el nivel poco saludable sin importar el rango de edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

A nivel general en la relación de estrés académico predomina el nivel alto, en cuanto al análisis según edad, predomina el nivel alto sin importar su rango de edad, del mismo modo predomina el nivel alto del I al VI ciclo, en referencia a las dimensiones factores estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales, predomina el nivel alto sin importar el rango de edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.

Finalmente, respecto al objetivo específico que buscaba determinar la relación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones del estrés académico se concluye que, la dimensión factores estresores del estrés académico no se relaciona con

ninguna de las dimensiones de los estilos de vida; las dimensiones responsabilidad en salud y nutrición de los estilos de vida presentan relaciones bajas y altamente significativas con las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales del estrés académico; por otro lado, las dimensiones autorrealización, actividades físicas, manejo del estrés y relaciones interpersonales de los estilos de vida presentan relaciones moderadas y altamente significativas con las dimensiones del estrés académico que son las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES

Al área de psicología del Instituto, considerar los resultados obtenidos, para diseñar y ejecutar talleres psicoeducativos, charlas informativas, y material didáctico sobre el estrés y fomentar estrategias que tomen en cuenta los estilos de vida de los estudiantes.

A los docentes del instituto, planificar y desarrollar clases utilizando las técnicas necesarias para reducir y evitar el estrés académico en los estudiantes.

A los medios de comunicación de Chiclayo, destacar los estilos de vida para poder brindar un buen servicio de educación y resaltar la importancia del manejo adecuado del estrés y los estilos de vida propicios para mejorar la calidad de educación en los alumnos, así mismo aprovechar su llegada a la población estudiantil para ofrecer información verídica y adecuada.

A los estudiantes, que se preocupen por su crecimiento personal, desarrollar e incluir en su vida formas para disminuir su estrés, identificando cual es la causa principal, así mismo tomar medidas respecto a su estilo de vida abarcando la alimentación, horas de sueño, practicar ejercicio, evitar el consumo de sustancias que dañen su organismo y perjudiquen su vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, B. M. (2019). Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima.
- APA (2010). Principios éticos y código de conducta. Buenos Aires: Manual moderno.
- Apaza, D. A. (2017). Estilos de vida en el profesional de enfermería del servicio de emergencia. Hospital Cayetano Heredia, 2017. Lima.
- Ávila, C. E. (2020). “Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada De Trujillo”. Trujillo.
- Ávila, I. Y., Cantillo, A. B., & Estrada, L. A. (2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Cartagena.
- Barraza (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9 (3).
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza (2018). Inventario sisco sv-21 inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. segunda versión de 21 ítems. Ecorfan.
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barrera, L. A. (2018). Correlación entre niveles de ansiedad y estrés académico en rendimiento del ECOE en estudiantes del 9no ciclo de una Universidad Privada. Trujillo.
- Berrio & Mazo (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología, 3(2). Vista de Estrés Académico (udea.edu.co)

- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cockerham, W. (2007). Nuevas direcciones en la investigación de estilos de vida saludables. *Revista internacional de salud pública*, 327-328.
- Delgado, L. M. (2020). Estrés académico y estilos de humor en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. Lima.
- Estrada, L. P. (2014). Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Lima.
- Flores, H. C. (2016). Relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del vi ciclo, de la escuela profesional de estomatología - Universidad Privada Antenor Orrego, 2014. Trujillo.
- González Cabanach, R., Fernández Cervantes, R., González Doniz, L., Freire Rodríguez, C., (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 32(4), 151-158
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- González, F. (2010). Psicología para el Docente. Consideraciones sobre riesgos y desafíos de la practica magisterial. Universidad de Guanajuato
https://books.google.com.pe/books?hl=en&lr=&id=q7V3f9PXqssC&oi=fnd&pg=PA9&dq=info:ELYSFffJmkJ:scholar.google.com&ots=HjaEAvgLVx&sig=w84KNzh3Ye8KYfEy6aqFf8_NSXU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Hernandez Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). Metodología de la Investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mexico: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Herrera, S. J. (2019). Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud del Huayco. Provincia y Región de San Martín. Agosto – diciembre 2018. Tarapoto.
- Herrera, W. A. (2019). Estrés académico y susceptibilidad al consumo de tabaco en estudiantes universitarios, Chiclayo. Pimentel.
- Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Paraná.
- Laguado, E., & Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Colombia.
- Maceo, O. (2013), Estrés académico: Causas y consecuencias. MédicaMultimed,17(2),185-196.
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>
- Mancilla, S. G., & Conde, E. L. (2018). Perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos de la sede central de la Gerencia Regional De Salud De Arequipa, 2018. Arequipa.
- Martínez, D. S. (2020). Estilos de vida y calidad de vida de los alumnos de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo. Pimentel.
- Marty, C; Lavín., M; Figueroa, M; Larrain, 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 Neuropsiquiatría, 43(1), 25-32 Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas (redalyc.org)

- Mendiola, J. (2010). El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. [Tesis inédita de Licenciatura] Unam, Chimalhuacán, México.
<http://132.248.9.195/ptb2011/septiembre/0673462/Index.html>
- Monzón, I (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología*, 25(1), 87-99.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Robles, H., & Peralta, M. (2006). Validación de la versión española del inventario de vulnerabilidad al estrés de Beech, Burns y Scheffield. *Avances en Psicología de la Salud*.
- Rodés, J., Piqué, J. M., & Trilla, A. (2007). bro de la salud del Hospital Clínic de Barcelona y la Fundación BBVA. Barcelona: Fundación BBVA.
- 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 Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú] Repositorio de Campus.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Rueda, G. M. (2018). Programa de promoción de Estilos de vida saludable en estudiantes de la licenciatura en fisioterapia de la Universidad especializada de las Américas, Sede Central.
- Sánchez, J. L. (2009). Efectos del ejercicio físico y una dieta saludable. Madrid: Nutrición clínica y dietética hospitalaria.

- Sarubbi De Rearte, E & Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
- Sosa, J. A., & Ramírez, R. H. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo. Pimentel.
- Toribio-Ferrer, C. & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y Administración 3 (7), 11-18. http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Tudela, L. L. (2018). Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno. Puno.
- Vallejos, I. K. (2016). Nivel de estrés académico en los internos de estomatología de la Universidad Señor De Sipán 2016-I. Pimentel.
- Viena, J. A. (2018). Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo.
- Walker, S., Kerr, M., Pender, N., & Sechrist, K. (1993). Una versión en español de death Promoting Lifestyle Profile Nursing Research

ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL PARTICIPANTE

Yo, _____,

autorizo que mi menor hijo (a) _____

participe voluntariamente en el estudio titulado: **“ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO DE CHICLAYO”**.

El tesista JARUMÍ SALVADOR TIZNADO ASENJO, identificado con DNI 73185329, cel 979927303, y la tesista ARIADNE JOSSELIN GUEVARA MONTENEGRO, identificada con DNI 76544991, cel 979964688, Bachilleres de la Escuela Profesional de Psicología de la UNPRG, se comprometen a guardar confidencialidad de la información, la misma que se mantendrá de forma anónima. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Hemos sido informados del contenido de este proyecto y que la contribución de mi menor hijo (a) ayudará con la investigación antes mencionada.

Padre o apoderado

DNI:

Padre o apoderado

DNI:

ANEXO 2
CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vive en relación a sus 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

Nº	Ítems				
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.	1	2	3	4
2	Relatas 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 ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	1	2	3	4
5	Seleccionas 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	Conoces 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	Creas 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 nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores).	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te 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 (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).	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 tus inquietudes respecto al cuidado de tu 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 tu presión arterial y sabes el resultado.	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante.	1	2	3	4
35	Planeas o escoges 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 fútbol, 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 señales 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 (familiares, profesores y amigos).	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito.	1	2	3	4

ANEXO 3

BAREMOS DEL CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

Para corregir el cuestionario de riesgos laborales se sumarán los 48 ítems que corresponden a la escala a nivel general, una vez obtenido el puntaje, se determinará el nivel de estilo de vida.

Total	
Poco saludable	48 – 95
Saludable	96 – 143
Muy saludable	144 - 192

Para el caso de la dimensión nutrición (1,5,14,19,26,35) se sumarán los ítems comprendidos en cada dimensión, una vez obtenido el puntaje, se utilizará la siguiente tabla para determinar el nivel de estilo de vida.

Total	
Poco saludable	6 – 11
Saludable	12 – 17
Muy saludable	18 - 24

Para el caso de la dimensión ejercicio (4,13,22,30,38) se sumarán los ítems comprendidos en cada dimensión, una vez obtenido el puntaje, se utilizará la siguiente tabla para determinar el nivel de estilo de vida.

Total	
Poco saludable	5 – 9
Saludable	10 – 14
Muy saludable	15 - 20

Para el caso de la dimensión responsabilidad en salud (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46) se sumarán los ítems comprendidos en cada dimensión, una vez obtenido el puntaje, se utilizará la siguiente tabla para determinar el nivel de estilo de vida.

Total	
Poco saludable	10 – 19
Saludable	20 – 29
Muy saludable	30 - 40

Para el caso de las dimensiones manejo del estrés (6,11,27,36,40,41,45) y soporte interpersonal (10,18,24,25,31,39,47) se sumarán los ítems comprendidos en cada dimensión, una vez obtenido el puntaje, se utilizará la siguiente tabla para determinar el nivel de estilo de vida.

Total	
Poco saludable	7 – 13
Saludable	14 – 20
Muy saludable	21 - 28

Finalmente, en la dimensión autorrealización (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48) se sumarán los ítems comprendidos en cada dimensión, una vez obtenido el puntaje, se utilizará la siguiente tabla para determinar el nivel de estilo de vida.

Total	
Poco saludable	13 – 25
Saludable	26 – 38
Muy saludable	39 - 52

ANEXO 4

cuestionario SISCO de estrés académico

El cuestionario SISCO de estrés académico está constituida por 31 ítems distribuidos en escala ordinal tipo Likert de 5 alternativas:

6. Nunca
7. Rara vez
8. Algunas veces
9. Casi siempre
10. Siempre

Los ítems en escala tipo Likert contienen 5 valores aritméticos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) el cual accede a identificar la intensidad del nivel de estrés académico.

		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos de clase					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase.					
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Ansiedad, angustia o desesperación					
18	Problemas de concentración					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores escolares					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					

ANEXO 6

BAREMOS DEL INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO

Cornejo y Salazar (2016)

		Estrés académico	Factores estresores	Reacciones físicas	Reacciones Psicológicas	Reacciones comportamentales
Media		60.3036	2.8048	16.9759	27.4916	15.8361
Desviación estándar		18.4110	0.9315	6.4373	12.2014	3.9179
Percentiles	1	37	1	8	15	6
	5	40	1	9	16	8
	10	42	2	10	16	10
	15	43	2	10	17	11
	20	44	2	11	18	13
	25	46	2	11	18	14
	30	47	2	12	19	15
	35	48	2	13	19	15
	40	50	3	13	20	16
	45	52	3	15	21	16
	50	54	3	16	22	16
	55	57	3	17	24	17
	60	60	3	18	26	17
	65	64	3	19	27	18
	70	69	3	21	31	18
	75	74	3	22	37	18
	80	79	4	23	39	19
	85	82	4	24	43	19
	90	88	4	26	46	20
	95	96	4	28	52	21
	99	111	5	32	63	24

ANEXO 7

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

SOLICITUD: Autorización para realizar trabajo de investigación

Dr. Boris Omar Serrepe Zapata

Director General del Instituto de Educación Superior Cayetano Heredia-Chiclayo

Yo, Ariadne Jósselin Guevara Montenegro identificada con DNI 76544991 con código universitario 122474H, correo electrónico ariadne11gm@gmail.com y celular 979964688 y Jarumí Salvador Tiznado Asenjo identificado con DNI 73185329 con código universitario 122484C,, correo electrónico salvador_tiznado@hotmail.com y celular 979927303, Egresados de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo en Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación, de la carrera profesional de Psicología.

ante usted me presento y expongo: Que, se presenta el proyecto de investigación titulado: ***"Estilos de vida y Estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo"***

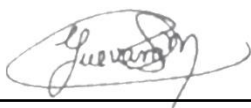
La investigación tiene como objetivos:

- Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.
- Describir los estilos de vida según edad y ciclo, en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.
- Describir las dimensiones de los estilos de vida según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.
- Conocer el nivel de estrés académico según edad, ciclo, en estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo.
- Conocer el nivel de Estrés académico vida y sus dimensiones según edad, sexo, ciclo, condición de paternidad y trabajo.
- Establecer la relación entre las dimensiones de los estilos de vida y las dimensiones del estrés académico

En estudiantes de enfermería de un instituto de Chiclayo. En tal sentido, solicito aprobación y autorización para ejecución del proyecto de investigación dirigido a los estudiantes de la institución. Así mismo me comprometo a cumplir con las buenas prácticas de investigación y las recomendaciones de mis Asesores.

Lambayeque, 22 de enero del 2021.

Atentamente,



Ariadne Jósselin Guevara Montenegro
DNI 76544991



Jarumí Salvador Tiznado Asenjo
DNI 73185329

ANEXO 8

AUTORIZACIÓN DEL INSTITUTO PARA TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Boris Omar Serrepe Zapata <oserrepe@cayetanoherediachiclayo.edu.pe>
para mí ▾

mié, 27 ene 10:36 ☆ ↶ ⋮

Buenos días. Con respecto a la solicitud de autorización para realizar trabajo de investigación y, visto los objetivos e instrumentos a aplicar; la Dirección General, autoriza la realización de la investigación, teniendo en cuenta lo siguiente:

1. Las clases del Semestre Académico 2021-I, empiezan el 5 de abril.
2. Antes de aplicar los instrumentos de la investigación, deben coordinar 48 horas antes para ver el día, la hora y la muestra a la que se aplicarán los instrumentos.

Atentamente,



Boris Omar Serrepe Zapata
Director General
Av. José Balta 057 - Chiclayo - Perú
Teléf. (074) 236540 Anexo 107
oserrepe@cayetanoherediachiclayo.edu.pe

...

"Por una Educación de Excelencia"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"

Chiclayo, 29 de Mayo de 2021

OFICIO N° 016 – 21- DG-JE-IESTP "C.H"

SEÑOR(A):

ARIADNE JOSSELIN GUEVARA MONTENEGRO

JARUMÍ SALVADOR TIZNADO ASENJO

BACHILLERES EGRESADOS DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

Presente.

ASUNTO: SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Por el presente me dirijo a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo autorizar a los interesados GUEVARA MONTENEGRO ARIADNE JOSSELIN y TIZNADO ASENJO JARUMÍ SALVADOR, de la ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para que realicen su trabajo de investigación y conforme a las condiciones impuestas por su digna institución.

Así mismo, en su oportunidad rogamos se sirva brindar facilidades a nuestra Jefa de Enfermería, Lic. Enf. Cecilia del Carmen Macetas Idrogo para efectos de verificación y seguimiento de la investigación aplicada en nuestra Institución.

Con las muestras de mi especial consideración, me suscribo de Usted.

Atentamente,

ROSEDDO
COMUNICAT
COMSEC

Av. Balta N° 057 - Chiclayo - (074) 236540
informes@cayetanoherediachiclayo.edu.pe
CayetanoHerediaChiclayo



INSTITUTO DE EDUCACIÓN PEDAGÓGICA
UNIVERSIDAD NACIONAL
CAYETANO HEREDIA
CHICLAYO
Mg. Boris Omar Serrepe Zapata
Director General

¡Calidad Educativa!

ANEXO 9

LOS INFORMES DE SIMILITUD DEL SOFTWARE TURNITIN



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Ariadne Jösselin Guevara Montenegro Jarumí Salvador Tizna...
Título del ejercicio:	tesis pregrado
Título de la entrega:	ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ...
Nombre del archivo:	R_Ariadne_y_Jarumi_Estilos_de_vida_y_estres_academico_REV...
Tamaño del archivo:	1.37M
Total páginas:	82
Total de palabras:	19,102
Total de caracteres:	100,898
Fecha de entrega:	02-may-2022 12:41 p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	1826390801

Raquel Yovana Tello Flores

DNI: 09866598

ASESORA

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS:

“ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO DE CHICLAYO”.

TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.

Autor:

Br. Guevara Montenegro Ariadne Jösselin
Br. Tiznado Asenjo Jarumí Salvador

Asesor:

Mg. Raquel Yovana Tello Flores

Lambayeque, 2021.

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguina

Presidente

Dra. María del Pilar Fernández Celis

Secretario

Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma

Vocal

ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UN INSTITUTO DE CHICLAYO

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	19%	4%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	www.repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	www.cenac.ipn.mx Fuente de Internet	

1 %

10

repositorio.autonoma.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

11

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

12

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

13

repositorio.uct.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

14

servicios.uss.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

15

renati.sunedu.gob.pe

Fuente de Internet

< 1 %

16

[Submitted to Universidad Cesar Vallejo](#)

Trabajo del estudiante

< 1 %

17

cybertesis.unmsm.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

18

repositorio.udem.edu.mx

Fuente de Internet

< 1 %

19

repositorio.upt.edu.pe

Fuente de Internet

< 1 %

20

www.studocu.com

Fuente de Internet

< 1 %

21	mafiadoc.com Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.uca.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
23	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	<1 %
24	revistas.udelas.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
25	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	<1 %
27	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
29	1library.co Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
31	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.unac.edu.pe	

Fuente de Internet

<1 %

33

repositorio.usmp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

34

ri.ues.edu.sv

Fuente de Internet

<1 %

35

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

36

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

<1 %

37

repositorio.upsc.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña
PRESIDENTE

Dra. María del Pilar Fernández Celis
SECRETARIO

Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma
VOCAL

Dra. Raquel Yovana Tello Flores
ASESORA