



**Universidad
Norbert Wiener**
Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**

TESIS

“Estilos de vida y estrés académico de los internos de Enfermería
de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023”

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería**

Autora: Zavala Zevallos, Segundina Faustina

Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-2865-2721>

Asesor: Dr. Rodolfo Amado Arévalo Marcos

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4633-2997>

LIMA-PERÚ

2023

| | | | |
|--|---|------------------------------------|--------------------------|
|  Universidad Norbert Wiener | DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | | |
| | CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033 | VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01 | FECHA: 08/11/2022 |

Yo, ... **ZAVALA ZEVALLOS, SEGUNDINA FAUSTINA** egresado de la Facultad deCiencias de la Salud..... y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería..... / Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, LIMA 2023**"....." Asesorado por el docente: ARÉVALO MARCOS RODOLFO AMADO DNI ... 46370194 <https://orcid.org/0000-0002-4633-2997> tiene un índice de similitud de ...20 (veinte) % con oid:14912:287128279 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1

.....
 Firma de autor 2

ZAVALA ZEVALLOS, SEGUNDINA FAUSTINA Nombres y apellidos del Egresado
 DNI: _46048734 DNI



.....
 Firma
 ARÉVALO MARCOS RODOLFO AMADO
 DNI: ...46370194

Lima, ...16 de.....noviembre..... de.....2023.....

DEDICATORIA

A mi padre por su gran apoyo incondicional durante todo este proceso, por su perseverancia, gratitud, dedicación y por enseñarme a lograr mis objetivos. A mis hermanos que han confiado siempre en mí, son ellos mi inspiración para lograr este proyecto. A mi madre le dedico este logro, le agradezco mucho a pesar de que no está presente, en mí corazón se que ella se siente muy orgullosa de mí pese a los obstáculos para terminar mi carrera.

AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme guiado hacia mi vocación y permitirme culminar esta etapa de mi carrera y seguir adelante sin rendirme.

A la Universidad Norbert Wiener por su enseñanza y formarme como una gran profesional.

A mi asesor por su acompañamiento y apoyo durante este proceso.

Índice

| | |
|--|--------------------------------------|
| DEDICATORIA | iii |
| AGRADECIMIENTO..... | iv |
| INDICE | ¡Error! Marcador no definido. |
| LISTA DE TABLAS..... | viii |
| LISTA DE FIGURAS | x |
| RESUMEN..... | xi |
| ABSTRACT | xii |
| INTRODUCCIÓN | xiii |
| CAPÍTULO I. EL PROBLEMA | 14 |
| 1.1 Planteamiento del problema | 14 |
| 1.2. Formulación del problema..... | 16 |
| 1.2.1. Problema general | 16 |
| 1.2.2. Problemas específicos | 16 |
| 1.3. Objetivos de la investigación..... | 17 |
| 1.3.1. Objetivo general..... | 17 |
| 1.3.2. Objetivos específicos..... | 17 |
| 1.4. Justificación de la investigación | 17 |
| 1.4.1. Teórica | 17 |
| 1.4.2. Metodológica | 18 |
| 1.4.3. Práctica | 18 |
| 1.5. Limitaciones de la investigación..... | 18 |
| 1.5.1. Temporal | 18 |
| 1.5.2. Espacial | 18 |
| 1.5.3. Recursos | 19 |
| CAPITULO II. MARCO TEÓRICO..... | 20 |

| | | |
|---|---|----|
| 2.1. | Antecedentes | 20 |
| 2.2. | Bases teóricas | 22 |
| 2.3. | Formulación de hipótesis..... | 34 |
| 2.3.1. | Hipótesis general | 34 |
| 2.3.2. | Hipótesis específica | 34 |
| CAPITULO III. METODOLOGÍA..... | | 35 |
| 3.1. | Método de la investigación..... | 35 |
| 3.2. | Enfoque de la investigación..... | 35 |
| 3.3. | Tipo de investigación | 35 |
| 3.4. | Diseño de la investigación | 35 |
| 3.5. | Población, muestra y muestreo | 36 |
| 3.6. | Variable y operacionalización | 37 |
| 3.7. | Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 40 |
| 3.7.1. | Técnica | 40 |
| 3.7.2. | Descripción de instrumentos | 40 |
| 3.7.3. | Validación..... | 41 |
| 3.7.4. | Confiabilidad..... | 41 |
| 3.8. | Plan de procesamiento y análisis de datos | 42 |
| 3.9. | Aspectos éticos..... | 42 |
| CAPÍTULO IV. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS | | 44 |
| 4.1. | Resultados..... | 44 |
| 4.2. | Análisis inferencial | 55 |
| 4.3. | Discusión de los resultados..... | 59 |
| CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | | 63 |
| 5.1. | Conclusiones | 63 |
| 5.2. | Recomendaciones | 64 |
| REFERENCIAS | | 65 |

| | |
|--|--------------------------------------|
| ANEXOS | 77 |
| Anexo 01: Matriz de consistencia | 77 |
| Anexo 02: Instrumento | 78 |
| Anexo 03: Confiabilidad de los instrumentos | 82 |
| Anexo 04: Carta de presentación..... | 83 |
| Anexo 05: Consentimiento Informado..... | 84 |
| Anexo: 06 Informe Del Asesor Turnitin ... | ¡Error! Marcador no definido. |
| Anexo 07. Base De Datos | ¡Error! Marcador no definido. |
| Anexo 08. Foto de aplicación del instrumento | 98 |

LISTA DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1 Resultados sociodemográficos de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 44 |
| Tabla 2. Nivel en variable 1: Estilos de vida de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 45 |
| Tabla 3. Nivel en dimensión Biológica de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 46 |
| Tabla 4. Nivel en dimensión social de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima..... | 47 |
| Tabla 5. Nivel en dimensión psicológica de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 48 |
| Tabla 6. Nivel en Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 49 |
| Tabla 7. Cruce entre Variable 1 Estilos de vida y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 50 |
| Tabla 8. Cruce entre dimensión 1 Biológica y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 51 |
| Tabla 9. Cruce entre dimensión 2 Social y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 52 |
| Tabla 10. Cruce entre dimensión 3: Psicológica y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 53 |
| Tabla 11. Prueba de normalidad general | 55 |
| Tabla 12. Prueba de hipótesis general..... | 55 |
| Tabla 13. Prueba de hipótesis específica 1 | 56 |
| Tabla 14. Prueba de hipótesis específica 2 | 57 |

| | |
|---|----|
| Tabla 15. Prueba de hipótesis específica 3 | 58 |
|---|----|

LISTA DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Resultados sociodemográficos de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 44 |
| Figura 2. Nivel en variable 1: Estilos de vida de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 45 |
| Figura 3. Nivel en dimensión Biológica de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 46 |
| Figura 4. Nivel en dimensión social de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima..... | 47 |
| Figura 5. Nivel en dimensión psicológica de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 48 |
| Figura 6. Nivel en Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 49 |
| Figura 7. Cruce entre Variable 1 Estilos de vida y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 50 |
| Figura 8. Cruce entre dimensión 1 Biológica y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 51 |
| Figura 9. Cruce entre dimensión 2 Social y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 52 |
| Figura 10. Cruce entre dimensión 3: Psicológica y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima | 54 |

RESUMEN

Objetivo: Examinar estilo de vida y su incidencia en el estrés académico de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima para el periodo 2023.

Metodología: Esta investigación fue de método hipotético-deductivo, de tipo aplicada con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de corte transversal. Para cumplir con el objetivo de la investigación se tuvo como instrumento para la recolección de información dos cuestionarios, uno para medir el estilo de vida y la otra para medir el estrés académico, ambos cuestionarios fueron aplicados a una muestra de 148 internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener. **Resultados:** En el análisis descriptivo se determinó lo más resaltantes de cada factor analizado fue que el 45.95% de los encuestado no se siente nada saludable biológicamente, mientras que 47.30% afirma que se siente poco saludable socialmente y la mitad de los encuestados revela que no se siente nada saludable psicológicamente. Por otro lado, el 39.19% de los encuestados presentaron un nivel severo de estrés. Mientras que en el análisis inferencial se encontró que el estilo de vida se relaciona de manera indirecta y significativa ($r = -0.589$, $p\text{-valor} < 0.01$) con el estrés académico, asimismo el factor biológico se correlaciona de manera indirecta y significativa ($r = -0.532$, $p\text{-valor} < 0.01$) con el estrés académico, a su vez el factor social ($r = -0.514$, $p\text{-valor} < 0.01$), como el factor psicológico ($r = -0.576$, $p\text{-valor} < 0.01$). **Conclusión:** Se llegó a concluir que el estilo de vida y los factores asociados a ella, como el biológico, social y psicológico inciden de forma negativa en el estrés académico en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima para el periodo 2023.

Palabras clave: estilos de vida y estrés académico, Internos.

ABSTRACT

Objective: To examine lifestyle and its incidence on academic stress among nursing interns at the Norbert Wiener University, Lima for the period 2023. Methodology: This research was a hypothetical-deductive method, applied with a quantitative approach, non-experimental cross-sectional design. In order to fulfil the objective of the research, two questionnaires were used as instruments for the collection of information, one to measure lifestyle and the other to measure academic stress. Both questionnaires were applied to a sample of 148 nursing interns at Norbert Wiener University. Results: In the descriptive analysis it was determined that 45.95% of the respondents felt unhealthy biologically, 47.30% felt unhealthy socially, and half of the respondents felt unhealthy psychologically. On the other hand, 39.19% of the respondents had a severe level of stress. While in the inferential analysis it was found that lifestyle is indirectly and significantly ($r = -0.589$, $p\text{-value} < 0.01$) related to academic stress, also the biological factor is indirectly and significantly ($r = -0.532$, $p\text{-value} < 0.01$) with academic stress, the social factor ($r = -0.514$, $p\text{-value} < 0.01$), as well as the psychological factor ($r = -0.576$, $p\text{-value} < 0.01$). Conclusion: It was concluded that lifestyle and associated factors such as biological, social and psychological factors have a negative impact on academic stress in nursing interns at Norbert Wiener University, Lima for the period 2023.

Keywords: lifestyles, academic stress, biological, social, psychological.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida en el ámbito universitario se refiere a una serie de actividades y costumbres que influyen en los estudiantes durante su periodo universitario, el estilo de vida puede estar influenciado por distintos factores. Sin embargo, el estrés académico puede jugar un rol importante en el estilo de vida, es por ello que esta investigación tiene por objetivo establecer los estilos de vida del universitario y su incidencia en el estrés académico en internos de enfermería en la Universidad Norbert Wiener, Lima para el periodo 2023.

Con la finalidad de alcanzar el objetivo planeado, esta investigación se dividió en cinco secciones:

En el capítulo I se trató de profundizar el planteamiento del problema, formulación de la problemática general, como específicas, también se formuló el objetivo general y particular, asimismo se formuló la justificación (teórica, metodológica y práctica) y las limitaciones que se acoge esta investigación. Por otro lado, en el capítulo II, se realizó el marco teórico, el cual detalla antecedentes, con el propósito de profundizar investigación relacionados a las variables de estudio, también se realizó las bases teóricas de las variables de estudio, asimismo se formuló la hipótesis general, como hipótesis específicas.

Mientras que en el capítulo III se detalló la metodología de investigación que se aplicó, también se determinó la población y muestra, cómo la matriz de operacionalización y el instrumento aplicado para el acopio de información. Por último, en el capítulo IV se detalló el análisis descriptivo, análisis inferencial y la discusión de los resultados en función a los antecedentes del capítulo dos y en el capítulo cinco el desarrollo de las conclusiones y recomendaciones que dejó la investigación.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

El estudiante universitario puede experimentar una alteración física y emocional a lo largo de su vida académica, esto es algo que ocurre a nivel mundial. Puesto que generalmente los discentes se ven obligados a soportar muchas exigencias en su desarrollo profesional. A medida que va avanzando la carrera, se va incrementando el ritmo académico, se presentan cambios en los horarios, hay mucha competitividad entre los compañeros, tensión de grupo, cambios en equilibrio de actividades cotidianas como la manera de alimentarse, alteraciones en el descanso y sueño, así como cambios de actividades de recreación, lo que a su vez afecta la salud mental (1).

Enfrentar desafíos académicos incrementa la probabilidad de enfrentar sentimientos de depresión, ansiedad y estrés. Estas condiciones son especialmente frecuentes en áreas de estudio relacionadas con la salud, debido a las características propias de dichos programas (2). La tensión educativa es una realidad extendida y significativa que numerosos estudiantes experimentan a lo largo de su trayectoria académica. Los niveles de estrés suelen aumentar cuando los estudiantes se enfrentan a demandas académicas intensas, tales como exámenes, proyectos, tareas y exposiciones, las cuales generan una presión que produce repercusiones serias en el bienestar físico, emocional y mental (3).

Cabe resaltar que los estudiantes de enfermería, por la naturaleza rigurosa del programa de estudios que conllevan a enfrentar una serie de desafíos académicos y prácticos, que desarrollan altos niveles de estrés que impactan negativamente el bienestar general y la capacidad para el desempeño académico (4). Bajo esa premisa, en Estado

Unidos se llevó a cabo un en el año 2020 un estudio que refiere que 1 cada 6 estudiantes experimentaron estrés excesivo (5).

Asimismo, un estudio desarrollado en México en el año 2020 determinó que en un grupo de 255 estudiantes universitarios hay presencia de estrés ambos sexos, además se halló un 86.3% de estrés moderado y 11.4% de estrés profundo; se concluyó que en dicha muestra de estudio había una relación significativa entre el nivel de estrés y el programa de estudios de los estudiantes de petroquímica y enfermería, los que exhiben un mayor nivel porcentual con 97% y 88.1% respectivamente (6). En Colombia un estudio halló que el 96,32% de estudiantes experimentó estrés en el proceso de sus prácticas formativas de enfermería, resaltando que el agente estresor más resaltante fue la evaluación del docente, lo que produjo síntomas de depresión y tristeza en el 44,6% de los evaluados, quienes trataron de mantener el control de las emociones como estrategia de afrontamiento con 36.2% (7).

En Venezuela en el año 2021 un estudio determinó que el estrés está presente en la práctica de enfermería, así como la depresión y la ansiedad, los cuales son factores que generalmente se presentan de manera simultánea o se superponen en algunos aspectos deteriorando la salud mental, conllevando a la necesidad de acudir a profesionales para hallar una solución. Motivo por el cual es necesario identificar el impacto del estrés académico para poder arreglarlo de manera efectiva, considerando que en cada persona el impacto de estrés académico puede variar, ya que depende de factores individuales como la capacidad de afrontamiento y el apoyo con el que cuentan (8). Desde la perspectiva de la salud mental el estrés académico puede obstaculizar la capacidad de concentración, el desempeño cognitivo y la toma de decisiones (9).

Mientras que, en Perú un estudio examinó a 126 estudiantes de enfermería, revelando que el 31% presentaba un nivel de estrés elevado, mientras que el 44,4%

experimentó un nivel moderado. Es fundamental tener en cuenta el grado de preocupación, el cual se encontró en un 34,1%, mientras que la categoría de nivel fue la más predominante, representando el 52,4%. Lo que quiere decir que la acumulación de estrés a medida que avanzan en su formación profesional. Además, se descubrió que el 77% de los estudiantes de enfermería de la UNAS experimentaron altos niveles de estrés y 78,6% utilizaba métodos de afrontamiento de nivel medio, mientras que el 14,3% empleaba estrategias de afrontamiento de nivel alto (10).

Por otro lado, el estilo de vida se refiere a los hábitos y comportamientos que adopta una persona para su rutina diaria, tomando en cuenta aspectos como la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la gestión del tiempo; también se debe desarrollar el manejo del estrés, como una manera de que los estudiantes de enfermería a hacer frente a las exigencias académicas y reducir los efectos negativos (11).

Los estilos de vida saludables son esenciales en el crecimiento y existencia de los individuos, estos aspectos se internalizan desde temprana edad y se arraigan en la adolescencia. En tal sentido, en la etapa universitaria las personas comienzan a tomar decisiones independientes, lo que puede provocar cambios significativos con repercusiones a largo plazo (12).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relacionan los estilos de vida y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión biológica y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión social y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión psicológica y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los estilos de vida y estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión biológica y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión social y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión psicológica y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La presente investigación contará con justificación teórica debido a que abordará los factores que influyen en el bienestar y desempeño académicos de los estudiantes de enfermería, con la finalidad de que el presente estudio sea una fuente de conocimiento al resaltar que los estilos de vida tienen un impacto significativo en la salud física, mental y emocional de los individuos. Por los cambios de rutina a los que conlleva la vida

universitaria. De esta manera pueden experimentar a su vez estrés académico, por las altas expectativas y la carga de trabajo intensa, evaluar las principales fuentes de estrés específicas y desarrollar estrategias efectivas de manejo de estrés. En este sentido se emplea la teoría del Estrés y Afrontamiento de Richard Lazarus y Susan Folkman. Por lo que podría servir como referencia para futuras investigaciones relacionadas al tema.

1.4.2. Metodológica

En el ámbito metodológico la presente investigación cuenta con justificación debido a que se desarrollará a través del método hipotético-deductivo, correlacional y enfoque cuantitativo, con la finalidad de obtener resultados óptimos que permitan determinar si existe o no relación entre estilos de vida y estrés académico.

1.4.3. Práctica

En cuanto a la justificación práctica, investigar sobre estilos de vida y estrés académico de los Internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener es importante puesto que puede mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, impulsar su desempeño académico, mejorar la calidad de la formación en enfermería, promover el autocuidado y generar conocimiento relevante a nivel local e institucional.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

El presente estudio se desarrollará en un periodo de cuatro meses, que inician desde el mes de junio hasta el mes de octubre del 2023, con la finalidad de poder cumplir con el cronograma de actividades.

1.5.2. Espacial

Esta investigación se desarrollará en la Universidad Norbert Wiener, la cual se encuentra ubicada en Jirón Manuel Corpancho 120, Lima 15046.

1.5.3. Recursos

La investigación cuenta con recursos materiales, financieros y humanos necesarios para su implementación, así como la aprobación por parte de la universidad.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Vera (13) en 2022 en Colombia tuvo como objetivo “*identificar la relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado*”. Fue una investigación de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional; con una muestra de 180 estudiantes. Para la recolección de datos se empleó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R) y el Inventario de SISCO del estrés académico. En los resultados resaltó que existe una correlación débil entre algunas dimensiones de estrés académico y los estilos de vida. Se llegó a la conclusión de que, pese a que no haya síntomas significativos relacionados con el estrés, si hay otros factores externos que se vinculan con la conservación de hábitos de vida poco saludables.

Pinto et al. (14) en Colombia en 2022 tuvieron como objetivo “*analizar el estrés académico en estudiantes de la Universidad La Guajira de Colombia*”. En la metodología se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo, transeccional. Con una muestra de 840 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario de 12 ítems para medir el estrés. En los resultados se observó que en la muestra evaluada presentó estrés académico en un nivel moderado, por lo que se llegó a la conclusión de que el estrés académico surge de las nuevas responsabilidades, cargas de trabajo, miedo al fracaso, la presión de la familia y las variaciones costumbres alimentarias, etc.

Kloster y Perrotta (15) en Argentina en 2019 tuvieron como objetivo de “*analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del mismo en los estudiantes universitarios*”. Fue un estudio descriptivo-comparativo, transeccional, de campo; con

una muestra de 163 estudiantes universitarios de cuarto y quinto año. Para la recolección de datos se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza Macías. En los resultados se pudo afirmar que los estudiantes presentan un nivel de estrés académico moderado y no existen diferencias significativas. Se llegó a la conclusión de que los estudiantes de primer año presentaron mayor nivel de estrés académico que los estudiantes de los últimos años, ya que estos emplearon mayor frecuencia estrategias de afrontamiento que los estudiantes de los primeros años.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Bautista y Rodríguez (16) en 2021 tuvieron como objetivo “*Determinar la correlación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería en Arequipa*”. En la metodología fue descriptiva correlacional de corte transeccional; con una muestra de 145 estudiantes de enfermería. Para la recolección de datos se empleó el Cuestionario de estilo de vida PEPS-I y la Escala de Percepción Global de estrés. En los resultados se obtuvo que el 81,51% presentó estrés moderado en el primer semestre y 73,8% en el noveno semestre el 15,86% de los estudiantes tuvieron un nivel de estrés no saludable y 4,83% tuvieron un alto nivel de estrés de estrés. Además, el coeficiente de correlación fue de -0,477 ($p < 0,001$), lo que indica una correlación negativa entre estilo de vida y estrés. Se llegó a la conclusión de que casi todos los estudiantes de enfermería evaluados experimentaron un nivel de estrés y estilo de vida moderadamente saludables, lo que quiere decir que a mejor estilo de vida se tendrá menor nivel de estrés.

Oroya y Rodríguez (17) en 2019 tuvieron como objetivo “*Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes de Facultad de Psicología*”. En la metodología se implementó un método descriptivo-correlacional, diseño no experimental, nivel correlacional; con una muestra de 182 estudiantes, para la recolección

de datos se implementó el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable y el Inventario SISCO de Estrés Académico. En los resultados se observó que 52,2% presentó un estilo de vida poco saludable, 29,7% con estilo de vida saludable y 12,1% con estilo no saludable y solo 6% con estilo muy saludable. Mientras que en el estrés académico el 68,7% presentaron un nivel moderado, 22% nivel leve y 9,3% estrés académico profundo. Se concluyó que existe relación alta y significativa entre estilos de vida y estrés académico.

Llana (18) en 2021 tuvo como objetivo de “*determinar si las variables se encuentran relacionadas entre sí*”. En la metodología se contó con un diseño descriptivo correlacional; con una muestra de 96 estudiantes, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS-I) y Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE). Los resultados reflejaron que 3.1% a veces aplican un buen estilo de vida, el 67.7% señala indican que la aplican frecuentemente y 29.2% señalan que es rutinariamente. Se llegó a la conclusión de que existen correlaciones significativas entre los estilos de vida y el estrés académico en el análisis de estudio. Asimismo, se observó correlaciones entre cada una de las dimensiones.

2.2.Bases teóricas

2.2.1. Variable 1: Estilos de vida

Los estilos de vida que adoptan las personas pueden tener un impacto tanto positivo como negativo en la calidad de vida de cualquier individuo. Los diferentes aspectos del estilo de vida, como los hábitos alimentarios, el consumo de sustancias, la actividad física y hábitos nocivos como fumar y beber alcohol, pueden influir en el estado de salud y ser factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles (19).

A lo largo del tiempo se han usado diversos enfoques para definir el estilo de vida de las personas. Una de la forma más común es identificar los comportamientos de riesgo, que son aquellos hábitos y acciones que representan una amenaza para la salud, como el consumo excesivo de alcohol o prácticas sexuales no protegidas. Por otro lado, también se considera las conductas protectoras de la salud, que son las acciones que las personas realizan para salvaguardar su bienestar y prevenir enfermedades y sus consecuencias (20).

Los estilos de vida se relacionan con factores motivacionales y conductuales, que inciden en las cotidianidades, prácticas, costumbres y valores que se tienen en ocasiones y entornos específicos; por lo que pueden pasar por modificaciones a lo largo de la vida (21). Cabe resaltar que no existe un estado de salud ideal y tampoco hay un estilo de vida óptimo y universal para todas las personas, puesto que factores como la cultura, el entorno familiar, el trabajo, los ingresos económicos, la edad, las capacidades físicas individuales y el estado de salud influyen en el modo y calidad de vida. Esto significa que algunos estilos de vida se acercan más a la salud y otros se alejan de ese objetivo, ya que cada individuo tiene circunstancias particulares que pueden influir en su enfoque hacia un estilo de vida saludable (22).

2.2.1.1.Importancia de los estilos de vida

Los estilos de vida tienen gran incidencia en los comportamientos de una persona, así como en sus planes de vida, en la decisión de brindar afecto y mantener la integración social y familiar, ocupar el tiempo en algo productivo y disfrutar del tiempo de ocio, conservar la convivencia, solidaridad y negociación para la vida; asimismo es necesario conservar una alimentación propicia para la salud, realizar actividades físicas, el descanso, prescindir del consumo de sustancias tóxicas para la salud, ya que son comportamientos preventivos ante enfermedades crónicas no transmisibles que pueden mejorar la calidad de vida (1).

Es importante resaltar que cada persona es única, lo que quiere decir que los estudiantes universitarios pueden tener una amplia variedad de estilos de vida, ya que se tienen intereses, metas y circunstancias personales diferentes. No obstante, existen ciertos elementos comunes que influyen en el estilo de vida como el tiempo que invierten en el estudio para prepararse con el fin de aprobar los cursos, algo que varía según las preferencias individuales, algunos pueden ser más organizados, mientras que otros tienen un enfoque más flexible. Además, hay quienes realizan actividades extracurriculares como voluntariados, eventos culturales o equipos deportivos, lo que les permite socializar y desarrollar habilidades adicionales y encontrar un equilibrio entre estudio y ocio. Algunos universitarios trabajan a tiempo parcial para financiar sus estudios o cubrir gastos personales (23).

2.2.1.2. Hábitos en los estilos de vida

Los malos hábitos o la sobrecarga de actividades curriculares y extracurriculares pueden generar irregularidades en las rutinas de sueño, por la carga académica, trabajos a tiempo parcial y actividades sociales, considerando que algunas personas prefieren estudiar en la noche y otros prefieren levantarse temprano y aprovechar el día. La alimentación también se puede ver afectada, puesto que algunos estudiantes universitarios pueden depender de comidas rápidas y opciones poco saludables por las limitaciones de tiempo y presupuesto. En tal sentido, cada individuo tiene sus propias elecciones y prioridades (24).

Cabe resaltar que las personas desarrollan estilos de vida según de acuerdo a los elementos de riesgos o de protección que considere el individuo, los cuales se relación con el bienestar personal, por lo que se considera como un constante movimiento de elementos o comportamientos sociales y actitudes personales (24).

2.2.1.3. Dimensiones de los estilos de vida

Entre las dimensiones de los estilos de vida es necesario resaltar la importancia de la autoconciencia y conocimiento de sí mismo, dando especial importancia a las emociones que presenten en determinado momento, asimismo se deben regular las emociones propias y las de los demás, a través de estrategias de liderazgo. También se deben organizar las emociones de modo que se fomente la creatividad, sin dejar de entender la situación emocional de otras personas y ponerse en su lugar (22).

2.2.1.4. Biológica

Los estilos de vida tienen un gran impacto en el estado de salud y enfermedad. Estos comportamientos generalmente interactúan con factores biológicos, como la vulnerabilidad individual, la edad y el género, así como la reactividad psicofisiológica y el apoyo social, para determinar el proceso de salud-enfermedad (25).

Los estilos de vida se comprenden como un conjunto de comportamientos y elecciones que abarcan diversas dimensiones, incluyendo la biológica, la cual refiere a factores relacionados con la salud física, como la genética, la edad y las condiciones médicas preexistentes, las cuales determinan el proceso de salud - enfermedad. Los estilos de vida dependen del rango de edad de las personas, en el caso de los jóvenes universitarios que se encuentran entre los 18 y 29 años, quienes se encuentran desarrollando valores esenciales a medida que avanza el ciclo vital (26).

Esta dimensión se refiere a los aspectos relacionados con la salud física y el funcionamiento biológico de una persona. Incluye factores como la genética, la edad, el sexo, la predisposición a ciertas enfermedades y las características fisiológicas individuales; se consideran como los comportamientos y elecciones de estilo de vida pueden influir en la salud y el bienestar del organismo a nivel biológico. Como la

alimentación, la actividad física, el sueño y el manejo de estrés son factores que pueden tener un impacto significativo en la salud biológica de una persona (27).

Cabe resaltar que el cuerpo humano es bastante complejo, con células, el cerebro, el corazón y otros órganos que funcionan de manera intrincada. Para mantener la vida, el cuerpo. Para la vida, el cuerpo requiere la mejor calidad de alimentos que proporcionen energía. Una dieta equilibrada compuesta por alimentos de alta calidad brinda los nutrientes esenciales necesarios para el crecimiento, mantenimiento y energía del cuerpo. Por el contrario, una mala alimentación o el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas saturadas pueden provocar trastornos circulatorios y problemas metabólicos. Por lo tanto, la alimentación juega un papel crucial en la adopción de un estilo de vida saludable (28).

2.2.1.5.Social

El ser humano es un ser complejo compuesto por aspectos biológicos, psicológicos y sociales, que se encuentran en constante interacción con su entorno, lo cual tiene un impacto en su desarrollo, comportamiento y bienestar. Esta interacción da lugar a la formación de estilos de vida que reflejan esta relación entre el individuo y su entorno. En el contexto universitario, las relaciones sociales que se establecen entre los compañeros pueden influir en los hábitos y estilos de vida, a veces de manera negativa, como el consumo de tabaco, alcohol y drogas, lo que puede tener consecuencias negativas para la salud y calidad de vida (29).

En esta dimensión se busca comprender cómo las personas adquieren los recursos requeridos para llevar a cabo una actividad específica, cómo interactúan con su entorno social y organizan sus acciones, cuáles son sus intereses en la sociedad y cómo se identifican como una actividad en particular. Se plantean interrogantes sobre el nivel de

compromiso individual y colectivo, así como sobre la creación y desarrollo de actividades sociales en un contexto específico (30).

Debido a los cambios constantes que atraviesa la sociedad, es necesario darle importancia a la reflexividad de la acción individual y la capacidad de las personas para actuar en diferentes contextos. Además, su intención de enfocar el análisis en grupos sociales específicos, definidos por características como origen geográfico, género, clase social o edad, busca abarcar una amplia gama de prácticas (31).

2.2.1.6.Psicológica

Esta dimensión se refiere a los aspectos emocionales, cognitivos y motivacionales que influyen en las elecciones y comportamientos relacionados con el estilo de vida de una persona. Incluye factores como las actitudes, creencias, valores, percepciones y motivaciones que afectan las decisiones individuales en términos de hábitos, comportamientos de salud, actividades recreativas, elecciones dietéticas, manejo del estrés y otras prácticas relacionadas con el bienestar y calidad de vida (32).

Cabe resaltar que esta dimensión abarca aspectos importantes como la autoimagen, la autoestima, la autopercepción de la salud, la satisfacción con la vida, la motivación para el cambio, la resiliencia emocional y las estrategias de afrontamiento. Estos factores psicológicos pueden influir en cómo una persona adopta, mantiene o modifica su estilo de vida, así como en su capacidad para resistir las presiones sociales, superar las barreras y mantener comportamientos saludables a largo plazo (33).

Entender el estilo de vida desde el ámbito psicológico es de suma importancia para poder diseñar intervenciones efectivas de promoción de la salud y cambios de comportamiento, ya que permite abordar las creencias, actitudes y motivaciones subyacentes que influyen en las elecciones y conductas de las personas (34).

2.2.2. Variable 2: Estrés académico

El estrés es algo cada vez más común debido a diferentes elementos que se encuentran en la vida diaria que provoca una reacción negativa en las personas debido a la presión y la habilidad para enfrentar situaciones. Además, la percepción de la persona acerca de dichas circunstancias también desempeña un papel importante, ya que el individuo siente que las demandas superan sus propios recursos y las considera como generadoras de estrés (6).

En este contexto, se define el estrés académico como un estado en el cual los estudiantes se ven abrumados debido a las exigencias de su entorno educativo. Este sentimiento de agobio resunta en una angustia causada por la presión durante su proceso de aprendizaje, complicando la capacidad de mantener el control. En algunas situaciones, estos efectos pueden manifestarse a través de síntomas tanto físicos como mentales, incluyendo ansiedad, trastorno del sueño, agotamiento y un deterioro en su rendimiento académico. Además de esto, el estrés académico también puede generar una pérdida de interés en la profesión estudiada, ausentismo y, en casos extremos, conducir a la deserción (35).

2.2.2.1. Manifestación del estrés académico

Es importante resaltar que el estrés no solo se manifiesta en el comportamiento, sino también en aspectos psicológicos y fisiológicos cuando una situación se percibe como peligrosa o exigente. En este sentido, los factores estresantes se relacionan directamente con situaciones inherentes en el ámbito educativo, como horarios, exámenes, calificaciones e incertidumbre sobre el futuro. El inicio de la vida universitaria implica una transformación en el individuo para adaptarse al rol académico, cumplir con los reglamentos, asumir responsabilidades y enfrentar las demandas académicas, así como

lidar con un entorno constantemente competitivo. Todo esto, teniendo en cuenta las expectativas y condiciones psicosociales que influyen en los niveles de estrés (36).

Por lo general, durante el proceso de adquisición de conocimientos, las personas tienden a sentir cierta tensión, la cual se presenta desde los primeros pasos de aprendizaje hasta los niveles más avanzados de educación. Cabe resaltar que esto puede ocurrir tanto a nivel individual como colectivo dentro del entorno de clases, debido a las diversas actividades académicas que se deben llevar a cabo (37).

2.2.2.2.Etapas del estrés académico

De tal manera, se puede afirmar que se trata de un proceso integral que ocurre en tres etapas. En primer lugar, los estudiantes universitarios deben ajustarse al entorno académico y a las múltiples exigencias que el alumno puede percibir como fuentes de estrés. En segundo lugar, estos factores estresantes generan un desequilibrio en el sistema, manifestándose a través de reacciones diversas. En tercer lugar, dicho desequilibrio impulsa al estudiante a llevar a cabo actividades de adaptación con el fin de restaurar el equilibrio del sistema. Esto implica encontrar estrategias de afrontamiento, las cuales están basadas en un proceso psicológico de comprensión que comienza cuando el entorno es percibido como amenazante y cada individuo tiene que utilizar sus propios métodos de afrontamiento preferidos (38).

Las experiencias negativas o desagradables tienen un impacto directo en el pensamiento y el comportamiento de los estudiantes, lo cual se refleja en la calidad de su trabajo académico. Los estudiantes suelen enfrentarse a diversos estímulos que se traducen en dificultades para llevar a cabo sus tareas académicas y otras responsabilidades. Es importante destacar que, aunque este sentimiento se percibe en todas las etapas escolares, en la universidad, el estrés académico se intensifica aún más,

manifestándose principalmente a través de síntomas físicos. Por otro lado, en la educación básica, los síntomas emocionales suelen ser más prominentes. Todo esto se debe a la dificultad de cumplir con las exigencias académicas requeridas (39).

2.2.2.3. Dimensiones de estrés académico

a) Estresores

Esta dimensión se refiere a los diversos elementos que dificultan la educación universitaria, lo cual afecta al estudiante en áreas como la evaluación, la carga de trabajo, el proceso de aprendizaje y también influye en los aspectos organizativos y las interacciones sociales. Es importante destacar que el estrés académico es un proceso adaptativo y psicológico y puede entenderse como una respuesta de afrontamiento a actividades como trabajos en grupo o individuales, lectura y análisis de textos, presentaciones o defensas, las cuales pueden generar desequilibrios en las personas (40).

Entre los factores que generan estrés en los estudiantes se encuentran la limitación de tiempo para completar sus tareas y las altas cargas de trabajo. Las evaluaciones, en gran medida, constituyen uno de los principales generadores de estrés académico en la vida estudiantil, con efectos notables en el comportamiento, el pensamiento y el bienestar emocional. Varios estudios indican que los estresores que más afectan a los estudiantes en prácticas clínicas están relacionados con la falta de conocimiento, la sensación de impotencia y la incertidumbre frente a situaciones clínicas, así como el aumento de la carga de trabajo, la falta de tiempo y ciertos aspectos del entorno clínico (41).

El proceso de tomar decisiones y manejar los planes de estudio, se presentan factores académicos que son percibidos y manejar planes de estudio, se presentan factores académicos que son percibidos como situaciones estresantes. Esto implica enfrentarse a

demandas académicas y superarlas, lo cual genera una respuesta de estrés en el estudiante (42).

Dentro de los factores académicos estresantes más destacados en la educación universitaria, se pueden identificar tres principales como:

- Los procesos de evaluación
- La carga excesiva de trabajos académicos
- Las condiciones del proceso de enseñanza-aprendizaje, que incluyen las interacciones sociales y con los profesores, el método de enseñanza al que se someten, así como los aspectos organizativos, como la coherencia de los planes de estudio, los horarios de clases, la falta de participación estudiantil en la toma de decisiones, la masificación y el entorno académico (42).

El acceso a determinadas opciones educativas se ve influenciado por el proceso de evaluación, al igual que las oportunidades profesionales que cumplen las expectativas del estudiante. Por esta razón, los estudiantes valoran enormemente la evaluación y cada una de las evaluaciones y actividades académicas que presentan situaciones críticas de estrés (43).

b) Síntomas

Es importante reiterar que, en el transcurso de la educación universitaria, los estudiantes pueden experimentar distintos niveles de estrés, los que provocan reacciones variadas frente a situaciones desequilibrantes. Sin embargo, cuando los estudiantes empiezan a buscar soluciones, experimentan una sensación de satisfacción interna que reduce los efectos negativos en su rendimiento profesional (44).

Los síntomas o respuestas al estrés académico se presentan como dificultades para dormir, fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos y somnolencia. En cuanto a los aspectos físicos, se pueden observar tensiones musculares, estreñimiento, agitación excesiva y una sensación de estar constantemente agitado (45).

El estrés académico puede ocasionar que los estudiantes experimenten cambios emocionales como tristeza, enojo, miedo, ansiedad, entre otros, los cuales son las principales manifestaciones psicológicas. Además, se pueden experimentar respuestas físicas como intensos dolores de cabeza, molestias musculares, dificultades en las funciones cognitivas y sensación de cansancio (46).

c) Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son comportamientos aprendidos a lo largo del tiempo, que tienen como objetivo disminuir los niveles de estrés y neutralizar situaciones potencialmente riesgosas. Es importante tener en cuenta que las estrategias utilizadas pueden variar según la frecuencia y dificultad de las evaluaciones, así como según la interacción entre el individuo y su entorno, los cambios en las personas involucradas (47).

Cada uno de los estudiantes tiene la responsabilidad de encontrar soluciones a las situaciones que les generan preocupación. Por lo tanto, deben enfrentar los estímulos estresantes de manera que puedan restablecer el equilibrio. Esto implica analizar lo que está, con el fin de adquirir firmeza y control sobre las emociones en momentos de estrés, manifestándose en un comportamiento adecuado (48).

Existen autores que hacen una distinción importante entre los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento se refieren a las predisposiciones individuales para enfrentar diversas circunstancias, basándose en las preferencias personales hacia diferentes estrategias de afrontamiento. Estos estilos

pueden variar en estabilidad a lo largo del tiempo y en relación a situaciones específicas. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos específicos utilizados en cada situación y pueden cambiar dependiendo de los desencadenantes y demandas del entorno. En resumen, las estrategias de afrontamiento se establecen en función de la situación particular en la que se encuentre la persona (49).

2.2.2.4. Teoría del Cuidado de Jean Watson

Jean Watson desarrolló una teoría que enfatiza la importancia de la relación de cuidado entre el enfermero y el paciente. Se centra en el cuidado holístico y busca promover la curación y el crecimiento personal del individuo. Watson propone diez características caritativas que guían la práctica del cuidado transpersonal, como la bondad, el respeto y la promoción de la autenticidad. Esta teoría destaca la importancia de la conexión humana y busca trascender el enfoque puramente técnico de la enfermería para brindar un cuidado integral (50).

De acuerdo con esta teorizando hay un conjunto de habilidades que el trabajador de enfermería en su cotidianidad debe realizar de una manera imprescindible, tomando en cuenta el autocontrol, la motivación y la empatía, siendo que estas características mejoran la alineación de elementos que benefician las habilidades en la solución de problemas, en transmitir relaciones positivas e incrementando de esa manera la capacidad de socializar, lo cual contribuye a potenciar el desempeño laboral y generar defensas para reaccionar positivamente ante cualquier conflicto surgido y evitar con ello la presencia de estrés. Cabe recalcar que el propósito de la enfermería busca mejorar la consecución de mayores niveles en armonía entre mente, cuerpo y alma que busque mejorar los procesos de autoconocimiento, respeto a sí mismo y el autocuidado (50).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

H0: No existe relación entre los estilos de vida y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023

Ha: Existe relación entre los estilos de vida y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

2.3.2. Hipótesis específica

H1: Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión biológica y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

Ho: No Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión biológica y el estrés académico de los internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

H2: Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión social y el estrés académico de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

Ho: No Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión social y el estrés académico de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

H3: Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión psicológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

Ho: No Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión psicológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El presente estudio empleó el método hipotético-deductivo, el cual es desarrollado a partir de las hipótesis de investigación con la finalidad de poder extraer nuevas deducciones que tienen que ser verificadas en los hechos de la investigación, lo que permitirá conocer si existe una relación entre estilos de vida y el estrés académico en internos de Enfermería de la universidad Norbert Wiener (51).

3.2. Enfoque de la investigación

Este proyecto contó con un enfoque cuantitativo, ya que se van a recoger datos para poder constatar las hipótesis de estudio enfocados en una base de datos a una medición numérica y un análisis estadístico para establecer las pautas de comportamiento y también poder comprobar teorías (52).

3.3. Tipo de investigación

En este proyecto se contó con una investigación de tipo aplicada, ya que los problemas de estudio se realizan con un propósito práctico y pragmático, que a su vez forma parte de investigaciones de tipo básica, por lo que se hace referencia a todas las ciencias fácticas que tienen la intencionalidad de conocer la realidad (51).

3.4. Diseño de la investigación

Asimismo, se empleó un diseño no experimental, puesto que las variables de estudio no van a recibir ningún tipo de manipulación con la finalidad de obtener resultados, por lo que solo serán analizadas dentro de un contexto en específico

observando su comportamiento en su entorno natural. De igual forma, este estudio será de corte transversal, ya que la realización de la encuesta se realizará en un momento en específico (53).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

La población se trata de un conjunto de elementos escogidos por el autor con la finalidad de poder realizar la investigación, los mismos tienen una serie de características similares y sobre las cuales se van a hacer inferencias (50). Para el caso de la presente investigación se contó con una población de 230 internos de la Universidad Norbert Wiener.

Criterios de inclusión

- Internos de la Universidad Norbert Wiener de ambos sexos
- Internos de los ciclos IX y X
- Internos de la Universidad Norbert Wiener que acepten ser parte estudio de investigación

Criterios de exclusión

- Internos de que no presenten algún tipo de discapacidad que impida responder los cuestionarios
- Internos que no deseen formar parte del estudio.

Muestra

La muestra está compuesta por una selección restringida de elementos o casos obtenidos de una población mediante un método de muestreo. Estos elementos comparten

atributos particulares que tienen relevancia para el investigador (51). En el contexto de este estudio, se trabajó con una muestra de 148 estudiantes.

Muestreo

El muestreo no probabilístico intencional se caracteriza por la selección de unidades de muestreo basada en el criterio del investigador, sin utilizar procedimientos aleatorios. En este tipo de muestreo, las unidades se eligen de forma intencionada, sin seguir normas o circunstancias predefinidas (51).

3.6. Variable y operacionalización

| Variables | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de medición | Escala valorativa (niveles o rasgos) |
|-------------------------|---|--|--------------------|---|---------------------------|--|
| Estilo de vida | Los estilos de vida se refieren tanto a los hábitos alimentarios, el consumo de sustancias, la actividad física y hábitos nocivos como fumar y beber alcohol, pueden incidir en el estado de salud y ser factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles (19). | Se trata de las respuestas obtenidas del cuestionario De Estilos de Vida, el cual está conformado por 30 ítems que incluyen las dimensiones: biológica (11 ítems), social (10 ítems) y psicológica (9 ítems). En cuanto a la calificación se tiene siempre (4 puntos), frecuentemente (3 puntos), algunas veces (2 puntos) y nunca (1 punto) (55). | Biológica | <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Actividad física • Descanso y sueño (mínimo 7 horas). | Nominal | No saludable (30 – 59) Poco saludable (60 – 89) Saludable (90 – 120) |
| | | | Social | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo libre • Consumo de tabaco • Consumo de alcohol • Salud con responsabilidad | | |
| | | | Psicológica | <ul style="list-style-type: none"> • Estado emocional • Manejo de estrés | | |
| Estrés académico | Es una condición en la cual los estudiantes enfrentan una abrumadora sensación ocasionada por las exigencias del entorno educativo. Esto conduce a que experimenten angustia debido a la presión que afrontan mientras avanzan en su proceso informativo (35). | Es la reacción normal a diversas exigencias en la universidad, pero también puede afectar la salud y desempeño de los estudiantes. El cual se califica con el instrumento SISCO SV 21 con una escala tipo Likert de 0 nunca, 1 casi nunca, 2 rara vez 3 algunas veces, 4 casi siempre, 5 siempre. La escala valorativa es: Nivel | Estresores | <ul style="list-style-type: none"> • Elementos y estímulos del entorno o contexto educativo que generan presión o sobrecarga | Ordinal | Nivel leve del estrés 0 - 35 Nivel moderado del estrés 36 - 70 Nivel severo del estrés 71 - 105 |
| | | | Síntomas | <ul style="list-style-type: none"> • Dolores en el cuerpo • Contracción muscular • Diarreas • Estreñimiento • Taquicardia • Hiperhidrosis | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|------------------------------|--|--|--|
| | | leve del estrés, nivel moderado del estrés, nivel severo del estrés (56) | | <ul style="list-style-type: none"> • Falta de concentración • Aislamiento • Inquietud • Ansiedad, miedo, ira, problemas para recordar. | | |
| | | | Estrategias de afrontamiento | <ul style="list-style-type: none"> • Manera en la que el individuo afronta diversas situaciones. | | |

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Con la finalidad de poder obtener resultados óptimos, la investigación requiere de la aplicación de una técnica que contribuyan a establecer los hechos que se discuten en la investigación, si bien existen diversas técnicas, las más común es la encuesta, la cual fue seleccionada para el desarrollo de la presente investigación, para que permita determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en internos de la Universidad Norbert Wiener (54).

3.7.2. Descripción de instrumentos

Para el desarrollo de la investigación se emplearon dos cuestionarios orientadas a la población de estudio ya validados y que cuentan con un grado de confiabilidad buena y alta respectivamente.

El primer Cuestionario de “Estilos de Vida “, fue desarrollada por Guevara Montenegro, Ariadne, tizado en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo De Lambayeque, Perú En El Año 2021.

Este cuestionario comprende 30 preguntas que abarcan tres dimensiones: biológica, social y psicológica. Para responder, se emplea una escala Likert de valoración ordinal que se desglosa en: nunca (1), en ocasiones (2), con frecuencia (3) y siempre (4). Este cuestionario se administra a estudiantes de niveles superiores (55).

Respecto al instrumento de la segunda variable, se empleará el Inventarios SISCO para medir el estrés académico. Este instrumento fue elaborado por Barraza en 2007 y adaptado al Perú por Cabellos en 2020. Su propósito es comprender las particularidades del estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios. Este inventario se compone de 24 preguntas que exploran la intensidad de la presión, los factores

estresantes, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. La evaluación se basa en tres tipos de preguntas: cerradas simples, cerradas con múltiples respuestas y abiertas de respuesta breve. También incluye un filtro dicotómico (sí - no) para determinar la idoneidad del encuestado para completar el inventario. La escala de evaluación utiliza una clasificación Likert que va desde nunca (1) hasta siempre (5) (57).

3.7.3. Validación

Respecto a la validez del instrumento de la primera variable, se obtuvo a través de la estadística por el coeficiente de correlación “r” de Pearson, para ello se correlacionó la sumatoria de todos los ítems con las respuestas totales obtenidas por la muestra piloto, los resultados señalan una validez estadística con valores superiores a 0.2 (55).

Para la validez del Inventario de SISCO, se sometió a juicio de 20 expertos en psicología, educación, investigación y estadística quienes respondieron a una ficha de validez genérica y una validez específica, obteniendo como resultado una validez genérica y específica de contenido según el coeficiente de concordancia V de Aiken con índices superiores a 0.75; de igual modo, se determinó la validez de constructo con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2 (57).

3.7.4. Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad del cuestionario se comprobó a través del estadígrafo Alpha de Cronbach, por lo que se obtuvo un valor de 0,849 (55).

Mientras que la confiabilidad de Inventario de SISCO se obtuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.834, indicando que el instrumento cuenta con alta confianza y es aplicable (58).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

En el marco de este estudio en particular, para el procesamiento y análisis de datos se aplicará el coeficiente de correlación de Spearman (Rho de Spearman), que resulta idóneo para evaluar las relaciones existentes entre las variables en estudio. Además, se empleará la versión 25 del software estadístico SPSS, que habilitará la obtención de tablas y gráficos necesarios para llevar a cabo el análisis y hallar respuestas a las cuestiones de investigación planteadas. Por lo que se elabora un plan de investigación bien definido, con objetivos, metodología, recopilación y analizar datos. Bajo ese contexto se comenzará enviando una carta formal a la universidad con todos los detalles del estudio, como la duración del proyecto, la cantidad de datos a recopilar y cómo se pretende utilizar y garantizando la protección de la privacidad y confidencialidad de participantes.

Tras la obtención de los datos de la investigación, se procederá con el análisis de datos el uso de metodologías y herramientas especificadas en la metodología, para finalmente presentar la presentación de resultados.

Tomando en cuenta que el plan de procesamiento y análisis de datos se enfoca en extraer información específica de una población determinada con el propósito de derivar resultados que estén alineados con objetivos e interrogantes de investigación planteadas (54).

3.9. Aspectos éticos

Entre los principios éticos con los que cuenta la presente investigación se destaca la garantía de autenticidad y confiabilidad de la información proporcionada, respetando el derecho de autor y citando las fuentes de manera correcta. La información con extrema precaución, evitando cualquier exposición pública que pueda comprometer la confianza y seguridad de los participantes, brindándoles comodidad durante todo el proceso.

Se han tenido en cuenta los principios bioéticos establecidos en la Declaración de Helsinki, los cuales tienen como meta proteger la salud, dignidad, integridad y derecho a la autodeterminación de todas las personas que participan en la investigación. A los participantes de la investigación deben contar con el consentimiento informado, el cual debe contar con información detallada sobre el propósito, los procedimientos, riesgos y beneficios y la posibilidad de retirarse del estudio cuando deseen. También cuenta con el principio de confidencialidad y privacidad, puesto que se garantiza que los datos de los participantes no serán divulgados. En cuanto al principio de beneficencia, se resaltan los beneficios potenciales de la investigación

CAPÍTULO IV. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1.Resultados

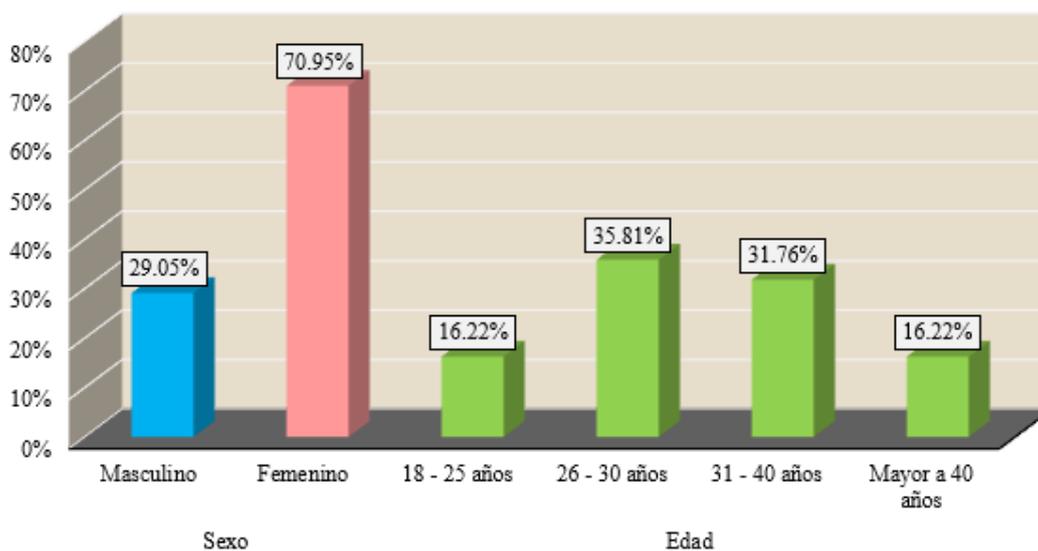
4.1.1. Análisis descriptivo

Tabla 1 Resultados sociodemográficos de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima

| Descripción | Frecuencia | Porcentaje | |
|-------------|-----------------|------------|---------|
| Sexo | Masculino | 43 | 29.05% |
| | Femenino | 105 | 70.95% |
| | Total | 148 | 100.00% |
| Edad | 18 - 25 años | 24 | 16.22% |
| | 26 - 30 años | 53 | 35.81% |
| | 31 - 40 años | 47 | 31.76% |
| | Mayor a 40 años | 24 | 16.22% |
| | Total | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 1. Resultados sociodemográficos de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los resultados sociodemográficos de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en Lima, el 29.05% de los internos son hombres, mientras que el 70.95% son mujeres. En cuanto a la edad, el 16.22% tiene entre 18 y 25 años, el 35.81% tiene entre 26 y 30 años, el 31.76% tiene entre 31 y 40 años, y el 16.22%

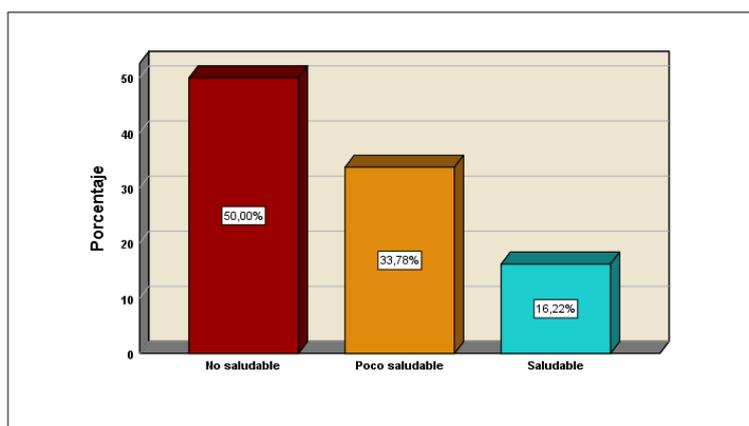
tiene más de 40 años. Estas cifras indican una distribución relativamente equilibrada en cuanto al género, mientras que la mayoría de los internos se encuentran en la franja de edad de 26 a 40 años, lo que sugiere una diversidad generacional en el grupo de internos de enfermería.

Tabla 2. Nivel en variable 1: Estilos de vida de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| No saludable | 74 | 50.00% |
| Poco saludable | 50 | 33.78% |
| Saludable | 24 | 16.22% |
| Total | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Nivel en variable 1: Estilos de vida de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

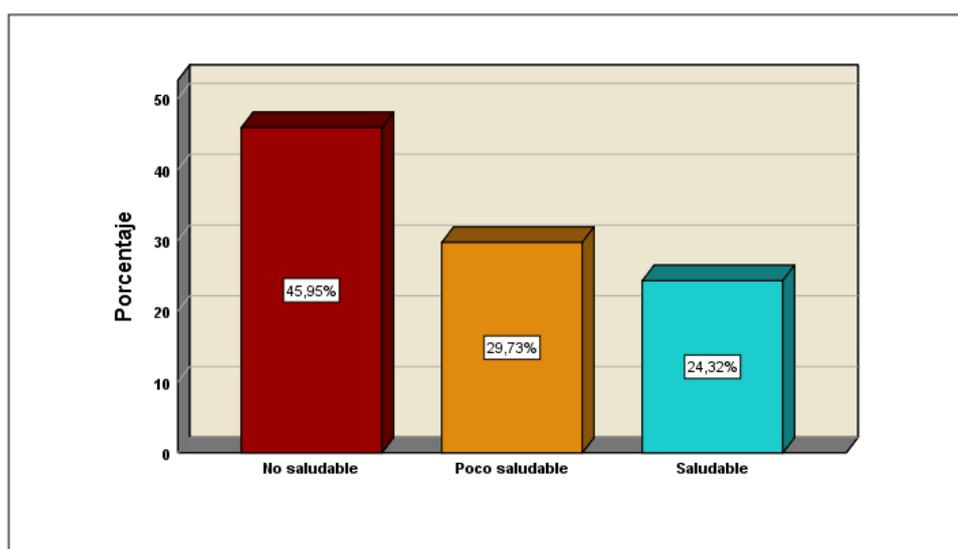
Interpretación: En relación a los estilos de vida de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en Lima, el 50.00% presenta un estilo de vida no saludable, mientras que el 33.78% tiene un estilo de vida poco saludable. Por otro lado, el 16.22% de los internos tiene un estilo de vida saludable. Estos resultados sugieren que la mayoría de los internos tienen hábitos y comportamientos que podrían afectar su salud, siendo necesario fomentar y promover cambios hacia estilos de vida más saludables en este grupo.

Tabla 3. Nivel en dimensión Biológica de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| No saludable | 68 | 45.95% |
| Poco saludable | 44 | 29.73% |
| Saludable | 36 | 24.32% |
| Total | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 3. Nivel en dimensión Biológica de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

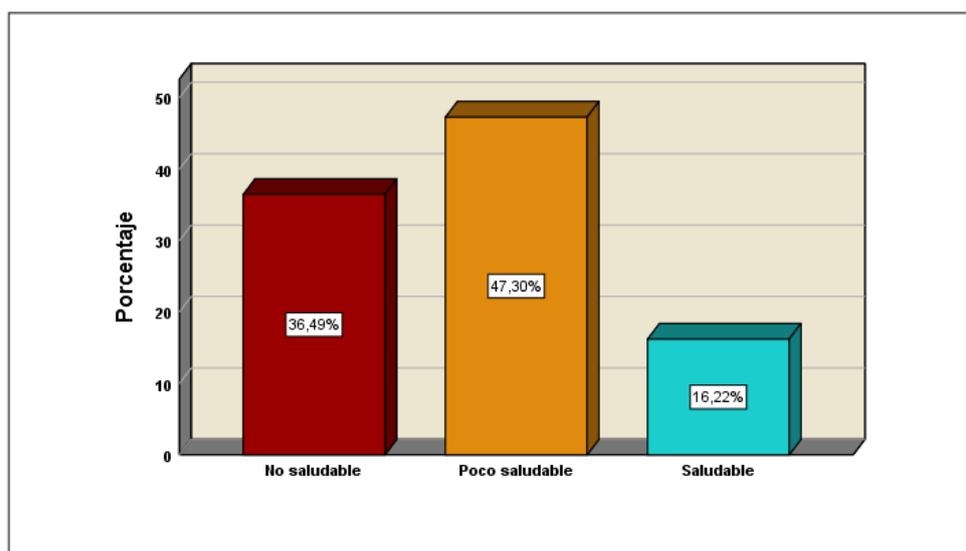
Interpretación: cuanto, a la dimensión biológica de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en Lima, el 45.95% muestra un nivel no saludable, mientras que el 29.73% presenta un nivel poco saludable. Por otro lado, el 24.32% de los internos tiene un nivel saludable en esta dimensión. Estos resultados indican que existe un porcentaje significativo de internos cuya condición biológica no es óptima, lo cual puede afectar su desempeño y bienestar en el ámbito de la enfermería. Es importante considerar estrategias y acciones para mejorar la salud biológica de los internos, fomentando un ambiente propicio para su desarrollo y cuidado personal.

Tabla 4. Nivel en dimensión social de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| No saludable | 54 | 36.49% |
| Poco saludable | 70 | 47.30% |
| Saludable | 24 | 16.22% |
| Total | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 4. Nivel en dimensión social de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

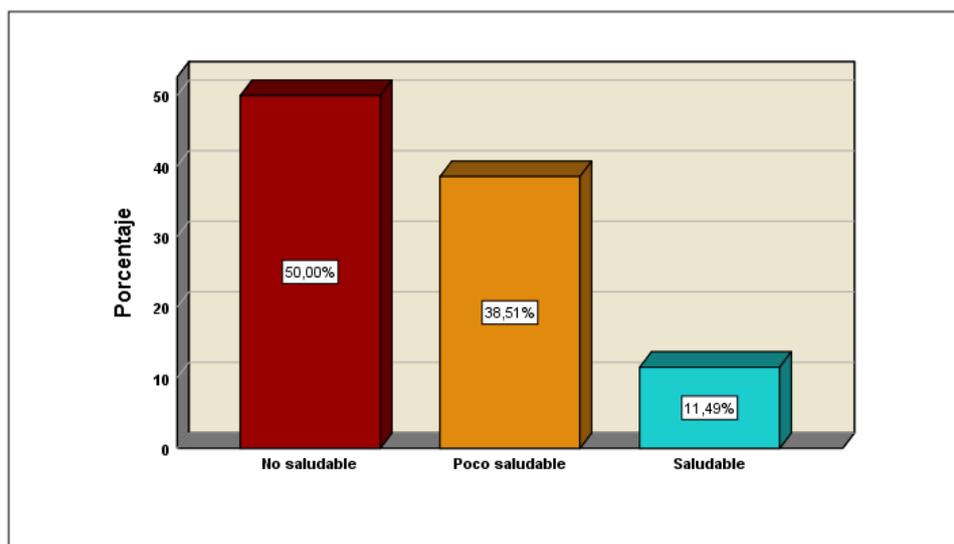
Interpretación: En relación a la dimensión social de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en Lima, el 36.49% muestra un nivel no saludable, mientras que el 47.30% presenta un nivel poco saludable. Por otro lado, el 16.22% de los internos tiene un nivel saludable en esta dimensión. Estos resultados sugieren que existe una proporción considerable de internos cuya dimensión social no se encuentra en óptimas condiciones, lo cual puede afectar su bienestar emocional y relaciones interpersonales. Es importante implementar intervenciones y estrategias para promover un ambiente social saludable y fomentar el desarrollo de habilidades de comunicación y relación en los internos de enfermería.

Tabla 5. Nivel en dimensión psicológica de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| No saludable | 74 | 50.00% |
| Poco saludable | 57 | 38.51% |
| Saludable | 17 | 11.49% |
| Total | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Nivel en dimensión psicológica de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

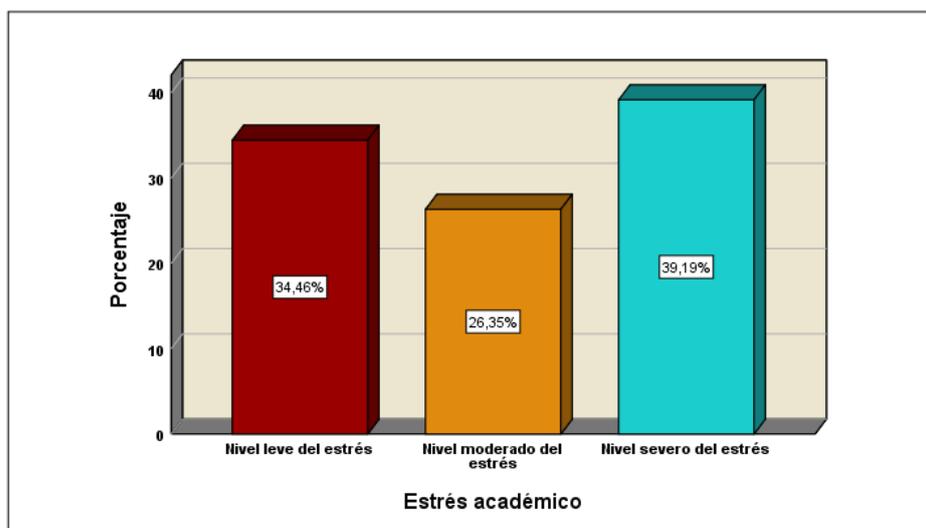
Interpretación: En cuanto a la dimensión psicológica de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en Lima, el 50.00% muestra un nivel no saludable, mientras que el 38.51% presenta un nivel poco saludable. Por otro lado, el 11.49% de los internos tiene un nivel saludable en esta dimensión. Estos resultados indican que una proporción significativa de internos presenta un estado psicológico que no es óptimo, lo cual puede afectar su bienestar emocional y mental. Es fundamental implementar medidas de apoyo y promover la salud mental entre los internos, brindando recursos y servicios adecuados para su cuidado psicológico y emocional durante su formación en enfermería.

Tabla 6. Nivel en Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima

| | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------|------------|------------|
| Nivel leve del estrés | 51 | 34.46% |
| Nivel moderado del estrés | 39 | 26.35% |
| Nivel severo del estrés | 58 | 39.19% |
| Total | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 6. Nivel en Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

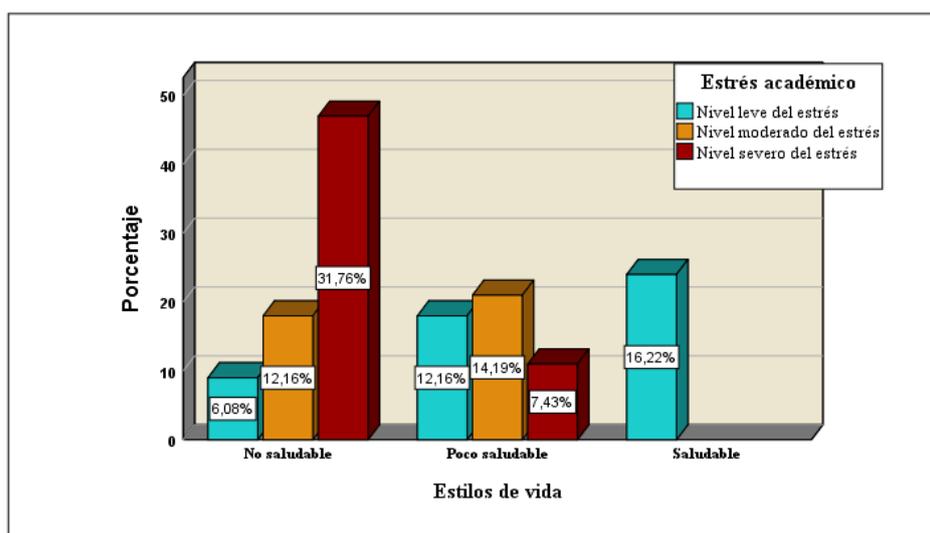
Interpretación: En relación al nivel de estrés académico de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en Lima, el 34.46% presenta un nivel leve de estrés, el 26.35% muestra un nivel moderado de estrés, y el 39.19% presenta un nivel severo de estrés. Estos resultados revelan que la mayoría de los internos de enfermería experimentan un nivel significativo de estrés académico, lo cual puede afectar su bienestar y rendimiento académico. Es importante implementar estrategias de manejo del estrés y brindar apoyo psicológico y emocional a los internos, para ayudarles a afrontar y gestionar de manera saludable las demandas académicas y reducir los efectos negativos del estrés en su formación.

Tabla 7. Cruce entre Variable 1 Estilos de vida y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima

| | | Estrés académico | | | | | | Total | |
|-----------------|----------------|-----------------------|--------|---------------------------|--------|-------------------------|--------|-------|---------|
| | | Nivel leve del estrés | | Nivel moderado del estrés | | Nivel severo del estrés | | | |
| | | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % | | |
| Estilos de vida | No saludable | 9 | 6.08% | 18 | 12.16% | 47 | 31.76% | 74 | 50.00% |
| | Poco saludable | 18 | 12.16% | 21 | 14.19% | 11 | 7.43% | 50 | 33.78% |
| | Saludable | 24 | 16.22% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 24 | 16.22% |
| Total | | 51 | 34.46% | 39 | 26.35% | 58 | 39.19% | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 7. Cruce entre Variable 1 Estilos de vida y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: De los internos con un estilo de vida no saludable, el 6.08% presenta un nivel leve de estrés académico, el 12.16% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 31.76% presenta un nivel severo de estrés académico. En cuanto a los internos con un estilo de vida poco saludable, el 12.16% presenta un nivel leve de estrés académico, el 14.19% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 7.43% presenta un nivel severo de estrés académico. Por otro lado, todos los internos con un estilo de vida saludable no presentan niveles moderados o severos de estrés académico. Estos resultados sugieren una posible asociación entre los estilos de vida no saludables y

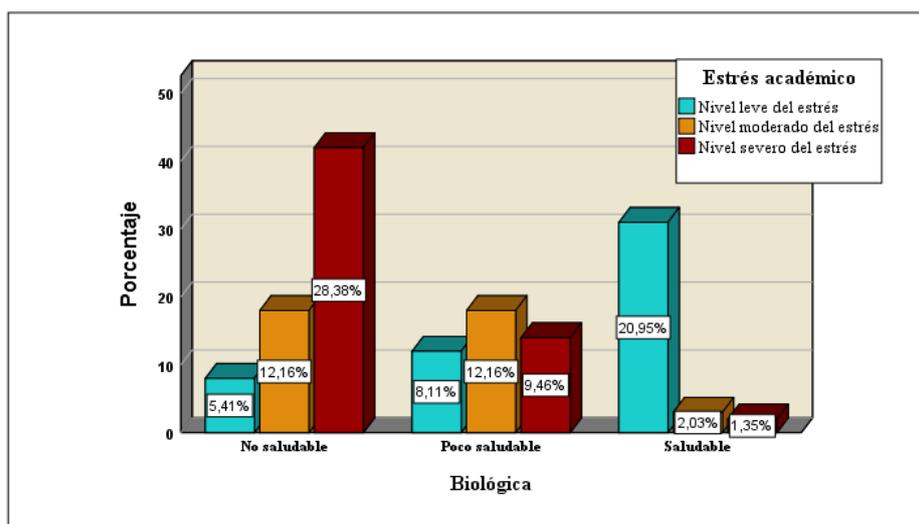
niveles más altos de estrés académico en los internos de enfermería. Es importante promover estilos de vida saludables y brindar estrategias de manejo del estrés para ayudar a los internos a afrontar las demandas académicas de manera más efectiva y reducir el impacto negativo del estrés en su bienestar.

Tabla 8. Cruce entre dimensión 1 Biológica y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima

| | | Estrés académico | | | | | | Total | |
|-----------|----------------|-----------------------|--------|---------------------------|--------|-------------------------|--------|-------|---------|
| | | Nivel leve del estrés | | Nivel moderado del estrés | | Nivel severo del estrés | | | |
| | | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Biológica | No saludable | 8 | 5.41% | 18 | 12.16% | 42 | 28.38% | 68 | 45.95% |
| | Poco saludable | 12 | 8.11% | 18 | 12.16% | 14 | 9.46% | 44 | 29.73% |
| | Saludable | 31 | 20.95% | 3 | 2.03% | 2 | 1.35% | 36 | 24.32% |
| Total | | 51 | 34.46% | 39 | 26.35% | 58 | 39.19% | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 8. Cruce entre dimensión 1 Biológica y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: De los internos con una condición biológica no saludable, el 5.41% presenta un nivel leve de estrés académico, el 12.16% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 28.38% presenta un nivel severo de estrés académico. En cuanto a los internos con una condición biológica poco saludable, el 8.11% presenta un nivel leve de estrés académico, el 12.16% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el

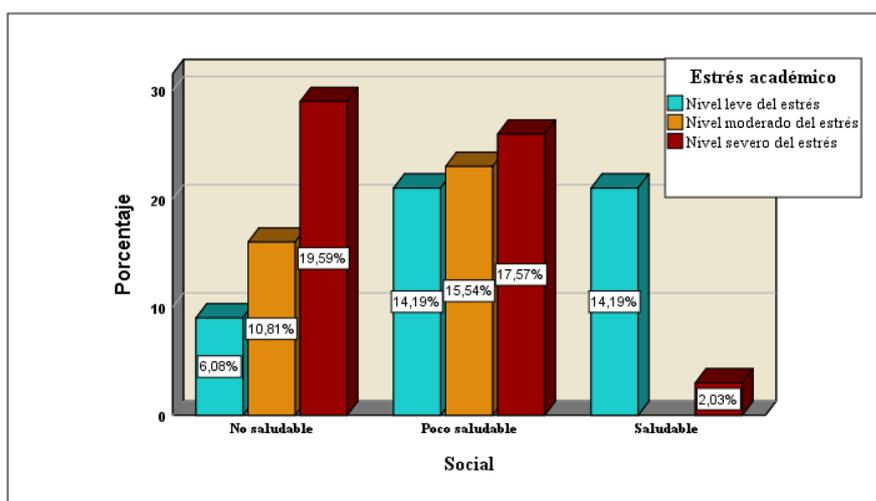
9.46% presenta un nivel severo de estrés académico. Por otro lado, de los internos con una condición biológica saludable, el 20.95% presenta un nivel leve de estrés académico, el 2.03% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 1.35% presenta un nivel severo de estrés académico. Estos resultados sugieren que existe una posible relación entre la condición biológica no saludable y niveles más altos de estrés académico en los internos de enfermería. Es importante brindar atención y apoyo adecuados a aquellos internos que presenten una condición biológica deficiente, así como implementar estrategias de manejo del estrés para ayudarles a afrontar las demandas académicas de manera más efectiva y reducir los efectos negativos del estrés en su bienestar y rendimiento académico.

Tabla 9. Cruce entre dimensión 2 Social y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima

| | | Estrés académico | | | | | | Total | |
|--------|----------------|-----------------------|--------|---------------------------|--------|-------------------------|--------|-------|---------|
| | | Nivel leve del estrés | | Nivel moderado del estrés | | Nivel severo del estrés | | | |
| | | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Social | No saludable | 9 | 6.08% | 16 | 10.81% | 29 | 19.59% | 54 | 36.49% |
| | Poco saludable | 21 | 14.19% | 23 | 15.54% | 26 | 17.57% | 70 | 47.30% |
| | Saludable | 21 | 14.19% | 0 | 0.00% | 3 | 2.03% | 24 | 16.22% |
| Total | | 51 | 34.46% | 39 | 26.35% | 58 | 39.19% | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 9. Cruce entre dimensión 2 Social y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

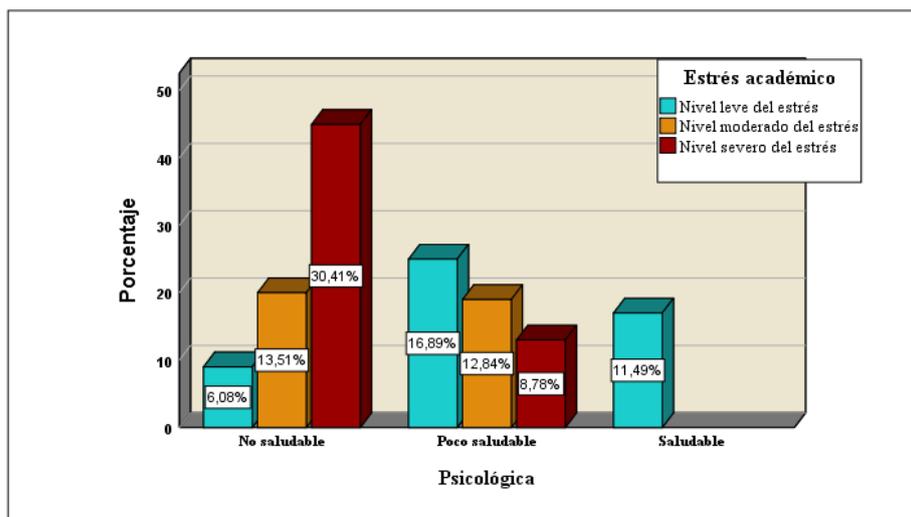
Interpretación: De los internos con una dimensión social no saludable, el 6.08% presenta un nivel leve de estrés académico, el 10.81% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 19.59% presenta un nivel severo de estrés académico. En cuanto a los internos con una dimensión social poco saludable, el 14.19% presenta un nivel leve de estrés académico, el 15.54% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 17.57% presenta un nivel severo de estrés académico. Por otro lado, de los internos con una dimensión social saludable, el 14.19% presenta un nivel leve de estrés académico, el 0% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 2.03% presenta un nivel severo de estrés académico. Estos resultados sugieren que existe una posible relación entre la dimensión social no saludable y niveles más altos de estrés académico en los internos de enfermería. Es importante fomentar un ambiente social saludable y brindar apoyo emocional y social a los internos, para ayudarles a lidiar con el estrés académico de manera más efectiva y reducir sus efectos negativos en su bienestar y rendimiento académico.

Tabla 10. *Cruce entre dimensión 3: Psicológica y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima*

| | | Estrés académico | | | | | | Total | |
|-------------|----------------|-----------------------|--------|---------------------------|--------|-------------------------|--------|----------|---------|
| | | Nivel leve del estrés | | Nivel moderado del estrés | | Nivel severo del estrés | | | |
| | | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % |
| Psicológica | No saludable | 9 | 6.08% | 20 | 13.51% | 45 | 30.41% | 74 | 50.00% |
| | Poco saludable | 25 | 16.89% | 19 | 12.84% | 13 | 8.78% | 57 | 38.51% |
| | Saludable | 17 | 11.49% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 17 | 11.49% |
| Total | | 51 | 34.46% | 39 | 26.35% | 58 | 39.19% | 148 | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

Figura 10. Cruce entre dimensión 3: Psicológica y Variable 2: Estrés académico de los de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: De los internos con una dimensión psicológica no saludable, el 6.08% presenta un nivel leve de estrés académico, el 13.51% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 30.41% presenta un nivel severo de estrés académico. En cuanto a los internos con una dimensión psicológica poco saludable, el 16.89% presenta un nivel leve de estrés académico, el 12.84% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 8.78% presenta un nivel severo de estrés académico. Por otro lado, de los internos con una dimensión psicológica saludable, el 11.49% presenta un nivel leve de estrés académico, el 0% muestra un nivel moderado de estrés académico, y el 0% presenta un nivel severo de estrés académico. Estos resultados sugieren una posible asociación entre una dimensión psicológica no saludable y niveles más altos de estrés académico en los internos de enfermería. Es fundamental brindar apoyo y recursos adecuados para promover la salud mental y emocional de los internos, así como implementar estrategias de manejo del estrés, para ayudarles a afrontar de manera efectiva las demandas académicas y reducir los efectos negativos del estrés en su bienestar y rendimiento académico.

4.2. Análisis inferencial

Tabla 11. Prueba de normalidad general

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | |
|------------------|---------------------------------|-----|-------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Estilos de vida | 0.202 | 148 | 0.000 |
| Biológica | 0.179 | 148 | 0.000 |
| Social | 0.146 | 148 | 0.000 |
| Psicológica | 0.129 | 148 | 0.000 |
| Estrés académico | 0.140 | 148 | 0.000 |

Fuente: Elaboración propia

Nota: a. Corrección de significación de Lilliefors.

Interpretación: En resumen, los resultados de la prueba de normalidad general indican que ninguna de las variables analizadas sigue una distribución normal, ya que las significancias son menores a 0.05 por lo cual se aplicaría una prueba no paramétrica para la comprobación de hipótesis como lo es el Rho de Spearman.

Comprobación de hipótesis general

H0: No existe relación entre los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023

Ha: Existe relación entre los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023

Tabla 12. Prueba de hipótesis general

| | | | Estilos de vida | Estrés académico |
|-----------------|------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|
| Rho de Spearman | Estilos de vida | Coefficiente de correlación | 1.000 | -,589** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | | N | 148 | 148 |
| | Estrés académico | Coefficiente de correlación | -,589** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | | N | 148 | 148 |

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En base a la prueba de hipótesis general utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, se obtuvieron los siguientes resultados:

- El coeficiente de correlación entre los estilos de vida y el estrés académico es de -0.589, lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables.
- El p-valor obtenido es de 0.000, lo cual es menor al nivel de significancia comúnmente utilizado (0.05). Esto indica que hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula.

Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener en Lima en el año 2023. El resultado sugiere que diferentes estilos de vida pueden influir en los niveles de estrés académico experimentados por los internos.

Comprobación de hipótesis específica 1

H0: No existe relación entre los estilos de vida en su dimensión biológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023

H1: Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión biológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023

Tabla 13. Prueba de hipótesis específica 1

| | | | Biológica | Estrés académico |
|-----------------|------------------|----------------------------|-----------|------------------|
| Rho de Spearman | Biológica | Coeficiente de correlación | 1.000 | -,532** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | | N | 148 | 148 |
| | Estrés académico | Coeficiente de correlación | -,532** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | | N | 148 | 148 |

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En base a la prueba de hipótesis específica 1 utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, se obtuvieron los siguientes resultados:

- El coeficiente de correlación entre la dimensión biológica de los estilos de vida y el estrés académico es de -0.532, lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables.
- El p-valor obtenido es de 0.000, lo cual es menor al nivel de significancia comúnmente utilizado (0.05). Esto indica que hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula.

Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la dimensión biológica de los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener en Lima en el año 2023. Los resultados sugieren que una dimensión biológica no saludable de los estilos de vida está asociada con niveles más altos de estrés académico en los internos.

Comprobación de hipótesis específica 2

H0: No existe relación entre los estilos de vida en su dimensión social y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023

H2: Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión social y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023

Tabla 14. Prueba de hipótesis específica 2

| | | | Social | Estrés académico |
|-----------------|------------------|----------------------------|---------|------------------|
| Rho de Spearman | Social | Coeficiente de correlación | 1.000 | -,514** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | | N | 148 | 148 |
| | Estrés académico | Coeficiente de correlación | -,514** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | | N | 148 | 148 |

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En base a la prueba de hipótesis específica 2 utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, se obtuvieron los siguientes resultados:

- El coeficiente de correlación entre la dimensión social de los estilos de vida y el estrés académico es de -0.514, lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables.
- El p-valor obtenido es de 0.000, lo cual es menor al nivel de significancia comúnmente utilizado (0.05). Esto indica que hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula.

Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la dimensión social de los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener en Lima en el año 2023. Los resultados sugieren que una dimensión social no saludable de los estilos de vida está asociada con niveles más altos de estrés académico en los internos.

Comprobación de hipótesis específica 3

H0: No existe relación entre los estilos de vida en su dimensión psicológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023

H3: Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión psicológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023

Tabla 15. Prueba de hipótesis específica 3

| | | | Psicológica | Estrés académico |
|------------------|------------------|-----------------------------|-------------|------------------|
| Rho de Spearman | Psicológica | Coefficiente de correlación | 1.000 | -,576** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | | N | 148 | 148 |
| | Estrés académico | Coefficiente de correlación | -,576** | 1.000 |
| Sig. (bilateral) | | 0.000 | | |
| N | | 148 | 148 | |

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En base a la prueba de hipótesis específica 3 utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, se obtuvieron los siguientes resultados:

- El coeficiente de correlación entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y el estrés académico es de -0.576 , lo que indica una correlación negativa moderada entre ambas variables.
- El p-valor obtenido es de 0.000 , lo cual es menor al nivel de significancia comúnmente utilizado (0.05). Esto indica que hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula.

Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación significativa entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener en Lima en el año 2023. Los resultados sugieren que una dimensión psicológica no saludable de los estilos de vida está asociada con niveles más altos de estrés académico en los internos.

4.3. Discusión de los resultados

En este punto se discutió el análisis inferencial arrojados en el apartado anterior, con la finalidad de que los resultados obtenidos tengan sustentos con otras investigaciones. Es por ello que se tomó como base para el contraste de los resultados a los antecedentes tanto nacionales como internacionales del capítulo dos de esta investigación. En este sentido se discutirá la hipótesis general y las hipótesis específicas.

En relación a la hipótesis general, En base al resultado que se obtuvo mediante al análisis correlación del Rho de Spearman, el valor que arrojó fue de -0.589 , con un nivel de significancia menor al 1% , es decir presenta una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa, determinando que el estilo de vida se correlaciona de manera indirecta y significativa con el estrés académico en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener para el periodo 2023. Este hallazgo de una relación indirecta entre estas dos variables se contrasta con la investigación de Bautista y Rodríguez (16) en el cual sostienen que el estrés y estilo de vida se correlaciona de manera

negativa ($r = -0,477$, $p\text{-valor} < 0.001$) en estudiantes de enfermería. La misma conclusión llegó Oroya (17) que el estilo de vida y el estrés se correlaciona de manera negativa ($r = -0,714$, $p\text{-valor} < 0.001$) en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán

Pero investigaciones como la de Vera (13) refutan los resultados encontrados, ya que llega a la conclusión que el estilo de vida que tiene la persona como el tiempo de ocio y las relaciones interpersonales se relaciona de manera positiva con el estrés académico. Por otro lado, Pinto, et al. (14) en su investigación demostraron que los niveles de estrés se generan o aumentan conforme aumenten las nuevas responsabilidades, la carga laboral, el temor a no tener éxito en alguna actividad, la presión de los padres entre otros, es decir que estos factores se asocian de manera positiva con el estrés académico.

La investigación de Kloster y Perrota (15) afirman en su investigación el estudiante puede contrarrestar el cuadro de ansiedad académicas, con estrategias de afrontamiento el cual depende de ciertos factores, como la habilidad asertiva el cual ayuda a afrontar el estrés, por otro lado, el investigador demostró que los alumnos de los últimos años tienen mejor manejo y estrategias para afrontar el estrés académico a comparación de los de primer año.

En caso a la primera hipótesis específica, En base al resultado que se obtuvo mediante el análisis de correlación del Rho de Spearman, el valor que arrojó fue de -0.532 , con un nivel de significancia menor al 1%, es decir presenta una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa, determinando que el factor biológico se correlaciona de manera indirecta y significativa con el estrés académico en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener para el periodo 2023. Este hallazgo de una relación indirecta entre estas dos variables se contrasta con la investigación de Oroya

y Rodríguez (17) en cual concluyen que el sueño incide de manera negativa y significativa ($r = -0,661$, $p\text{-valor} < 0.001$) en el estrés académico, también encontró que la actividad física hace que se relacione de manera indirecta y significativa ($r = -0,586$, $p\text{-valor} < 0.001$) con el estrés académico en estudiantes y que los hábitos alimenticios en estudiantes de medicina incide de manera negativa ($r = -0,540$, $p\text{-valor} < 0.001$) y significativa en el estrés académico, como el autocuidado ($r = -0,633$, $p\text{-valor} < 0.001$).

Por otro lado, en la segunda hipótesis específica, En base al resultado que se obtuvo mediante al análisis correlación del Rho de Spearman, el valor que arrojó fue de -0.514 , con un nivel de significancia menor al 1%, es decir presenta una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa, determinando que el factor social se correlaciona de manera indirecta y significativa con el estrés académico en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener para el periodo 2023. Este hallazgo de una relación indirecta entre estas dos variables se contrasta con la investigación de Vera (13) el cual concluyó que las relaciones interpersonales o sociales se relacionan de manera negativa con las estrategias para lidiar el estrés académico. Bajo la misma premisa, pero de manera opuesta Llana (18) en su investigación encontró que las habilidades intrapersonales del estudiante universitario de la Escuela Profesional de Medicina Veterinaria – Zootecnia se correlaciona de manera directa ($r = 0,630$, $p\text{-valor} < 0.05$) con el estrés académico

Por último, en la tercera hipótesis específica, En base al resultado que se obtuvo mediante al análisis correlación del Rho de Spearman, el valor que arrojó fue de -0.576 , con un nivel de significancia menor al 1%, es decir presenta una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa, determinando que el factor psicológico se correlaciona de manera indirecta y significativa con el estrés académico en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener para el periodo 2023. Este hallazgo de

una relación indirecta entre estas dos variables se contrasta con la investigación de Kloster y Perrota (15) afirman en su investigación que el estrés académico se ve fuertemente influenciado por el factor psicológico

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.Conclusiones

En este sentido se llegó a la primera conclusión en base al análisis inferencial se logró obtener gracias al análisis correlacional del Rho de Spearman, dando un valor de -0.589, con un p-valor menor al 0.01, llegando a la conclusión que el estilo de vida del interno de enfermería de la Universidad Norbert Wiener incide de manera negativa y significativa con el estrés académico para el periodo 2023.

La segunda conclusión que dejó esta investigación fue con respecto al primer objetivo específico, donde por medio del análisis inferencial o correlacional del Rho de Spearman se obtuvo el valor de -0.532 con un p-valor menor al 0.01, a lo que se concluye que el factor biológico del interno de enfermería de la Universidad Norbert Wiener incide de manera negativa y significativa con el estrés académico para el periodo 2023.

En ese mismo sentido, la tercera conclusión que dejó esta investigación fue con respecto al segundo objetivo específico, donde por medio del análisis inferencial o correlacional del Rho de Spearman se obtuvo el valor de -0.514 con un p-valor menor al 0.01, a lo que se concluye que el factor social del interno de enfermería de la Universidad Norbert Wiener incide de manera negativa y significativa con el estrés académico para el periodo 2023.

La última conclusión que se llegó en esta investigación fue en base al tercer objetivo específico, donde por medio del análisis inferencial o correlacional del Rho de Spearman se obtuvo el valor de -0.576 con un p-valor menor al 0.01, a lo que se concluye que el factor psicológico del interno de enfermería de la Universidad Norbert Wiener incide de manera negativa y significativa con el estrés académico para el periodo 2023.

5.2.Recomendaciones

En base a los resultados mostrados se recomienda a la Universidad Norbert Wiener propulsar los resultados obtenidos a fin de dar conocimiento acerca de la importancia que tienen los estilos de vida para mejorar los niveles de estrés académico, siendo que ello puede coadyuvar a mejorar el ámbito académico y social de los estudiantes.

Se recomienda brindarles a los estudiantes talleres informativos en torno a la inteligencia emocional que les ayude a regular sus emociones negativas producto del estrés académico, lo que a su vez sería de gran ayuda para que puedan tener un mejor logro de sus objetivos académicos e institucionales.

Otro punto a considerar es el social, donde se recomienda a la universidad realice reuniones de salud con la finalidad de que universitarios del ámbito de salud socialicen, también se recomienda a los internos de enfermería socialicen con otros internos o vayan a conferencias de la salud con la finalidad de disminuir el estrés académico.

Por último, se recomienda a la Universidad propulsar los alcances en torno al ámbito educativo e informativo sobre los estilos de vida idóneos que deben tener los estudiantes en sus diferentes ámbitos de vida, lo cual les ayudaría a desarrollar adecuados estilos que le ayuden a gestionar de una manera más adecuada sus niveles de estrés.

REFERENCIAS

1. Sullca, G. Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académico Profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020. [Tesis de Licenciatura en enfermería]; Lima: Universidad Norbert Wiener, 2020. Disponible en:
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3790/T061_47031809_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Espinosa-Castro J, Hernández-Lalinde J, Rodríguez J, Chacín M, Bermúdez-Pirela V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Archi. Venez. Farmac. Clínic. Terapé. [Internet] 202;39(1):63–69. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>
3. Palacios-Garay J, Belito F, Bernaola P, Chapa T. Procrastinación y estrés en el egagement académico en universitarios. Rev. Multi-Ensay. [Internet] 2020;45–53. Disponible en:
<https://www.lamjol.info/index.php/multiensayos/article/view/9336/10715>
4. Bleda S. Los valores profesionales en el grado de enfermería. [Tesis de doctorado en Educación]; Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona, 2021. Disponible en:
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/672546/sbg1de1.pdf;jsessionid=F3BA6F90AEDDFBCCB6A645CAD3CDC388?sequence=1>
5. Wuthrich V, Jagiello T, Azzi V. Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature. Rev. Child Psychiatry Hum. [Internet] 2020;(51):986–1015. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-020-00981-y>
6. Silva-Ramos M, López-Cocotle J, Meza-Zamora M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Invest. Cienc. Univers. Autón. Aguascaliente. [Internet]

2020;28(79):75–83.

Disponible

en:

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

7. Llorente Y, Herrera J, Hernández D, Padilla M, Padilla C. Estrés académico en estudiantes de un programa de enfermería – Montería 2019. Rev. Cuidarte. [Internet] 2020;11(3). Disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1108>
8. Lino-Solís T, Pisco-Álvarez S, Delvalle-Calderón G, Chancay-Pionce A. Impacto del estrés en la práctica de enfermería. Rev Arbitrada Interdisci. Cienc Salud. [Internet] 2021;5(15):33–41. Disponible en: <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/saludyvida/article/view/1403/pdf>
9. Aldana J, Isea J, Colina F. Estrés Académico y trabajo de licenciatura en educación. Rev. Telos. [Internet] 2020;22(1):91–105. Disponible en: <http://ojs.urbe.edu/index.php/telos/article/view/3193>
10. Chávez-Parillo J, Peralta R. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. Rev. Cienc Socia [Internet] 2019;24(1):384–399. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/29629/30431>
11. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huauquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Calidad y Educación [Internet] 2019;(50):357–392. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357
12. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada Lima Este, 2019. [Tesis de licenciatura]; Lima: Universidad Peruana Unión, 2019. Disponible en:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

13. Vera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá. [Tesis de maestría]; Bogotá: Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022. Disponible en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4947/911201016%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Pinto E, Villa A, Pinto H. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia Rev. Cienc. Soci. [Internet] 2022; 28 (5), 87 – 99. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
15. Kloster G, Perrotta F. Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de la Paraná. [Tesis de licenciatura]; Paraná: Universidad Católica de Argentina, 2019. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
16. Bautista-Coaquira H, Rodríguez-Quiro M. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. Rev. Peru Med. Integrativa [Interesante] 2021;6(2):102–109. Disponible en: <https://rpm.pe/index.php/rpmi/article/view/34/34>
17. Oroya F, Rodríguez S. Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuci, 2017. [Tesis de licenciatura]; Huánuco: Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”, 2019. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5083/TPS00282071.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

18. Llana D. Los estilos de vida y el estrés académico en la Escuela Profesional de Veterinaria – Zootecnia, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. [Tesis de Maestría]; Lima: Universidad Nacional de Educación, 2021. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5929/Denis%20Casiano%20LLANA%20LOPEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Casanova-Barrios C, Quintana-Honores M, Álvarez-Miño L. Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: Una revisión sistemática. Rev. Cient. [Internet] 2018; 23 (2), 98 – 126. Disponible en: http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4520/Estilos_%20Canova-Barrios.pdf?sequence=3
20. Luna-Feijóo M. Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. [Tesis de doctorado en psicología]; Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017. Disponible en: http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T_DOCTORADO%20EN%20PSICOLOG%c3%8da_LUNA_FEIJ%c3%93O_MAR%c3%8da_DEL_CARMEN.pdf?sequence=2&isAllowed=y
21. Álvarez G, Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015. [Tesis de licenciatura en enfermería]; Guayaquil: Universidad de Guayaquil, 2015. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>

22. Ataucure C, Gómez Y. Relaciones entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería del primer año a cuarto año de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez Filial Arequipa, agosto – octubre, 2017. [Tesis de licenciatura]; Arequipa: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, 2018. Disponible en: http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/1457/T036_45468810.pdf?sequence=3&isAllowed=y
23. Herazo, Y., Núñez, N., Sánchez, L., Vásquez, F., Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, Valdelamar-Villegas A. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos [Internet] 2020;38:547–551. Disponible en: <file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/Dialnet-EstilosDeVidaRelacionadosConLaSaludEnEstudiantesUn-7446315.pdf>
24. Ministerio de Salud y Protección Social. Sistema de monitoreo, seguimiento y evaluación de la subdirección de enfermedades no transmisibles. [Internet] 2016. Bogotá D.C. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/sistema-monitoreo-seguimiento-no-transmisible.pdf>
25. Gómez C. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. Rev. Salud Pública. [Internet] 2018;20(2):155. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2018.v20n2/155-162/>
26. De Souza M, Figueroa-Ángel M. Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Rev. Motricidades. [Internet] 2020;4(3):297–310. Disponible en: <https://acortar.link/S2OieU>
27. Jirón J, Palomares G. Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el Centro de Atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Viuda de

- Canevaro, Rímac – 2018. [Tesis de licenciatura]; Lima: Universidad Norbert Wiener, 2018. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/2389/TITULO%20-%20JIR%c3%93N%20-%20PALOMARES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Quispe W. Espiritualidad y estilo de vida en miembros de la IASD del distrito misionero Huancayo-Chilca de la Misión Andina Central 2017. [Tesis de licenciatura]; Lima: Universidad Peruana Unión, 2018. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1225/Wither_Tesis_Licenciatura_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Rojas-Ospina P, Díaz-Rincón M, De Souza-Martins M, Posada-Bernal S. Lifestyles and academic achievement in students of children's education program of the Pontificia Universidad Javeriana – Colombia. EDULEARN18 Proceedings p. 1751-1758, 2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7363959>
30. Dumont G, Clua-García R. Acercamiento socio-antropológico al concepto de estilo de vida. *Aposta Rev. Cienci. Social* [Internet] 2015;(66)83–99. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950262004.pdf>
31. Martuccelli D, Santiago J. El desafío sociológico de hoy. Individuo y retos sociales. [Internet] Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas; 2017.
32. León- Montoya G, Saavedra-Chichayán, Negrón-Zare R. Caracterización y vivencias sobredimensión psicológica de estilos de vida en personas adultas mayores. Comunidad “16 de octubre”. Chachapoyas-Amazonas 2017. *Rev. Invest. Cientif. Tecnoló. Llamkasun.* [Internet] 2020;1(3):82–96. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8090264>

33. Bastías E, Stiepovich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Cienc. Enferm.* [Internet] 2014;20(2):93–101. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532014000200010&script=sci_arttext
34. Bennasar, M, Estilo de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis de doctorado]; España. Universitat Illes Balears, 2020. Disponible en: <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/151910>
35. Zárate N, Soto M, Castro M, Quintero J. Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revis Alt Tecnolog Socie* [Internet] 2017;9(4): 92–98. Disponible en: http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasin dexadas/22159.pdf
36. Emiro, J., Amador, O., Castañeda, T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revis Psicoespacios* [Internet] 2020;14(24):23–47. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/341741548_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios
37. Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Rev. Chil. Neuro-psiquit* [Internet] 2015;53(3):149–157. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
38. Barraza A, Acosta M. El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencia y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa* [Internet] 2007;7(37):16–37. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179420820003>

39. De La Fuente J, Amate J. Unpleasant past experience as a determinant of cognitive, behavioral and physiological responses to academic stress in professional examination candidates. *Annals of psychology* [Internet] 2019;35(3):472 – 482. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v35n3/0212-9728-ap-35-03-472.pdf>
40. Vargas D. Estrés académico en estudiantes de 3er ciclo de la Escuela profesional de Enfermería de UNW, 2020. [Tesis de licenciatura]; Lima: Universidad Norbert Wiener, 2021. Disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/4746/T061_47152219_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. López F, López M. Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Cienci. Enferme.* [Internet] 2011; 17(2):47–54. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000200006
42. Cabanach R, Souto-Gestal A, Franco V. Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores en estudiantes universitarios. *Rev. Iberoam Psicol Salud* [Internet] 2016;7(2):41–50. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revistaiberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-escala-estresores-academicosevaluacion-estresores-S2171206916300138>
43. Evans W, Kelly B. Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. *Nurse Educ Today.* [Internet] 2004;24(6):473–482. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15312957/>
44. Gil-Alvarez J, Fernández C. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Edumecentro* [Internet] 2021;13(1):16–31. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016

45. Angel-Linez J, Muentes-Loor A, Choez-Magallanes J, Valero-Cedeño N. Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios del área de salud. *Open Journal Systems* [Internet] 2020;5(6):750–761. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1994>
46. Pozos-Radillo B, Preciado-Serrano M, Plascencia-Campos A, Acosta-Fernández M, Aguilera M. Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad Estrés* [Internet] 2005; 21 (1):35 – 42. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Preciado-Serrano/publication/311605177_Academic_stress_and_physical_psychological_and_behavioural_factors_in_Mexican_public_university_students/links/59f7547ba6fdcc075ec7b1d8/Academic-stress-and-physical-psychological-and-behavioural-factors-in-Mexican-public-university-students.pdf
47. Piñeiro M. Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia. *Enferm Global*. [Internet] 2013; 12 (31):125 – 150. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300008&lng=en&tlng=en&SID=F6oenl6IPE1KKKAbQQ5
48. Díaz E. La inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en el personal de enfermería [Tesis de fin de grado]; Islas Baleares: Universitat de les Illes Balears, 2019. Disponible en: https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150706/Diaz_Boned_Elena.pdf?sequence=1&isAllowed=y
49. Castaño E, León B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Internat. Journ. Psychology Psychological Therapy* [Internet] 2010; 10 (2):245 – 257. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

50. Izquierdo E. Enfermería: Teoría de Jean Watson y la inteligencia emocional, una visión humana. Rev. Cubana. Enferm. [Internet] 2015; 31(3). Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/686/131>
51. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. ©Universidad Ricardo Palma. Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
52. Hernández R, Fernández C. Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta ed. Mc Graw Hill. México 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
53. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la investigación. [Internet]. México. 6ta Edición. Mc Graw Hill. 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
54. Bernal C. Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. [Internet] 2010 [Consultado 2023 jun 15]. Disponible en: <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
55. Miranda M. Estilos de vida y hábitos de estudio en estudiantes del IV al VIII ciclo de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Piura – 2020. [Tesis de maestría]; Piura: Universidad César Vallejo, 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/54881>
56. Rosas J. Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la Academia Preuniversitaria Bryce, Arequipa, 2020. [Tesis de licenciatura en Psicología]; Chíncha: Universidad Autónoma de Ica, 2021. Disponible en:

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/1156/3/Jenny%20Fabiola%20Rosas%20Supo.pdf>

57. Jabel M. Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos Universidades de Villa El Salvador. [Tesis de licenciatura]; Lima: Universidad Autónoma de Perú, 2017. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/417/TESIS%20-%20MARIA%20JABEL.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
58. Guevera A, Tiznado J. Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de enfermería de un Instituto de Chiclayo. [Tesis de licenciatura], Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, 2021. Disponible en: https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/11313/Guevara_Montenegro_Ariadne_Josselin%20y%20Tiznado_Asenjo_Jarum%c3%ad_Salvador.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 01:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023”

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPOTESIS | VARIABLES | DISEÑO METODOLOGICO |
|--|--|---|---|---|
| <p>General</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?</p> | <p>General</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> | <p>General</p> <p>H0: No existe relación entre los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> <p>Ha: Existe relación entre los estilos de vida y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> | <p>Variable 1:</p> <p>Estilos de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biológica • Social • Psicológica | <p>Enfoque.</p> <p>enfoque cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación. Aplicada</p> <p>Diseño: no experimental.</p> |
| <p>Específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión biológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión social y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida en su dimensión psicológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?</p> | <p>Específicos</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión biológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión social y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida en su dimensión psicológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> | <p>Específicas</p> <p>H1: Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión biológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> <p>H2: Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión social y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> <p>H3: Existe relación entre los estilos de vida en su dimensión psicológica y el estrés académico de los internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> | <p>Variable 2:</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas • Estrategias de afrontamiento | <p>Población. 240 internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> <p>Muestra. 148 internos de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> <p>Muestreo. Probabilístico no intencional</p> |

Anexo 02: INSTRUMENTO

Instrucciones: A continuación, se presentan un conjunto de preguntas, con diversas opciones de respuestas, las cuales deben ser marcadas con un aspa (X) las que mejor represente su comportamiento, se pide responder con total sinceridad considerando que la información suministrada no se usará para otros fines distintos a la investigación.

Considerando que:

| | |
|--------------------|--|
| Nunca (N) | Es una conducta que no realiza (0 veces) |
| Algunas veces (AV) | Es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces. |
| Frecuentemente (F) | Conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces |
| Siempre (S) | Conducta que realiza diariamente o cada instante |

| Ítems | Nunca | A veces | Frecuentemente | Siempre |
|--|-------|---------|----------------|---------|
| 1. Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena | | | | |
| 2. Todos los días, consume alimentos balanceados que incluyan vegetales, frutas, carne, leche, menestras y cereales. | | | | |
| 3. Consume de 4 a 8 vasos de agua al día. | | | | |
| 4. Consume de 2 a 3 frutas diarias | | | | |
| 5. Consume alimentos bajo en grasas. | | | | |
| 6. Limita el consumo de azúcares (dulces). | | | | |
| 7. Consume alimentos con poca sal. | | | | |
| 8. Realiza ejercicio físico por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana (correr, trotar, camina, otros). | | | | |
| 9. Diariamente realiza actividad física que incluya el movimiento de todo su cuerpo (como utilizar las escaleras en vez de utilizar el ascensor, caminar después de almorzar u otros). | | | | |
| 10. Duerme de 5 a 6 horas diarias como mínimo. | | | | |
| 11. Tiene usted diariamente un horario fijo para acostarse a dormir | | | | |
| 12. Participa en actividades recreativas (caminatas, bailes, manualidades, ir de paseo, etc.) | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 13. Se relaciona bien con los demás (familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc.) | | | | |
| 14. Tiene facilidad para demostrar sus preocupaciones, amor, cariño a otras personas. | | | | |
| 15. Pasa tiempo con su familia | | | | |
| 16. Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de su familia. | | | | |
| 17. Tiene usted facilidad para demostrar y aceptar contacto físico con las personas que le importan (abrazo, apretón de manos, palmadas, otros). | | | | |
| 18. Consume cigarrillos. | | | | |
| 19. Consume bebidas alcohólicas (cerveza, cortos, sangría, etc.) | | | | |
| 20. Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica. | | | | |
| 21. Lee o ve programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud. | | | | |
| 22. Usted identifica situaciones que le preocupan en su vida. | | | | |
| 23. Utiliza usted métodos para afrontar el estrés. | | | | |
| 24. Desahoga de manera positiva sus tensiones (conversando o llorando) | | | | |
| 25. Realiza siestas después de desayunar, almorzar o cenar como parte de una relajación. | | | | |
| 26. Se concentra en pensamientos agradables a la hora de acostarse. | | | | |
| 27. Practica ejercicios de respiración como parte de una relajación. | | | | |
| 28. Usted se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida | | | | |
| 29. Usted se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza. | | | | |
| 30. Usted se cuida y se quiere a sí mismo | | | | |

Estrés Académico

Inventario de SISCO de estrés académico

Este cuestionario SISCO de estrés académico está constituida por 24 ítems distribuidos en cinco alternativas:

Nunca, Rara vez, Algunas veces, casi siempre, Siempre

| Ítems | 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 03: Confiabilidad de los instrumentos

Resumen de casos

| | | N | % |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Casos | Válido | 148 | 100.0 |
| | Excluido ^a | 0 | 0.0 |
| | Total | 148 | 100.0 |

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Durante la aplicación de las pruebas se verificó que no existen valores excluidos, es decir, los encuestados lograron contestar los cuestionarios de forma exitosa.

Confiabilidad variable 1: Estilo de vida

| Alfa de Cronbach | Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados | N de elementos |
|------------------|---|----------------|
| 0.943 | 0.942 | 30 |

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La confiabilidad de la variable 1, medida a través del coeficiente Alfa de Cronbach, es de 0.943. Esto indica que la variable tiene una alta consistencia interna, lo cual sugiere que los elementos que componen la variable están correlacionados entre sí y miden de manera confiable el constructo que se pretende medir.

Confiabilidad variable 2: Estrés académico

| Alfa de Cronbach | Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados | N de elementos |
|------------------|---|----------------|
| 0.981 | 0.981 | 24 |

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La confiabilidad de la variable 2, medida a través del coeficiente Alfa de Cronbach, es de 0.981. Esto indica que la variable tiene una excelente consistencia interna, lo cual sugiere que los elementos que componen la variable están correlacionados entre sí y miden de manera confiable del constructo de estrés académico.

Anexo 04: Carta de presentación



Lima, 14 de julio de 2023

CARTA N° 0125-23/2023/DFCS/UPNW

DRA. SUSAN AYDEE GONZALES SALDAÑA
EAP ENFERMERIA
UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
Presente.-

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo solicito a usted la autorización al alumno: **Zavala Zevallos, Segundina Faustina**, perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, para poder llevar a cabo su proyecto de investigación titulado: **“ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, LIMA 2023”**.

Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,

DRA. SUSAN HAYDEE GONZÁLES SALDAÑA
Directora
Escuela Académica Profesional de Enfermería
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 05: Consentimiento Informado

Se le invita a usted a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados:

Título del proyecto: “Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023”

Nombre: Zavala Zevallos, Faustina

Propósito del estudio: Determinar la relación entre los estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados que le puede ser de mucha utilidad para mejorar la carga laboral y la satisfacción laboral durante sus jornadas de trabajo.

Inconvenientes y riesgo: Ninguno, sólo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegida y sólo el investigador podrá conocerla. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Puede usted retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

participación voluntaria: la participación en la investigación es totalmente bajo su voluntad, asimismo podrá retirarse cuando lo desee

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad para hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en él.

Nombre y apellidos de participante

Firma o huella

Documento identidad

Reporte de similitud TURNITIN

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 17% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | hdl.handle.net Internet | 2% |
| 2 | Universidad Wiener on 2023-06-27 Submitted works | 1% |
| 3 | repositorio.une.edu.pe Internet | 1% |
| 4 | uwiener on 2023-10-05 Submitted works | 1% |
| 5 | uwiener on 2023-02-15 Submitted works | 1% |
| 6 | uwiener on 2023-11-16 Submitted works | 1% |
| 7 | Universidad Wiener on 2023-06-26 Submitted works | <1% |
| 8 | uwiener on 2023-02-21 Submitted works | <1% |