



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Tesis**

“Estrés y estilos de vida en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”

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

**Presentado por:**

**Autora:** Liliana Buitrón Silva

**Código Orcid:** 0009-0003-6302-2717

**Asesor:** Mg. Camarena Chamaya, Luis Miguel

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-0147-5011>

**Línea de Investigación**

Salud y bienestar

**Lima, Perú**

**2023**

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

Yo, Liliana Buitrón Silva egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y  Escuela Académica Profesional de Enfermería /  Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Estrés y estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una universidad privada, 2023" Asesorado por el docente: Mg. Camarena Chamaya, Luis Miguel DNI 46992019 ORCID 0000-0002-0147-5011 tiene un índice de similitud de 19 (diecinueve) % con código oid:14912:340117111 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**  
 Liliana Buitrón Silva  
 DNI:42260979



.....  
**Firma**  
 Nombres y apellidos del Asesor: Camarena Chamaya, Luis Miguel  
 DNI: 46992019

**Dedicatoria**

Nunca dejes de soñar... Dios es mi guía y mi familia mi sostén, para ellos todo...

### **Agradecimiento**

A los colegas que me impulsaron a seguir luchando pese a la adversidad y a los profesores que me inculcaron el buen saber.

## ÍNDICE

CAPITULO I: EL PROBLEMA .....	1
1.1. Planteamiento del problema .....	1
1.2. Formulación del problema .....	3
1.2.1. Problema general .....	3
1.2.2. Problemas específicos .....	3
1.3. Objetivos de la investigación .....	4
1.3.1. Objetivo general .....	4
1.3.2. Objetivos específicos .....	4
1.4. Justificación de la investigación .....	5
1.4.1. Teórica .....	5
1.4.2. Metodológica .....	5
1.4.3. Práctica .....	5
1.5. Limitaciones de la investigación .....	6
1.5.1. Temporal .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.5.2. Espacial.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.5.3. Población .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
CAPITULO II: MARCO TEORICO .....	7
1.1. Antecedentes.....	7

1.1.1.	Antecedentes Internacionales .....	7
1.1.2.	Antecedentes Nacionales.....	9
1.2.	Bases Teóricas.....	11
1.2.1.	Estrés Académico .....	11
1.2.1.1.	Descripción de estrés .....	11
1.2.1.2.	Clases de estrés.....	12
1.2.1.3.	Signos y síntomas del estrés .....	12
1.2.1.4.	Definición de estrés académico .....	13
1.2.1.5.	Fases del estrés académico .....	14
1.2.1.6.	Teoría.....	14
1.2.1.7.	Variables moduladoras del estrés .....	15
1.2.1.8.	Dimensiones del estrés académico .....	16
1.2.1.9.	Instrumentos para medir el estrés.....	17
1.2.2.	Estilos de vida .....	17
1.2.2.1.	Concepto .....	17
1.2.2.2.	Tipos de vida saludable.....	18
1.2.2.3.	Dimensiones.....	18
1.2.2.4.	Teoría.....	21
1.2.2.5.	Instrumentos para medir los estilos de vida .....	22

1.3.	Formulación de hipótesis .....	22
1.3.1.	Hipótesis general .....	22
1.3.2.	Hipótesis específicas.....	23
CAPITULO III: METODOLOGÍA .....		25
1.1.	Método de la investigación .....	25
1.2.	Enfoque de la investigación .....	25
1.3.	Tipo de investigación.....	25
1.4.	Diseño de la investigación .....	25
1.5.	Población, muestra y muestreo .....	26
1.6.	Variables y operacionalización .....	29
1.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
1.7.1.	Técnica .....	33
1.7.2.	Explicación de los instrumentos .....	33
1.7.3.	Validación .....	36
1.7.4.	Confiabilidad.....	36
1.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos.....	37
1.9.	Aspectos éticos.....	38
CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS .....		39
1.1.	Resultados.....	39

1.1.1.	Análisis descriptivo de resultados.....	39
1.1.2.	Prueba de hipótesis.....	42
1.1.3.	Discusión de resultados.....	48
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....		51
1.1.	Conclusiones.....	51
1.2.	Recomendaciones.....	52
REFERENCIAS .....		53
Anexos.....		65
Anexo1: Matriz de consistencia.....		65
Anexo 2: Instrumentos.....		67
Anexo 3: Formato de consentimiento informado .....		72
Anexo 4: Informe de asesor de Turnitin .....		74
Anexo 5: Tablas y Gráficos .....		75

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Tabla sociodemográfica de los estudiantes de enfermería (n= 80) de una universidad privada de Lima, 2023.....	<b>36</b>
<b>Tabla 2.</b> Distribución porcentual del estrés académico en estudiantes de enfermería (n= 80) .....	<b>37</b>
<b>Tabla 3.</b> Distribución porcentual de los estilos de vida en estudiantes de enfermería (n= 80) .....	<b>37</b>
<b>Tabla 4.</b> Tabla cruzada del porcentaje de estrés académico y sus dimensiones con los estilos de vida en estudiantes de enfermería (n= 80) .....	<b>38</b>
<b>Tabla 5.</b> Prueba de hipótesis para determinar la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de enfermería (n= 80) .....	<b>40</b>
<b>Tabla 6.</b> Prueba de hipótesis para identificar la relación entre la dimensión estresores y los estilos de vida en estudiantes de enfermería (n= 80) .....	<b>41</b>
<b>Tabla 7.</b> Prueba de hipótesis para identificar la relación entre la dimensión sintomatología y los estilos de vida en estudiantes de enfermería (n= 80) .....	<b>43</b>
<b>Tabla 8.</b> Prueba de hipótesis para identificar la relación entre la dimensión técnicas de afrontamiento y los estilos de vida en estudiantes de enfermería (n= 80) .....	<b>44</b>

<b>Tabla 9:</b> Prueba de normalidad del estrés académico y de los estilos de vida en estudiantes de enfermería (n= 80) .....	<b>73</b>
---	-----------

## Índice de Figuras

<b>Figura 1:</b> Estrés académico.....	74
<b>Figura 2:</b> Dimensión estresores.....	74
<b>Figura 3:</b> Dimensión sintomatología.....	75
<b>Figura 4:</b> Dimensión técnicas de afrontamiento.....	76
<b>Figura 5:</b> Estilos de vida.....	77
<b>Figura 6:</b> Dimensión Nutrición.....	78
<b>Figura 7:</b> Dimensión Ejercicio.....	79
<b>Figura 8:</b> Dimensión Responsabilidad en salud.....	79
<b>Figura 9:</b> Dimensión Manejo del estrés.....	80
<b>Figura 10:</b> Dimensión Relaciones interpersonales.....	81
<b>Figura 11:</b> Dimensión Auto autoactualización.....	81

## Resumen

El presente trabajo de investigación titulado “estrés académico y estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023”, tiene planteado como **objetivo:** Determinar la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de la carrera de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023. La **metodología de investigación** es hipotético - deductivo de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, de diseño no experimental descriptivo – correlacional y de corte transversal. La muestra por conveniencia está conformada por 80 estudiantes universitarios, la técnica para la recolección de datos fue la encuesta en ambas variables. **Resultados:** El estrés académico no se relaciona con los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima teniendo como resultado según correlación de Pearson de  $r = 0,081$  con un valor de  $p = 0,477$  siendo este mayor que el 0,05.

**Palabras claves:** Estrés académico, estilos de vida, estudiantes universitarios, Enfermería.

**Abstract**

The present research work entitled "academic stress and lifestyles of nursing students of the VII cycle of a Private University of Lima, 2023", has as **objective**: Determine the relationship between academic stress and lifestyles in students of the VII cycle of the nursing career of a Private University of Lima. The **research methodology** is hypothetical - deductive with a quantitative approach, of an applied type, of a non-experimental descriptive design - correlational and cross-sectional. The sample is made up of 103 university students, the technique for data collection was the survey in both variables. Results: Academic stress is not related to lifestyles in nursing students of the VII cycle of a Private University of Lima, resulting in a Pearson correlation of  $r = 0.081$  with a value of  $p = 0.477$ , this being greater than the 0.05.

**Keywords:** Academic stress, lifestyles, university students.

## Introducción

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023, está compuesto de 5 capítulos en las cuales se divide de esta manera:

**Capítulo I:** En este capítulo se hablará sobre el planteamiento del problema, la elaboración de los objetivos para la investigación, tanto el objetivo general y el específico, también se tratará la justificación del estudio tanto teórica, metodológica y práctica y por último las delimitaciones de la investigación.

**Capítulo II:** En este capítulo mencionaremos los antecedentes, las bases teóricas y la formulación de las hipótesis tanto general como específica para poder observar si existe o no existe relación significativa entre el estrés académico y estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

**Capítulo III:** Aquí hablaremos de la metodología de la investigación, su enfoque, tipo, diseño, las variables y su operacionalización, las técnicas y la descripción, validación y confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos.

**Capítulo IV:** Se abordará la presentación y discusión de los resultados obtenidos, se describirá las pruebas de hipótesis y se discutirá los resultados comparándolos con trabajos obtenidos en nuestros antecedentes nacionales e internacionales.

**Capítulo V:** Contendrá las conclusiones y recomendaciones sobre el trabajo de investigación, estos tendrán relación con los objetivos e hipótesis planteadas.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1.Planteamiento del problema**

El estrés académico es un problema común entre los estudiantes universitarios, especialmente en programas de salud como enfermería. Los estudiantes pueden experimentar cambios psicológicos, sociales, físicos y emocionales debido a la alta carga que genera el desarrollo de las labores académicas, especialmente cuando se combinan con actividades asistenciales (1).

La relación entre un individuo y su entorno está íntimamente entrelazada. Este concepto tiene su origen en el trabajo de Lazarus y Folkman, quienes proponen el modelo transaccional. Este modelo afirma que las personas ven los factores externos como abrumadores o amenazadores, lo que conduce a cambios en su zona de confort. En momentos de mucho estrés, los individuos hacen un balance de su situación y evalúan los recursos a su disposición, apoyándose en mecanismos psicológicos para afrontar el estrés y mantener su bienestar mental (2).

En este contexto, la American College Health Association (ACHA) realizó una encuesta en el año 2020 a nivel de estudiantes de educación superior, encontrando que un 30% de esos estudiantes universitarios padecían de estrés. Entonces, es uno de los mayores impedimentos para alcanzar un buen rendimiento académico (3).

En un estudio realizado en la Universidad del Sinú en Montería, Colombia, se encontró que el 96.32% de los participantes presentaron estrés y lo clasificaron como moderado (66.94%), con un nivel de intensidad medio (47.04%). El agente estresor más frecuente fue la forma de

evaluación de los profesores, lo que generó sentimientos de depresión y tristeza. La estrategia más utilizada para manejar el estrés fue el control sobre las emociones (4).

Se menciona que el estrés académico es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos y emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales. En estudiantes de enfermería los niveles de estrés son muy altos, se realizó un estudio en una Universidad de México donde se evidenció que cerca del 10% presentaba un nivel de estrés alto y más del 80 % estrés moderado malestar emocional que afectará sus estilos de vida y pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto académico (5).

Una investigación realizada en Colombia en el año 2018 se estudió cerca de 590 universitarios de tres diferentes ciclos de enfermería de la Universidad de Cartagena, encontrándose que el 37% presentó malestar físico tales como dolores de cabeza y un 33% somnolencia; en cuanto a malestares psicológicos el mayor porcentaje fue 26% con ansiedad, en segundo lugar, fue depresión y tristeza con un 16%; en las actitudes que mostraron los estudiantes un 26% fueron el incremento o decrecimiento de consumo de alimentos (6).

Estudios señalan que una de las secuelas en la salud de los estudiantes de enfermería son depresión, baja calidad del sueño y cambios en su forma de vida; por lo que, se sugiere que es necesario establecer programas de intervención dentro de las universidades, enfocados a la prevención y manejo del estrés (7). Los universitarios tienen conocimiento sobre que una buena alimentación es beneficiosa tanto para su salud mental como física, pero al no tener horarios

establecidos de la universidad y presenten restricciones económicas les va a ser difícil mantener estilos de vida saludable (8).

Se identifica a la población universitaria como un grupo que afronta muchos cambios en la manera que vive su vida, ya que al ser estudiantes en una universidad su alimentación y rutina cambian, añadido a esto las clases y la realización de tareas requieren de mayor concentración y dedicación, lo que conlleva a modificar las horas de sueño y alimentación. Al enfrentar nuevas relaciones interpersonales y nuevas actividades académicas se ven obligados a reorganizar sus estilos de vida (9).

En el 2019 se realizó en Perú un estudio a universitarios donde se halló que los estilos de vida se ven reflejado en obesidad y sobrepeso ya que representaba un 21.6% y 8.9% respectivamente. De igual manera encontraron que el 50% de estudiantes padecen de exceso de peso y tienen mayor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares relacionada a la malnutrición en los estudiantes universitarios (10).

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cómo el estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

a. ¿Cómo la dimensión estresores del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería?

b. ¿Cómo la dimensión sintomatología del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería?

c. ¿Cómo la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

“Determinar cómo el estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023”.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

a. Identificar cómo la dimensión estresores del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

b. Identificar cómo la dimensión sintomatología del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

c. Identificar cómo la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Teórica**

Este estudio contribuye con información sobre la relación entre el estrés académico y los estilos de vida. Veremos cómo la teoría del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico de Arturo Barraza y el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) creado por Nola Pender se correlacionarán y se determinarán si el estrés académico influye en los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del VII ciclo.

### **1.4.2. Metodológica**

El presente trabajo de investigación describe las variables a través de instrumentos debidamente validados cuyos datos serán correlacionados en un determinado momento para poder ser interpretados y de esa forma sirvan de base para próximos estudios. Asimismo, todo el estudio realizado es no experimental, descriptivo – correlacional y de corte transversal.

### **1.4.3. Práctica**

La información recogida a través de este estudio conlleva a conocer con mayor realismo el estrés que tienen y como éste afecta a sus estilos de vida, veremos cómo les afecta, con ello podremos plantear estrategias para modificar y corregir los estilos de vida de los universitarios para lograr el bienestar en ellos.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

El tamaño inicial de la muestra probabilística fue de 103 estudiantes enfermería del VII ciclo de una Universidad Privada aplicándose la herramienta solo a 80 ya que no se pudo ubicar a algunos de ellos porque se encontraban en clases semipresenciales.

## **CAPITULO II: MARCO TEORICO**

### **2.1.Antecedentes**

#### **2.1.1. Antecedentes Internacionales**

Cubas (11) 2019 México, en su pesquisa el objetivo fue “Determinar el nivel de estrés y estilos de vida en los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Montemorelos”. Fue un estudio descriptivo y de corte transversal, se realizó una encuesta a 41 estudiantes, aplicando los instrumentos de SISCO creado por Barraza y el PEPS-I elaborado por N. Pender. Los resultados fueron que cerca de un 32% no mantiene un buen estilo de vida y 68.3% presenta buen estilo de vida, mientras que los grados de estrés moderado y profundo son cerca de 83%. Como conclusión en base a los resultados vistos podemos concluir que los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludable, en cuanto a los niveles de estrés académico presentan de moderado a profundo, por lo que se puede decir que no existe vínculo entre dichas variables en el estudio.

Vera (12) 2022 Colombia, sostuvo como objetivo “Identificar la relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado”. Ejecutó una investigación de tipo cuantitativo, no experimental de corte correlacional, mediante una encuesta, analizó una muestra de 180 estudiantes, aplicando dos instrumentos, uno es un cuestionario de Estilos de vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU – R) y el segundo es el SISCO del estrés académico. Se evidenció que no hay una relación estrecha e importante en los estilos de vida de los estudiantes y el estrés académico, pero en cuanto a los factores externos, estos si mantenían relación con el mantenimiento de hábitos de vida poco saludables. Como resultado final se pudo

observar que se encontró una correlación débil entre ciertas dimensiones del estrés que perciben y los estilos de vida.

Moreno et al. (13) 2022 Colombia, en su indagación su objetivo fue “Evaluar el estilo de vida y los niveles de estrés de estudiante universitarios de Bucaramanga y su área metropolitana”. Su indagación fue de estudio descriptivo de corte transversal, donde realizaron una encuesta a 107 estudiantes universitarios. Usaron 2 herramientas, una para el estilo de vida usó Fantástico de Ramírez-Vélez y Agredo (2012) y para el estrés emplearon la escala de estrés percibido de Campos, Oviedo y Herazo (2014). 71% de los estudiantes manejan el estrés y el 72% poseen baja calidad de vida. Con los datos obtenidos podemos decir que hay una baja relación entre los niveles de estrés y la calidad de vida.

Bustán (14) 2015 Ecuador, ejecuto una indagación en la que sostuvo como objetivo “Caracterizar la relación entre los niveles de estrés y estilos de vida en los estudiantes”. Ejecutó un estudio descriptivo, usando la encuesta realizo el estudio a 114 estudiantes, aplicando el instrumento del cuestionario virtual denominado “¿Cuánto estrés tengo?”. Se reveló que muchos de los estudiantes gozan de rangos normales de estrés, y un pequeño porcentaje con niveles de estrés elevados. En cuanto a su rutina alimentaria, el sueño y el ejercicio el 50% de los universitarios no tienen buena relación con estas dimensiones. Como resultado final se observa que existe una estrecha relación entre el nivel de estrés con los estilos de vida ya que la gran mayoría de los alumnos universitarios presentan hábitos alimenticios inadecuados, así como baja actividad física y mala calidad de sueño.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Ataucure et al. (15), en el año 2018 su pesquisa tuvo como objetivo “Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de primer año a cuarto año de Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez filial Arequipa agosto – octubre 2017” el trabajo investigativo es descriptivo de diseño causal transversal, por medio de una encuesta se estudió a una población de 218 universitarios de la carrera de enfermería que se encontraban entre el primer y cuarto año. Aplicaron los instrumentos de Walker - Estilos de vida de promotor de salud y de Barraza - Inventario SISCO de estrés académico. Se encontró que la autorrealización en vida saludable es de 61.9%, y el 41.7% no realiza actividad física lo que implica no presentar vida saludable. Respecto al nivel de estrés académico se percibe que cerca de un 49% muestran estrés moderado, mientras que un 27.5% y un 23% son estrés moderado y profundo respectivamente. Por lo que se puede decir que existe una conexión entre los estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez Filial Arequipa.

Camino et al. (16), en el 2019 el trabajo investigativo sostuvo como objetivo “Determinar la relación del estrés académico y estilo de vida con el estado nutricional en estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa”, el trabajo es descriptivo, correlacional y transversal, realizó una encuesta a 218 universitarios de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición – UNSA. Aplicaron los instrumentos de SISCO del estrés académico de A. Barraza y el formulario “Estilos de Vida Saludable” de Palomares. Se observó que los estudiantes padecen de estrés moderado en 68.7% y 11.8% estrés profundo. Por otro lado, un 71.6% tienen hábitos pocos saludables. Como conclusión podemos afirmar que hay relación entre

los estilos de vida y el estrés académico, sobre todo en las dimensiones de actividad física y hábitos alimenticios.

Ito (17), en el 2018 ejecutó una indagación donde tuvo como objetivo “Determinar la relación entre los estilos de vida y nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo durante el año 2017”. Realizó una investigación de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, a través una encuesta evaluó una población de 43 internos de enfermería. Aplicaron dos instrumentos, uno sobre Estilos de vida y el otro fue la Escala de nivel de estrés. Cerca de un 40% de los internos de enfermería tuvieron estilos de vida saludable, por otro lado, cerca del 61% no tenían estilos de vida saludables, asimismo en cuanto a la categoría del nivel de estrés en los internos de enfermería el 13.95% es bajo, 34.8% medio y 51.16% alto. Se pudo observar según la prueba de chi cuadrado, presentando un nivel de significancia de  $P: 0.02$ , que existe una relación significativa entre los estilos de vida con el nivel de estrés.

Chávez et al. (18), en el año 2022 en su trabajo investigativo tuvieron como objetivo “Evaluar la asociación entre el estado nutricional, estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios”. El estudio es transversal analítico, mediante una encuesta a una población de 383 estudiantes aplicaron los instrumentos Inventario SISCO de Arturo Barraza y Cuestionario de estilos de vida saludables de Palomares. Se observó que la población presenta niveles de estrés moderado al 72.2% y 13% presentan estrés profundo. En cuanto los estilos de vida, se pudo observar que 75.9% tiene estilo de vida poco saludable y que el 22.3% tiene estilo de vida saludable. Al evaluar los resultados podemos decir que no hay una relación estrecha entre el estrés

y el IMC, así como también tampoco existe relación estadísticamente importante entre las dimensiones del estrés académico, el IMC, grasa visceral y masa grasa.

Bautista et al. (19), en el 2021 tuvieron como objetivo “Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María”. La investigación fue de tipo descriptivo relacional de corte transversal, mediante la encuesta estudiaron a 145 estudiantes. Aplicaron dos instrumentos, el primero fue el Cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I y la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE). Los resultados encontrados fue que más del 50% de los estudiantes tanto del primer y noveno ciclo llevan estilos de vida moderadamente saludable y presentan rangos de estrés moderado, también se observó que hay una relación representativa e inversa entre las variables, esto significa que, a buen estilo de vida, bajo será los niveles de estrés. Se pudo observar que en el estudio más del 50% de los estudiantes del primer y noveno ciclo de la Facultad de Enfermería existe una relación importante e inversa entre las variables ( $r_s = - .477$ ;  $p = .000$ ) por lo que se puede decir que tener un mejor nivel de vida, bajaran los niveles de estrés.

## **2.2.Bases Teóricas**

### **2.2.1. Estrés Académico**

#### **2.2.1.1.Descripción de estrés**

Cannon (20) introdujo el término “estrés” en el campo de salud, lo definió como agotamiento físico y psicológico del cuerpo que se ocasiona en situaciones físicas, psicológicos y emocionales frente a circunstancias difíciles de manejar o estados tensionales.

Lazarus et al. (21) mencionaban que el estrés es una reacción comportamental entre individuo y su ambiente inmediato, estas conductas se observan cuando las exigencias a la que está expuesta la persona exceden la capacidad para afrontarlas.

#### **2.2.1.2.Clases de estrés**

- **Eustrés:** Es el estrés en el que la persona se asocia con el factor que genera su tensión, pero éste conserva la calma, es preceptivo y se prepara tanto mentalmente como físicamente para funcionar correctamente. El eustrés la persona emana alegría, gozo y armonía convirtiendo el factor estresante en experiencias agradables. Este estrés es un estado donde la persona afronta y trata de resolver los problemas, esta clase de estrés brinda beneficios positivos como: mejora el nivel de conocimiento, motivación, etc (22).
- **Distrés:** El distrés es perjudicial para el individuo porque desencadena desequilibrio fisiológico y psicológico, conlleva a la aparición de enfermedades y a un rápido envejecimiento. Siempre se encontrará estresantes negativos en la vida de una persona, estos pueden ser: mal ambiente laboral, fallas, frustraciones, entre otros, pero todo depende de cómo la persona las afronta, ya que si no sabe cómo hacer frente a estas situaciones se hallará en distrés que es el estrés negativo (22).

#### **2.2.1.3.Signos y síntomas del estrés**

Diferentes lugares del cuerpo humano se alteran debido a los diferentes niveles de estrés que está pasando la persona, pueden manifestarse en diferentes signos y síntomas tales como:

- Estreñimiento
- Dolores de cabeza
- Presión arterial elevada
- Indigestión

- Trastornos nutricionales
- Disminución vitamina C, magnesio y potasio
- Alteraciones del sueño
- Aumento de triglicéridos
- Ansiedad
- Miedo, fobias
- Gastritis
- Irregularidad en las funciones sexuales, ginecológicos y urológicos
- Problemas con la piel (23).

#### **2.2.1.4. Definición de estrés académico**

Barraza (24) definió el estrés académico es una secuencia de acciones psicológicas en el cual se encuentra en constante adaptación se desarrolla cuando el estudiante se encuentra en una situación donde necesita demasiada demanda de concentración o el académico lo considera como una situación estresante.

Alfonso et al. (25) describen que el estrés académico se manifiesta de modo donde el organismo se adapta a situaciones que suceden en la vida estudiantil. Los estudiantes universitarios antes estos eventos actúan de manera positiva o negativa.

Según Toribio et al. (26), los periodos de exámenes, acumulación de tareas, primeros cursos de carrera, aprendizaje memorista, exposiciones, cuando no entienden bien un tema, bajas notas y falta de tiempo, es cuando el estudiante universitario adquiere mayores niveles de estrés académico.

### 2.2.1.5.Fases del estrés académico

- **Primera fase – Respuesta ante una inquietud:** Esta fase se manifiesta cuando la persona se encuentra en un estado tensión repentina afectado intempestivamente el cuerpo y este trata de adaptarse, aumentando el estado de alerta, el pulso y la frecuencia respiratoria, colocando al individuo en una situación de escape, fuga o ataque para reestablecer su estabilidad fisiológica (27).
- **Segunda fase – Renuencia:** Al estar en un estado de tensión prolongado el sistema inmune se vuelve vulnerable y comienza a funcionar inadecuadamente, lo que conllevará a que el organismo se debilite y sea propenso a adquirir otros factores estresantes (27).
- **Tercera fase – Extenuación:** Si la tensión continua u ocurren otros factores estresantes, el individuo mostrará signos de cansancio y/o disminución de la masa muscular, lo que llevará a padecer trastornos psicológicos y padecimientos que pueden llegar hasta la muerte (28).

### 2.2.1.6.Teoría

- **Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico:** Se basa en la teoría de sistema de Colle y el modelo transaccional de Lazarus, Barraza propuso la teoría de sistema y el modelo transaccional del estrés. El cual consta de 4 supuestos:
  - **Supuesto de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico:** Menciona como el individuo se relaciona con un ambiente que está en un flujo constante para obtener un equilibrio adecuado. Los partes del estrés académico son tres: predisposición a situaciones estresantes, síntomas y técnicas de afrontamiento.
  - **Supuesto del estrés académico como estado psicológico:** Significa que el cuerpo se encuentra en un estado psicológico, porque en el entorno del individuo están presentes estresores mayores y menores.

- **Supuesto de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:** Señala que el cuerpo se manifiesta con diferentes sintomatologías dependiendo de los factores psicológicos, comportamentales y físicos.
- **Supuesto del afrontamiento como restaurado del equilibrio sistémico:** Refiere como la relación del individuo con el medio se ve interferido a través de las demandas del entorno y como el individuo emplea los recursos para enfrentar estas demandas (29).

### 2.2.1.7. Variables moduladoras del estrés

Barraza agrupó agentes estresores causante del estrés académico, y realiza una comparación con lo propuesto por Polo, Hernández y Pozo en 1996 (30).

**Cuadro N°1: Estresores académicos**

<b>Barraza (2003)</b>	<b>Polo, Hernández y Pozo (1996)</b>
Competencia en grupos	Realizar una prueba
Sobrecarga de quehaceres	Presentación de deberes en clase
Compromiso excesivo	Intervenciones en el salón de clases
Discontinuidad del trabajo	Ir a la oficina del educador en horas de clases
Mal ambiente físico	Recargo académico
Ausencia de estímulos	Aulas multitudinarias
Poco tiempo para realizar los trabajos	Poco tiempo para concluir las tareas académicas
Dificultad con los asesores	Realizar trabajos forzosos para aprobar el curso
Disputas con tus compañeros	Competencias entre compañeros
Evaluaciones	Tareas de estudio
Diferentes trabajos académicos	Trabajar de manera grupal

Cuadro de estresores académicos. Tomado de Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico.

Rev Elect Psicol Iztacala [Internet] 2006; 9(3): 110-129. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/228457746\\_Un\\_modelo\\_conceptual\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estres\\_academico](https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico)

### 2.2.1.8. Dimensiones del estrés académico

En este tipo de estrés se encontrará 3 tipos de reacciones, estas son:

- **Reacciones físicas:** Estas reacciones están relacionadas con las respuestas corporales, se producen cuando el organismo se encuentra ante un estrés renuente, se puede manifestar como: ausencia de sueño, cansancio, aumento de la frecuencia cardiaca, disminución del sistema inmune, lumbalgias, desorden en los hábitos alimenticios, entre otros (30).
- **Reacciones psicológicas:** Las respuestas psicológicas se va a ver relacionada con las funciones emocionales o cognitivas, estas reacciones pueden ser: desaliento, angustia, desesperanza, soledad, etc (30).
- **Reacciones conductuales:** Como su mismo nombre lo indica, son conductas que toma la persona ante situaciones de estrés, estas son: enojo, automedicación, posponer o aplazar responsabilidades, entre otras conductas (30).

Los investigadores Polo, Hernández y Pozo realizaron un cuadro sobre los indicadores ante una situación estresante, las clasificaron como psicológicas, comportamentales y físicas (30).

**Cuadro N°2: Indicadores del estrés académico**

Indicadores	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Física	Dolores de cabeza, fatiga, cansancio, insomnio, etc.
Psicológica	Ansiedad, depresión, desconcentración, etc.
Comportamental	Abandono de clases, desinterés en realizar actividades académicas

Cuadro de indicadores del estrés académico. Tomado de Berrío N, Mazo R. Estrés académico. Rev Psicol [Internet] 2011; 3(2): 65-82. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

### 2.2.1.9. Instrumentos para medir el estrés

- **Inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Masías:** Compuesto por 45 preguntas donde mide diferentes situaciones en el entorno académico, permitiendo identificar los rangos de estrés académico (31).
- **Escala de percepción global de estrés (EPGE):** Elaborado por Cohen en 1983 por Mermelstein, Cohen y Kamark, está compuesto por 14 preguntas, fue adaptado por Guzmán y Cruz, cuenta con 13 ítems con respuestas de: Nunca, de vez en cuando, frecuentemente y casi siempre. Esta escala evalúa dos dimensiones: Eustrés o Distrés (32).
- **Escala de nivel de estrés:** Elaborado por Gray – Toft y Andreson, fue adaptado por Spearman – Brown. Consta de 17 ítems en la cual se presentan 3 tipos de respuestas: Nunca, a veces y siempre (33).

### 2.2.2. Estilos de vida

#### 2.2.2.1. Concepto

Los estilos de vida para la OMS son una rutina que se ve condicionada a diferentes factores ya sea individuales, sociales y la situación socioeconómica y ambiental (34). Estos estilos conciernen diferentes aspectos de la vida diaria en una persona a lo largo del tiempo, encontraremos diferentes factores que están condicionados, como el estado de salud o el bienestar de una persona (35).

A lo largo de la vida de una persona sus estilos de vida están compuestos por como desarrolla sus hábitos y por su conducta durante el proceso de socialización, los factores que aprende mediante la interrelación social, familiar, escolar es a través de los medios de comunicación como la radio, televisión, celular u otros, genera que estos hábitos no estén de forma

fija, sino que cambien dependiendo de la situación (36). Entre los estilos de vida podemos abarcar la realización de ejercicio, la buena alimentación, dormir bien, realizarse chequeos anuales, la disponibilidad de tiempo y el no consumir cigarro o bebidas alcohólicas (37).

#### **2.2.2.2. Tipos de vida saludable**

- **Estilo de vida saludable:** Son prácticas que realizan las personas para satisfacer sus necesidades y así lograr su bienestar. La práctica de estilos saludables previene alteraciones psicológicas, mentales y emocionales, mejora la salud de un individuo. Una buena alimentación, realizar actividades físicas, buenas horas de descanso, evitar sustancias nocivas para la salud, son conductas que ayudan a la prevenir enfermedades de largo plazo tales como la DM y/o obesidad, estas prácticas contribuirá a una buena salud (38).
- **Estilos de vida no saludable:** Son actitudes perjudiciales que adquiere una persona hacia salud, de modo que su calidad de vida se ve deteriorada complicando su aspecto biopsicosocial (38).

#### **2.2.2.3. Dimensiones**

- **Alimentación:** Para Nola Pender es imprescindible tener conocimiento sobre que alimentos consumimos para nuestro bien personal (39).

Comer sano es necesario para mantener una salud optima, establecer buenos hábitos y que estes evolucionen con el tiempo. Al existir malos hábitos alimenticios, estos pueden llegar a producir enfermedades mentales o físicas (40).

Un mal consumo de alimentos en estudiantes universitarios va a repercutir de manera negativa en la vida de ellos, por ende, es importante educar sobre los buenos hábitos alimenticios para lograr mejores índices de bienestar y también orientar sobre la prevención de padecimientos como elevada azúcar en la sangre, sobrepeso y presión alta (41).

- **Actividad Física:** Nola Pender refiere que los ejercicios implican participar ya sea en pocas, moderadas y/o actividades enérgicas (39). La actividad física tiene impacto positivo sobre la salud física y mental porque favorece la disminución de ansiedad y/o depresión, disminuye la aparición de enfermedades y genera bienestar físico. La generación de hábitos como actividad física a temprana edad influye en la vida adulta (41). La realización de actividad física está compuesta por cuatro elementos: La manera de cómo se realiza el ejercicio (tipo), la energía gastada en un tiempo (intensidad), el número de veces que realiza el ejercicio durante 7 días (frecuencia) y el tiempo en el cual ejercicios (duración) (42).

Entre el ejercicio y la buena salud hay una conexión muy estrecha, se sabe que la vida sedentaria puede ocasionar padecimientos de enfermedades a largo plazo. Según la OMS hay una gran probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas, por ello realizar actividad física conlleva beneficios saludables en la persona (43).

- **Manejo del estrés:** Como su nombre lo dice, el manejo de estrés se relaciona en la manera de identificar e incorporar recursos psicológicos y físicos para tener mejor control y así poder disminuir el estrés en el cuerpo (39).

El controlar el estrés es dificultoso para muchos estudiantes y es debido a que no saben sobre técnicas de afrontamiento, existen estrategias de poder sobrellevar el estrés, estas son:

- **Gestionar el tiempo:** El no organizar el tiempo puede producir fatiga o cansancio, esto conlleva a falta de motivación y bajo rendimiento en el estudio, debido a prácticas como la procrastinación se acumulan actividades. Por ello es importante la organización de horarios en las que pueda establecer horas de trabajo y de descanso.

- **Establecer objetivos y prioridades:** Para evitar que el estudiante se sienta angustiado o fatigado es necesario reconocer las virtudes y defectos de uno. En base a ello se puede elaborar un horario con las actividades a realizar y determinar cuál es más accesible y organizarse en base a ello. También es recomendable reconocer las debilidades y trabajar en ellas. El desarrollar estas conductas serán de ayuda para enfrentar el incremento tareas y de estudios.
  - **Buena actitud:** El mantener una buena actitud y mente positiva contribuirá a enfrentarse a situaciones estresante o difíciles (44).
- **Responsabilidad en salud:** La responsabilidad en salud según Nola Pender es conocer los aspectos beneficiosos para nuestro organismo, mejorar la salud buscando ayuda de profesionales, así como también cuidar y/o prestar atención a nuestro estado físico para mejorar el bienestar de uno mismo (39).
- Dorothea Orem indica que el compromiso en salud es ser conscientes del estado de salud de uno mismo para así poder reconocer y cambiar los factores negativos y de riesgo que influyen en nuestro organismo y así ser capaz de modificarlos (45).
- El ser responsables con la salud significa cuidar de uno mismo evitando comportamientos que sean dañinos para la salud, tomar precauciones para el bienestar de la salud implica ser responsable en el cuidado, esto conllevará a que se sea más consciente al momento de realizar una evaluación de uno mismo para así observar las prioridades en la salud con el fin de modificar malos hábitos (46).
- **Autoactualización:** La autoactualización para Nola Pender es estar en calma y alcanzar quienes queremos ser. Para obtener la calma o paz mental y entender el sentido de la vida

se debe estar en pleno con uno mismo y con el ambiente para así mejorar el bienestar de uno (39).

La autoactualización se desarrolla paulatinamente ya que son varias etapas en la cual uno se puede sentir realizado y estar en armonía con uno mismo. Por ello los estudiantes durante su etapa universitaria comienzan a tener anhelos sobre su futuro y su vida profesional, esto llevará a sentirse ansiosos, por lo que es vital que se tracen metas que pueda cumplir. La casa de estudios brinda apoyo para que los estudiantes tengan metas realistas y puedan diseñar planes en donde puedan hacer frente a su próxima vida laboral, esto ayudará a que el estudiante se convierta en un ser confiado, pacífico y sobre todo seguro de sí mismo (47).

- **Relaciones interpersonales:** La persona con normalidad es social y naturalmente se relaciona con otras personas, por ello es importante que el individuo posea estas habilidades para cuando se interrelacione con otros individuos esto le sea útil (48). La comunicación es el inicio entre dos o más individuos, para que haya comunicación interpersonal nos apoyaremos en tres ideas:
  - La comunicación es importante para su bienestar mental
  - Es una necesidad y el medio para obtener seguridad, sentirse bien con uno mismo, tener autoestima, entre otros.
  - Es recíproco, porque ante una comunicación entre dos o más personas la conversación es correspondida (49).

#### **2.2.2.4. Teoría**

El Modelo de Promoción de Salud diseñado por N. Pender, define a la persona como alguien inteligente capaz de conectarse con uno mismo y con su entorno social, a su vez es

consciente de que tipos de estilos de vida que lleva, la aptitud que tiene a la hora de tomar de decisiones en cuanto su salud física y emocional. El MPS refiere que las acciones realizadas por el individuo pueden variar o modificarse de acuerdo con la situación, como la interrelación con un grupo social o la percepción de uno mismo (39).

#### **2.2.2.5. Instrumentos para medir los estilos de vida**

- **PEPS-I:** En 1996 Pender desarrollo este formulario que mide los buenos estilos de vida de una persona, se compone de 48 preguntas donde se evalúa 6 dimensiones tales como: Autoactualización, ejercicio, nutrición, responsabilidad en la salud, soporte interpersonal, y manejo del estrés (50).
- **Formulario de estilos de vida saludable:** Creado por Salazar y Arrivillaba en 2005, en el 2014 fue adaptado por Palomares, presenta 48 ítems que evalúa 6 dimensiones: Condición, autocuidado y cuidado médico, sueño, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, hábitos alimenticios, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre (51).
- **Cuestionario estilo de vida promotor de salud de Walker y colaboradores:** En 1990 Walker y colaboradores crearon este instrumento, mide los estilos de vida y la salud, compuesto por 50 preguntas, en las que se divide en 6 dimensiones: Nutrición, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, manejo del estrés, autorrealización y ejercicio (52).

### **2.3. Formulación de hipótesis**

#### **2.3.1. Hipótesis general**

**Ha:** Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

**Ho:** No existe relación estadísticamente significativa el entre estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

#### **Hipótesis Especifica 01:**

**Ha:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estresores y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

**Ho:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estresores y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

#### **Hipótesis Especifica 02:**

**Ha:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sintomatología y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

**Ho:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sintomatología y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

#### **Hipótesis Especifica 03:**

**Ha:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

**Ho:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

## **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1.Método de la investigación**

El método de esta investigación es hipotético-deductivo. Esta metodología se usa para recolectar información específica generando hipótesis a partir de ideas, tiene como fin comprender eventos y demostrar las causas que lo generan. Asimismo, los supuestos generados en este método también tienen objetivos que son la predicción y control, éstas son partes fundamentales en la investigación científicas (53).

### **3.2.Enfoque de la investigación**

El enfoque es cuantitativo. Quiere decir que es metódica, imparcial y precisa, involucra estudios de los números para obtener respuestas a las hipótesis planteadas (54).

### **3.3.Tipo de investigación**

La investigación es aplicada. Este tipo de investigación busca aplicar los conocimientos adquiridos sin la necesidad de compararlo ante otros medios (55).

### **3.4.Diseño de la investigación**

La investigación es de diseño no experimental ya que no se manipula las variables, es de nivel descriptivo - correlacional porque relaciona las variables en un determinado tiempo y es de corte transversal porque recoge datos en un tiempo definido, describiendo las variables y analizando los resultados en un tiempo establecido (56).

### 3.5.Población, muestra y muestreo

- **Población:** La investigación realizada fue compuesta por un conjunto de 139 estudiantes del VII ciclo de la carrera de enfermería de una Universidad Privada. La información obtenida se adquirió de la base de datos de la escuela de enfermería de los alumnos matriculados en los periodos 2022 I – II. Para conocer nuestra investigación se requiere de un conjunto de personas o elementos (57). Por ello podemos decir que la población es un universo donde se pueden englobar diferentes elementos, estas pueden ser un conjunto de individuos, conjunto de nacimientos en un determinado año, etc. (58).
- **Muestra:** A fin de definir la muestra en esta investigación y saber a quién se le aplicará las encuestas se necesita aplicar la formula donde el tamaño de la población es finito, ella va a ser una parte representativa de la población donde se realizará la investigación, para poder obtener la muestra se requiere del uso de fórmulas o ecuaciones (57). Esta fórmula es la siguiente:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n: Valor de la muestra buscada

N: Escala de la población

Z: Parámetro estadístico que depende del nivel de confianza (NC)

e: Error de estimación máximo aceptado

p: Posibilidad de que ocurra el evento estudiado

q: (1-p): Expectativa de que no ocurra el evento estudiado

Entonces,

n: Tamaño de la muestra buscada

N: 139 estudiantes

Z: 95%

e: 5%

p: 0.50

q: (1-p): 0.50

$$n = \frac{139 * 3.84 * 0.50 * 0.50}{0.0025 * (138) + 3.84 * 0.50 * 0.50}$$

$$n = \frac{133.44}{1.305}$$

$$n = 102.25$$

Por lo tanto, la muestra sería de 103 estudiantes. Sin embargo, sólo se tuvo acceso a 80 de ellos debido a que se encontraban en la semi presencialidad. En ese sentido, dada la dificultad presentada se concretó que sólo se iba a trabajar con ese número, quedando entonces en una muestra por conveniencia.

- **Muestreo:** La técnica en la investigación fue la del muestreo probabilístico porque es más certera, y será aleatorio simple, porque para obtener la muestra toda la población ha tenido la misma oportunidad de participar de la investigación. El muestreo es una técnica que se usa para poder escoger quienes participaran de entre toda la población (57). Para realizar el muestreo se debe tener criterios, reglas y realizar procedimientos mediante el cual se seleccionará a un subgrupo en una determinada población (59).

Para poder escoger a los participantes se determina los siguientes criterios:

**Criterios de inclusión:**

- Universitarios matriculados en el semestre 2023 – I

- Universitarios del VII ciclo de la carrera de enfermería
- Universitarios mayores de edad
- Universitarios que pueden y deseen participar en la investigación

**Criterios de exclusión:**

- Universitarios que no se encuentren matriculados en el semestre 2023 – I
- Universitarios que no pertenezcan al VII ciclo de la carrera de enfermería
- Universitarios menores de edad
- Estudiantes que no puedan o no deseen participar en la investigación

### 3.6. Variables y operacionalización

#### Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
<b>V1: Estrés académico</b>	Barraza (24) definió el estrés académico es una secuencia de acciones psicológicas en el cual se encuentra en constante adaptación se desarrolla cuando el estudiante se encuentra en una situación donde necesita demasiada demanda de concentración o el académico lo considera como una situación estresante.	Los niveles de estrés académicos se pueden medir en niveles de leve, moderado de estrés y severo, se dimensionan en: factores estresantes, sintomatología y tácticas de afrontamiento.	<b>Estresores</b>	Porcentaje de alumnos que revelan o no revelan padecer estrés	Ordinal	[Si presenta estrés o no presenta estrés <input type="checkbox"/> Poco: 1 <input type="checkbox"/> Mucho: 5]
			<b>Sintomatología</b>	Porcentaje de grados de magnitud de estrés en estudiantes		<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel de estrés leve: 0 – 33%</li> </ul>
			<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Frecuencia de uso de acciones para enfrentar el estrés.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel moderado de estrés: 34% – 66%</li> <li>Nivel severo de estrés: 67% - 100%</li> </ul>

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
<b>V2: Estilos de vida</b>	Los estilos de vida para la OMS son una rutina que se ve condicionada a diferentes factores ya sea individuales, sociales y la situación socioeconómica y ambiental (34). Estos estilos conciernen diferentes aspectos de la vida diaria en una persona a lo largo del tiempo, encontraremos diferentes factores que están condicionados, como el estado de salud o el bienestar de una persona (35).	Los estilos de vida se pueden medir como estilo de vida saludable, no saludable, y moderadamente saludable, se dimensionan en: Nutrición, responsabilidad en salud, ejercicio, manejo del estrés, relaciones interpersonales y actualización.	Nutrición	1. Tomas desayuno 5. Comes sano 14. Desayunas, almuerzas y cenas 19. Cuando compras tus productos lees las etiquetas que están a la reversa 26. Comes alimentos ricos en fibra. 35. Comes los 5 alimentos básicos.	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estilo de vida poco saludable: 48 – 100</li> <li>▪ Estilo de vida saludable: 101 – 131</li> <li>▪ Estilo de vida muy saludable: 132 - 192</li> </ul>
			Ejercicio	4. Realizas ejercicios 3 veces en 7 días. 13. Haces ejercicio de 20 o 30 minutos 22. Participas actividades físicas 30. Vigilas tu frecuencia cardiaca cuando realizas actividad física 38. Realizas actividades físicas recreativas		
			Responsabilidad en salud	2. Vas al médico cuando presentas algún síntoma extraño 7. Sabes tu nivel colesterol 15. Lees revistas saludables 20. Acudes a otro médico cuando no estás de acuerdo con la opinión de médico de cabecera 28. Hablas con profesionales sanitarios sobre cuidados saludables 32. Conoces tu presión arterial		

	33. Vas a charlas educativas donde se puede mejorar el medio ambiente
	42. Expresas tus sentimientos
	43. Te realizas auto chequeos en tu cuerpo
	46. Acudes a charlas saludables para velar por tu salud
	6. Te relajas durante el día
	11. Sabes cuáles son tus fuentes de tensión
	27. Tomas de 15 a 20 minutos para meditar.
Manejo del estrés	36. Realizas ejercicios de relajación antes de irte a dormir
	40. Antes de ir a dormir piensas cosas agradables
	41. Buscas información para el cuidado tu salud
	45. Usas algún método para evitar tensión en tu cuerpo
	10. Hablas con otras personas sobre tus dilemas personales
	18. Elogias a otras personas
Relaciones Interpersonales	24. Gustas Expresar y que te expresen cariño
	25. Mantienes amistad con otras personas para darte satisfacción
	31. Tienes amigos cercanos
	39. Expresas tus emociones
	47. Te gusta mostrar afecto
Autoactualización	3. Tienes autoestima
	8. Eres entusiasta

---

9. Crees que estas cambiando para bien
  12. Eres feliz
  16. Sabes cuáles son tus fortalezas y debilidades
  17. Trabajas en metas futuras
  21. Contemplas un futuro venidero
  23. Sabes que es importante para ti
  29. Valoras tus éxitos
  34. Encuentras cada día interesante
  37. Te sientes satisfecho con el entorno de tu vida
  44. Eres practico
  48. Crees que tu vida tiene un fin
-

### **3.7.Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

La recopilación de datos se llevó a cabo por medio de una encuesta, la realización de esta encuesta permitió que podamos llegar a nuestra población de manera rápida y eficiente, del mismo modo, la encuesta es un sistema que más se usa en cuanto al enfoque cuantitativo, ya que está bien organizada y favorecerá el paso de información a una matriz.

#### **3.7.2. Descripción de los instrumentos**

**Instrumento 1:** Evaluamos el estrés académico mediante el Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico creado por Arturo Barraza en el año 2007, está compuesto por 45 preguntas donde mide diferentes situaciones en el contexto académico, permitiendo identificar los niveles de estrés académico (31). Para poder decidir qué tipo de nivel presenta el estudiante no basaremos en el puntaje total de todas las dimensiones lo cual pueden ser: Nivel de estrés leve, moderado y severo.

En la primera pregunta se encontrará términos dicotómicos lo cual permitirá ver si el encuestado es apto para contestar el inventario ya que las respuestas son:

- Si
- No

En la segunda pregunta se determinará el nivel de magnitud de estrés que presenta el alumno en base a su opinión, el estudiante podrá escoger del 1 al 5 su nivel, donde 1 es poco y 5 mucho. En las preguntas restantes donde se observará las dimensiones factores estresantes, sintomatología y tácticas de afrontamiento está conformado por seis opciones basadas en la escala Likert: 0: Nunca; 1: Casi nunca; 2: Rara vez; 3: Algunas veces; 4: Casi siempre; 5: Siempre.

Se aplicará esta encuesta de manera personal a todos los estudiantes del VII ciclo de la escuela de Enfermería de una Universidad Privada, se llevará a cabo en un tiempo de 15 a 20 minutos.

Los baremos de las dimensiones del estrés académico estarán comprendidos en medias de la siguiente manera, la primera dimensión (estresores) comprende del 0 – 2.38, la segunda dimensión (síntomas) será del 2.39 – 3.0 y la última dimensión (estrategias de afrontamiento) es del 3.1 – 5.0. Dichas medias serán transformadas en porcentajes donde se podrá establecer el siguiente baremo:

- Nivel de estrés leve: 0 – 48%
- Nivel de estrés moderado: 49% – 60%
- Nivel de estrés severo: 61 – 100%

**Instrumento 2:** En esta investigación, se midió los estilos de vida con el cuestionario Perfil del estilo de vida (PEPS-I) creado por Pender en 1996, está compuesto por 48 preguntas donde se evalúa 6 dimensiones como: soporte interpersonal, nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés y autoactualización (50). Para llegar a la puntuación total y determinar la escala valorativa en base al puntaje final de todas las dimensiones serán: Estilo de vida saludable, no saludable y moderadamente saludable. Cada pregunta cuenta con cuatro opciones basadas en la escala Likert: 1: Nunca; 2: A veces; 3: Frecuentemente; 4: Rutinariamente.

En cuanto a los baremos de las dimensiones del formulario PEPS-I serán de dicha manera:

- **Dimensión 1: Alimentación**

Poco saludable: 6 – 12 puntos

Saludable: 13 a 19 puntos

Muy saludable: 20 – 24 puntos

- **Dimensión 2: Ejercicio**

Poco saludable: 5 – 9 puntos

Saludable: 10 a 15 puntos

Muy saludable: 16 – 20 puntos

- **Dimensión 3: Responsabilidad en salud**

Poco saludable: 10 – 22 puntos

Saludable: 23 a 31 puntos

Muy saludable: 32 – 40 puntos

- **Dimensión 4: Manejo del estrés**

Poco saludable: 7 – 14 puntos

Saludable: 15 a 20 puntos

Muy saludable: 21 – 28 puntos

- **Dimensión 5: Relaciones interpersonales**

Poco saludable: 7 – 14 puntos

Saludable: 15 a 20 puntos

Muy saludable: 21 – 28 puntos

- **Dimensión 6: Autoactualización**

Poco saludable: 13 – 25 puntos

Saludable: 26 a 39 puntos

Muy saludable: 40 – 52 puntos

### 3.7.3. Validación

**Instrumento 1:** El cuestionario de Inventario SISCO SV-21 fue validado por el mismo creador Arturo Barraza en México en el 2007. Para la validación de este cuestionario recolectaron evidencia basada en la estructura interna por medio de tres procesos: Análisis de grupos contrastados, análisis factorial y análisis de consistencia interna, los resultados obtenidos durante la validación de este cuestionario confirmaron que la constitución tridimensional del inventario SISCO del nivel de estrés académico corresponde a las hipótesis planteadas por Barraza sobre el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (60).

**Instrumento 2:** El instrumento usado para medir los estilos de vida creado por Nola Pender en 1996 PEPS-I fue validado por la misma que propuso la investigación, este cuestionario fue trabajo de investigación de Enríquez et al. (61) en donde hablaban sobre las Propiedades psicométricas de la versión en español del PEPS-I, en la cual tomaron ambos instrumentos (PEPS – I – II) y examinaron su validez, en la cual concluyeron que ambos son parcialmente buenos, ambos cuestionarios son adecuados, válidos y confiables según los criterios del investigador durante su utilización.

### 3.7.4. Confiabilidad

**Instrumento 1:** El instrumento de estrés académico de Arturo Barraza arroja una confiabilidad en alpha de Cronbach de 0.90. Para DeVellis (García 2006) estos resultados obtenidos son muy buenos y para Murphy y Davishofer (Hogan 2004) los datos alcanzados son elevados. Para estudios de investigación como el de Alfonso, el cuestionario se usó y se validó en

la primera fase de un macroproyecto y se obtuvo pruebas de validez encontrada en la muestra de una Universidad Privada (62).

**Instrumento 2:** El instrumento para medir los estilos de vida creado por Nola Pender fue validado en Estados Unidos por la creadora y por Walker, alcanzaron 0.94 de Alpha de Cronbach en las subescalas de 0.76 a 0.91. En estudios realizados a una población mexicana se reportó que el Alpha de Cronbach fueron de 0.86, 0.88, 0.87. Igualmente, en el año 2010 los investigadores Cabello, Rivera, Gamarra y Alcalde realizaron un estudio a la población chilena registrando confiabilidad divididas de 0.73 a 0.87, este cuestionario también ha sido ejecutado y validado en Perú en los departamentos de Cajamarca y Chimbote, arrojando confiabilidad de 0.93, por ello al haberse usado en múltiples estudios se le puede atribuir confiabilidad y validez (63).

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Lo primero que se hizo para la realización de este estudio fue solicitar una autorización a la directora de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada.

La obtención de datos se realizó durante el mes de abril del presente año, y el procesamiento se ejecutará mediante el programa estadístico SPSS. Para desarrollar el proceso cuantitativo de datos el procedimiento será el siguiente:

- a) Elaboración de la base de datos, al tener descritas las variables se establecerá los datos para poder registrar las respuestas de los estudiantes.
- b) Una vez tenida la información en el programa, el SPSS nos dará las tabulaciones de la información mediante tablas estadísticas, con esto se podrá obtener una mejor organización en los resultados.

- c) Para la realización de análisis estadístico, primero se obtendrá los resultados y luego se procederá a su debida interpretación mediante tablas y gráficos realizadas por elaboración propia.

### 3.9. Aspectos éticos

A lo largo del todo el proceso de investigativo se tuvo presente la norma de confidencialidad de la identidad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada, así como también se les asegurará que la información brindada para esta investigación será privada. Se seguirá los cuatro principios bioéticos tales como autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.

**Beneficencia:** Este principio hace el bien y evita hacer el daño hacia el sujeto, alumno o sociedad (64). Por ello se comunicará a los estudiantes de enfermería del VII ciclo de la Universidad Privada sobre la importancia que se logrará al participar en este estudio ya que nos permitirá entender y comprender cómo el estrés académico afecta a los estilos de vida.

**Autonomía:** En este aspecto se defenderá, amparará y apoyará la libertad de cada persona para tomar sus propias decisiones en base a sus elecciones (64). En este principio se tomará en cuenta al consultar a los estudiantes si están de acuerdo con participar en la encuesta ya que se debe respetar su elección de participación.

**Justicia:** Este principio ha de ser justo e igualitario en base a las necesidades individuales (64). A todos los participantes se les brindo un trato equitativo, justo y sin ninguna exclusión o discriminación, así como ninguna preferencia en todo el proceso de investigación.

**No maleficencia:** Se informará a todos los estudiantes que la realización del presente estudio no existirá riesgos, peligros o daños sobre su integridad y persona.

## CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

### 4.1.Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

**Tabla 1.** Tabla sociodemográfica de los estudiantes de enfermería (n= 80).

<b>Datos sociodemográficos</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	4	5,00%
Femenino	76	95,00%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100,00%</b>
<b>IMC</b>		
Bajo peso	1	1,25%
Peso saludable	41	51,25%
Sobrepeso	35	43,75%
Obesidad	3	3,75%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.00%</b>
<b>Grupo edad</b>		
Jóvenes (De 18 a 29 años)	49	61,25%
Adultos (De 30 a más años)	31	38,75%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.00%</b>

**Interpretación:** La tabla 1, muestra los datos sociodemográficos de los estudiantes de enfermería del VII ciclo de una universidad privada de Lima, 2023; en su mayoría son mujeres en un 95,00%, el 51,25% presentan un peso saludable, y el 61,25% son jóvenes, es decir, con una edad entre los 18 y 29 años.

**Tabla 2.** Distribución porcentual del estrés académico en los estudiantes de enfermería (n=80).

Dimensiones	Niveles o rangos		
	Leve	Moderado	Severo
Factores estresantes	15,0 %	63,7 %	21,3 %
Sintomatología	38,8 %	41,3 %	20,0 %
Técnicas de afrontamiento	8,8 %	57,5 %	33,8 %
Estrés académico	13,8 %	55,0 %	31,3 %

**Interpretación:** En la tabla 2 se apreció que existe un porcentaje significativo del nivel moderado del estrés académico y de sus dimensiones factores estresantes, sintomatología y técnicas de afrontamiento de los estudiantes, con un 63,7%, 41,3% y 57,5% respectivamente. Respecto a la dimensión técnicas de afrontamiento encontramos un porcentaje bajo en el nivel leve, es decir los estudiantes recurren frecuentemente al uso de técnicas de afrontamiento.

**Tabla 3.** Distribución porcentual de los estilos de vida en los estudiantes de enfermería (n= 80).

Dimensiones	Niveles o rangos		
	Poco saludable	Saludable	Muy saludable
Nutricion	33,8 %	57,5 %	8,8 %
Ejercicio	47,5 %	45,0 %	7,5 %
Responsabilidad en salud	51,2 %	41,3 %	7,5 %
Manejo del estres	58,8 %	35,0 %	6,3 %
Relaciones interpersonales	32,5 %	51,2 %	16,3 %
Autoactualizacion	8,8 %	57,5 %	33,8 %
Estilos de vida	66,3 %	32,5 %	1,3 %

**Interpretación:** En la tabla 3, se observó un porcentaje significativo de los estudiantes con un estilo de vida poco saludable. Respecto a las dimensiones ejercicio, responsabilidad en salud y

manejo del estrés, los porcentajes del estilo de vida poco saludable son significativamente alto; mientras que en las dimensiones nutrición, relaciones interpersonales y autoactualización los porcentajes significativos de los estilos de vida saludables son altos.

**Tabla 4.** Tabla cruzada del estrés académico y sus dimensiones con los estilos de vida en los estudiantes de enfermería (n= 80).

% dentro del estrés académico y sus dimensiones		Estilos de vida			p-valor
		Poco saludable	Saludable	Muy saludable	
Estrés académico	Leve	72,7 %	27,3 %	0,0 %	0,790
	Moderado	68,2 %	29,5 %	2,4 %	
	Severo	60,0 %	40,0 %	0,0 %	
Factores estresantes	Leve	66,7 %	33,3 %	0,0 %	0,951
	Moderado	64,7 %	33,3 %	2,0 %	
	Severo	70,6 %	29,4 %	0,0 %	
Síntomatología	Leve	71,0 %	25,8 %	3,2 %	0,653
	Moderado	63,6 %	36,4 %	0,0 %	
	Severo	62,5 %	37,5 %	0,0 %	
Técnicas de afrontamiento	Leve	85,7 %	14,3 %	0,0 %	0,003
	Moderado	80,4 %	19,6 %	0,0 %	
	Severo	37,0 %	59,3 %	3,7 %	

**Interpretación:** En la tabla 4 no se evidenció relación significativa entre el estrés académico y los estilos de vida en los estudiantes, observamos que en todos los niveles de estrés académico el estilo de vida predominante es poco saludable. Respecto a las dimensiones factores estresantes y sintomatología se presenta la misma situación, no encontramos asociación entre las dimensiones y los estilos de vida. Caso distinto con las técnicas de afrontamiento cuya asociación si es significativa, el uso de técnicas de afrontamiento más frecuente está asociado a un estilo de vida saludable.

#### 4.1.2. Pruebas de hipótesis

##### **Hipótesis general**

**Ha:** Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

**Ho:** No existe relación estadísticamente significativa el entre estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

##### **Nivel de significancia**

El nivel de significancia teórica es de  $\alpha = 0,05$ , que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

##### **Estadístico o función de prueba**

La prueba de hipótesis se efectuará con el coeficiente de correlación de Pearson, según la prueba de normalidad de los datos (Anexo 5), para determinar si el valor  $p$  está dentro del área de rechazo de la  $H_0$ .

##### **Rechazo de decisión**

Se rechaza la  $H_0$  cuando la significancia observada “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba es menor que  $\alpha$ .

No se rechaza la  $H_0$  cuando la significancia observada “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba es mayor que  $\alpha$ .

##### **Lectura del error**

**Tabla 5.** Prueba de hipótesis para determinar la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de enfermería (n= 80).

		Correlaciones	
		Estrés académico	Estilos de vida
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,081
	Sig. (bilateral)		,477
	N	80	80
Estilos de vida	Correlación de Pearson	,081	1
	Sig. (bilateral)	,477	.
	N	80	80

**Toma de decisión:** El valor  $p$  encontrado fue 0,477, y es mayor al valor alfa. Por ello, no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Al 95% de confianza, conseguimos aseverar que el estrés académico no se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

### Hipótesis específica 1

**H<sub>a</sub>:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estresores y los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estresores y los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

### Nivel de significancia

El nivel de significancia teórica es de  $\alpha = 0,05$ , que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

### Estadístico o función de prueba

La prueba de hipótesis se efectuará con el coeficiente de correlación de Pearson, según la prueba de normalidad de los datos (Anexo 5), para determinar si el valor  $p$  está dentro del área de rechazo de la  $H_0$ .

### Rechazo de decisión

Se rechaza la  $H_0$  cuando la significancia observada “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba es menor que  $\alpha$ .

No se rechaza la  $H_0$  cuando la significancia observada “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba es mayor que  $\alpha$ .

### Lectura del error

**Tabla 6.** Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión estresores y los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

Correlaciones			
		Estrés académico	Estilos de vida
Dimensión Estresores	Correlación de Pearson	1	,031
	Sig. (bilateral)		,784
	N	80	80
Estilos de vida	Correlación de Pearson	,031	1
	Sig. (bilateral)	,784	
	N	80	80

**Toma de decisión:** El valor  $p$  encontrado fue 0,784, y es mayor al valor alfa. Por ello, no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Al 95% de confianza, conseguimos aseverar que la dimensión estresores de la variable estrés académico no se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

**Hipótesis específica 2**

**Ha:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sintomatología y los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

**Ho:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sintomatología y los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

**Nivel de significancia**

El nivel de significancia teórica es de  $\alpha = 0,05$ , que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

**Estadístico o función de prueba**

La prueba de hipótesis se efectuará con el coeficiente de correlación de Pearson, según la prueba de normalidad de los datos (Anexo 5), para determinar si el valor  $p$  está dentro del área de rechazo de la  $H_0$ .

**Rechazo de decisión**

Se rechaza la  $H_0$  cuando la significancia observada “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba es menor que  $\alpha$ .

No se rechaza la  $H_0$  cuando la significancia observada “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba es mayor que  $\alpha$ .

**Lectura del error**

**Tabla 7.** Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión sintomatología y los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

		Correlaciones	
		Estrés académico	Estilos de vida
Dimensión Sintomatología	Correlación de Pearson	1	,042
	Sig. (bilateral)		,713
	N	80	80
Estilos de vida	Correlación de Pearson	,042	1
	Sig. (bilateral)	,713	
	N	80	80

**Toma de decisión:** El valor  $p$  encontrado fue 0,713, y es mayor al valor alfa. Por ello, no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Al 95% de confianza, conseguimos aseverar que la dimensión sintomatología de la variable estrés académico no se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

### Hipótesis específica 3

**Ha:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

**Ho:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

### Nivel de significancia

El nivel de significancia teórica es de  $\alpha = 0,05$ , que corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

### Estadístico o función de prueba

La prueba de hipótesis se efectuará con el coeficiente de correlación de Pearson, según la prueba de normalidad de los datos (Anexo 5), para determinar si el valor  $p$  está dentro del área de rechazo de la  $H_0$ .

### Rechazo de decisión

Se rechaza la  $H_0$  cuando la significancia observada “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba es menor que  $\alpha$ .

No se rechaza la  $H_0$  cuando la significancia observada “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba es mayor que  $\alpha$ .

### Lectura del error

**Tabla 8.** Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión técnicas de afrontamiento y los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

		Correlaciones	
		Estrés académico	Estilos de vida
Dimensión Técnicas de afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,413**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	80	80
Estilos de vida	Correlación de Pearson	,413**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	80	80

\*\* . La correlacion es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Toma de decisión:** El valor  $p$  encontrado fue 0,000, y es menor al valor alfa. Por ello, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Al 99% de confianza, conseguimos aseverar que la dimensión tecinas de afrontamiento de la variable estrés académico se correlaciona de forma positiva moderada (Pearson = 0,413) y significativa con los estilos de vida en estudiantes de enfermería.

### 4.1.3. Discusión de resultados

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre estrés académico y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima. Participaron 80 estudiantes, de los cuales el 95% fueron del sexo femenino, el 1,25% presentó bajo peso, el 51,25% peso saludable y el 47,5% sobrepeso u obesidad. El 61,25% eran jóvenes de entre 18 a 29 años y el 38,75% adultos mayores de 30 años. Respecto al nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería, encontramos que el 86,3% presentan niveles moderado y severo, valores semejantes a los hallados en el ámbito internacional por Cubas (11) y en el nacional por Ito (17) y Chavez (18), 82,9%, 86,04% y 75,7% respectivamente. Respecto a las dimensiones del estrés se observó que la frecuencia de los factores estresantes en el nivel moderado es de 63,7% y severo 21,3%. Sobre la dimensión sintomatología, los porcentajes más altos eran en moderado, 41,3% y leve 38,8%, mientras que la frecuencia del uso de técnicas de afrontamiento es del 57,5% en moderado y en el nivel severo 33,8%. Aquí observamos que hay una alta incidencia de factores estresantes lo que genera una alta frecuencia del uso de técnicas de afrontamiento.

Respecto a los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, se encontró que 66,3% presenta un estilo de vida poco saludable, valor que se corresponde en el ámbito nacional con Ito (17) que encontró un 60,47% y con Chávez (18) que observó un 75,9%, valores que discrepan de lo descrito por Cubas (11), que observó que el 68,3% de los estudiantes de enfermería tenían un estilo de vida saludable. Vemos que en los estudios a nivel nacional se ha observado un predominio de estilo de vida saludables, esto probablemente debido a las costumbres culturales. Sobre las dimensiones de los estilos de vida de los estudiantes,

los porcentajes significativos son nutrición en el nivel de vida saludable con un 57,5%, responsabilidad en salud en el nivel poco saludable con el 51,2%, manejo del estrés en el nivel poco saludable con 58,8%, relaciones interpersonales 51,2% en el nivel saludable, y autoactualización que presenta el 91,2% en los niveles saludable y muy saludable. Como vemos la responsabilidad en salud y el manejo del estrés son significativamente alto en el nivel poco saludable.

Se determinó que no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, estos resultados que concuerdan, en el ámbito internacional, con los obtenidos por Cubas (11) y Vera (12), y en el ámbito nacional concuerdan con lo observado por Chávez (18) en el 2022; mientras que discrepan de las investigaciones realizadas por Camino et al (16) en el 2019 e Ito (17) en el año 2018. Hay que considerar que los estudios que discrepan de lo obtenido en la presente investigación son los nacionales aplicados en el periodo anterior a la pandemia donde todas las clases eran en su totalidad presenciales. Desde entonces las clases han sido virtuales y actualmente se está volviendo a la normalidad con clases mixtas y algunas presenciales; el estilo de vida puede estar relacionándose significativamente con factores que surgieron o se posicionaron ante las nuevas modalidades de enseñanza.

No se encontraron evidencias de que existe relación entre las dimensiones factores estresantes y sintomatología del estrés académico y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería. Sin embargo, respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida observamos que de los estudiantes de enfermería que presentan un nivel severo de la frecuencia de acciones para enfrentar el estrés el 37% presentan un estilo de vida

poco saludable, y el 63% presentan un estilo de vida saludable o muy saludable. Esto evidencia que el uso de técnicas de afrontamiento mejora el estilo de vida o al menos la mantiene para que el estrés académico no afecte al alumno. No hay estudios que relacionen las dimensiones del estrés académico con los estilos de vida de los estudiantes.

Resulta evidente que los estudiantes de enfermería están en constante estrés académico, tal vez por otros factores, como su entorno o el espacio para estudiar, factores no considerados en la herramienta usada en esta investigación. Por último, es importante mencionar que la principal limitación que se encontró en la realización de este trabajo fue que algunos alumnos fueron poco colaboradores al momento del llenado de los instrumentos.

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

**Primera.** - Se determina que, el estrés académico no se relaciona con los estilos de vida en estudiantes ( $r = 0,081$ ;  $p = 0,790$ ) de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

**Segunda.** - Se identifica que, la dimensión estresores del estrés académico no se relaciona con los estilos de vida ( $r = 0,031$ ;  $p = 0,951$ ) en estudiantes de enfermería.

**Tercera.** - Se identifica que, la dimensión sintomatología del estrés académico no se relaciona con los estilos de vida ( $r = 0,042$ ;  $p = 0,653$ ) en estudiantes de enfermería.

**Cuarta.** - Se identifica que, la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico si se relaciona con los estilos de vida ( $r = 0,413$ ;  $p = 0,003$ ) en estudiantes de enfermería.

## 5.2. Recomendaciones

1°. Al haber identificado un nivel de significancia entre la dimensión del estrés académico estrategias de afrontamiento en relación con el estrés académico se recomienda brindar talleres para enseñarles técnicas donde podrán afrontar el estrés que surge en época universitaria.

2°. También se recomienda optar por incentivar actividades deportivas o de ocio para mitigar los efectos del estrés académico y mejorar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería.

3°. Se recomienda brindar espacios de estudio y darlos a conocer para mejorar el entorno de desarrollo de los estudiantes.

4°. Por último, en el presente trabajo se encontró que los estudiantes de enfermería poseen un estilo de vida poco saludable, por lo que se recomienda realizar investigaciones para identificar otras fuentes de estrés.

**REFERENCIAS**

1. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre Salud Mental 2013 – 2020. [Internet]. Ginebra; 2020. [Consultado 10 Ener 2023]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029\\_spa.pdf;jsessionid=C718D%202A588B3FE26D5E531FB2B02B80C?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf;jsessionid=C718D%202A588B3FE26D5E531FB2B02B80C?sequence=1)
2. Iglesias R. Estudio del estrés percibido por alumnos noveles de ciencias de la salud. [Tesis para optar al grado de doctor]. Málaga: Universidad de Málaga; 2018. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4906/TDR%20IGLESIA%20PARRA.pdf?sequence=1>
3. Damián L. Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología con mención en psicología clínica]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2018. Disponible en: [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7708/DAMIAN\\_CARMIN\\_LISSET\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. American College Health Association. American College Health Association – National College Health Assessment III. [Internet]. USA; 2020. [Consultado 11 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.acha.org/NCHA>
5. Silva M, López J, Sánchez O, Gonzáles P. Estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería. Rev Científica Enferm. [Internet]. 2019; 18: 25-39. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100448/1/RECIEN\\_18\\_03.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100448/1/RECIEN_18_03.pdf)

6. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Rev Javeriana. [Internet]. 2018; 20(2): 1-11. Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
7. Marques R, Siqueira A, Carneiro F, Caue V, De Melo K, Pereira O. Health alterations in nursing students after a year from admission to the undergraduate course. Rev Esc Enferm USP. [Internet]. 2019; 53: 1-9. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reecusp/a/dvcQSXQNGWQCBZFywWcDyyt/?format=pdf&lang=en>
8. Sánchez J, Martínez A, Nazar G, Mosso C, Del Muro L. Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. Rev Chil Nutr. [Internet]. 2019; 46(6): 727-734. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n6/0717-7518-rchnut-46-06-0727.pdf>
9. Mallqui J, León L, Reyes S. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. Rev Salud Publ y Nutr [Internet]. 2020; 19(4): 10-15. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/536/375>
10. Riveros S, Apolaya M. Características clínicas y epidemiológicas del estado nutricional en ingresantes a la facultad de medicina humana de una universidad privada. Acta Med Perú [Internet]. 2020; 37(1): 27-33. Disponible en: <https://amp.cmp.org.pe/index.php/AMP/article/view/965/413>
11. Cubas M. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. México: Universidad de Montemorelos; 2018. Disponible en:

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1950/Mimila\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1950/Mimila_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

12. Vera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá. [Tesis para optar el título profesional de maestría en psicología clínica]. Colombia: Fundación Universitaria Konrad Lorenz; 2022. Disponible en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4947/911201016%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Moreno P, Tortello M, Navarro N, Navarro E, Ascanio J, Polanco V, Velasco K, Estrada S, Rincón Z. Estilo de vida y niveles de estrés de los estudiantes universitarios en Bucaramanga. *Aplicatec* [Internet]. 2022; 12(1): 1-6. Disponible en: <http://www.fitecvirtual.org/ojs-3.0.1/index.php/FITEC/article/view/393/345>
14. Bustan N. Nivel de estrés relacionado con estilos de vida en estudiantes de la carrera de electrónica y telecomunicaciones. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2015. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/12101/1/NIVEL-DE-ESTRES-RELACIONADO-CON-ESTILOS-DE-VIDA-NADIA-BUSTAN.pdf>
15. Ataucure C, Gómez Y. Relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de primer año a cuarto año de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez filial Arequipa agosto – octubre, 2017. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Perú: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2018. Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/1457>

16. Camino M, Chávez K. Relación del estrés académico y estilos vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición – UNSA 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciadas en nutrición humana]. Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2019. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9450/NHcabema%26chmekg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Ito J. Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego 2017. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Perú: Universidad Privada Antenor Orrego; 2018. Disponible en: [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3785/1/RE\\_ENFE\\_JENNIFER.ITO\\_ESTILOS.DE.VIDA.PDF](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3785/1/RE_ENFE_JENNIFER.ITO_ESTILOS.DE.VIDA.PDF)
18. Chávez K, Camino M, Calle C, Villalba K, Vinelli D, Mejía C. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutr Clin Diet Hosp* [Internet]. 202; 41(4): 39-47. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/177/170>
19. Bautista M, Rodríguez M. Relación entre estilos de vida y nivel de estrés en estudiantes de primer y noveno semestres de la facultad de enfermería de la Universidad Católica de Santa María Arequipa 2021. [Tesis para optar el título profesional de licenciadas en enfermería]. Perú: Universidad Católica de Santa María; 2021. Disponible en: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12920/11293>

20. Román C, Hernández Y. El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Rev Elec Psic Izatacala [Internet]. 2011;14 (2): 1-14. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/26023/24499>
21. Lazarus R, Valdés M, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. [Internet]. España: 1986 [revisado 2003; consultado 2023 Ener 10]. Disponible en: <https://www.scribd.com/document/476475317/Estres-y-procesos-cognitivos-Lazarus-y-Folkman#>
22. García J, Merino J, Gonzales J. Patología general, semiología clínica y fisiopatología. [Internet]. España: Editorial McGraw-Hill Interamericana de España; 2003 [revisado 2003; consultado 2023 Ener 10]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=866459>
23. Diestre A. El estrés: Su diagnóstico, causas y tratamiento [Internet]. España: Editorial Clie; 2001 [revisado 2001; consultado 2023 ener 10]
24. Barraza A. Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. Boletín Psicol [Internet]. 2014; 111: 45-55. Disponible en: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf>
25. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. Edu Med Centro [Internet] 2015; 7(2): 163-178. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
26. Toribio C, Franco S. Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante [Internet] 2016; 3(7); 11-18. Disponible en: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>

27. Fernandez E. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. [Tesis para optar al grado doctor]. España: Universidad de León; 2009. Disponible en: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERNÁNDEZ%20MARTÍNEZ,%20MARÍA%20ELENA.pdf?sequence>.
28. Burgos M. Calidad de vida y estrés de los estudiantes de la escuela de enfermería, Universidad Austral de Chile, segundo semestre académico 2003. [Tesis para optar al grado de licenciatura en enfermería]. Chile: Universidad Austral de Chile; 2004. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/fmb957c/pdf/fmb957c.pdf>
29. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Rev Elect Psicol Iztacala [Internet] 2006; 9(3): 110-129. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/228457746\\_Un\\_modelo\\_conceptual\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estres\\_academico](https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico)
30. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. Rev Psicol [Internet] 2011; 3(2): 65-82. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
31. Barraza A. Instrumentos de investigación. El inventario SISCO del estrés académico. Univ Pedag Durango. 2007; 7: 89-93
32. Guzmán J. Adaptación de la escala de percepción global de estrés en universitarios de beca 18. Tesis para optar el título de licenciado en psicología]. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2016. Disponible en: [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/614544/guzman\\_yj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/614544/guzman_yj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

33. Mas R, Escribá V. La versión castellana de la escala “The nursing stress scale”. Proceso de adaptación transcultural. Rev Esp Sal Publ [Internet] 1998; 72(6): 529-538. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v72n6/castellana.pdf>
34. Suescún S, Sandoval C, Hernán F, Araque I, Fagua L, Bernal F, Corredor S. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev Fac Med [Internet]. 2017; 65(2): 227-231. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640/62845>
35. Calpa A, Santacruz G, Alvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. Promoción de estilos saludables: estrategias y escenarios. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2019; 24(2): 139-155. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n2/0121-7577-hpsal-24-02-00139.pdf>
36. Psicología científica. Estilos de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria [Internet]. [Consultado 10 Ener 2023]. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
37. Gómez C. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. Rev Salud Públ [Internet]. 2018; 20(2): 155-162. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n2/0124-0064-rsap-20-02-155.pdf>
38. Maya L. Estilos de vida saludable: Componente de la calidad de vida. [Internet]. Costa Rica: Editorial fun libre; 2001. [Consultado 10 Ener 2023]. Disponible en: [https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos\\_saludables.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos_saludables.pdf)
39. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal;

2019. Disponible en:  
[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2829/UNFV\\_Julcamoro\\_Acvedo\\_Betsy\\_Marlin\\_Titulo\\_Profesional\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2829/UNFV_Julcamoro_Acvedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
40. Becoña E, Vásquez F, Oblitas L. Promoción de estilos de vida saludable: ¿Realidad o utopía? *Rev Psicol PUCP*. [Internet]. 1999; 17(2): 170-228. Disponible en:  
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/7403/7627>
41. Bezares V, Cruz R, Acosta M, Ávila M. Experiencias de investigación en estilos de vida saludable [Internet]. México: Universidad de ciencias y artes de Chiapas; 2020 [revisado 2020; consultado 2023 Ener 19]. Disponible en:  
<https://www.maimonides.edu/descargas/Experiencias-de-investigacion-en-estilo-de-vida-saludable-2020-con-ISBN.pdf>
42. Paramio A, Gil P, Guerrero C, Mestre J, Guil R. Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [Internet] 2017; 2(1): 437-446. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220044.pdf>
43. Izurieta A. Causas y consecuencias del sedentarismo. *Rev Cienc Salud* [Internet] 2019; 1(2): 26-31. Disponible en:  
<https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/14/11>
44. Escobar E, Soria B, López G, Peñafiel D. Manejo del estrés académico; revisión crítica. [Internet]. Ecuador: Revista Atlante; 2018. [Consultado 10 Ener 2023]. Disponible en:  
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

45. Naranjo Y, Alejandro J, Rodríguez M. La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac Med Espirit* [Internet] 2017; 19(3): 1-11. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)
46. Luis I, Torres Y, Álvarez A. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores sociales. *Rev Finlay* [Internet] 2020; 10(3): 280-292. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/finlay/finlay/2020/finlay2020i.pdf>
47. Almeida J. El proyecto de vida: Un desarrollo organizacional desde lo humano. *Interc Sab* [Internet] 2021; 47(1): 67-72. Disponible en: <https://is.uv.mx/index.php/IS/article/view/2683/4574>
48. Holst I, Galicia Y, Gómez G, Degante A. Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Rev Espec Cienc Sal* [Internet] 2017; 20(2): 22-29. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67164>
49. Bernal S, Pereira O, Rodríguez G. Comunicación humana interpersonal. Una mirada sistémica [Internet]. Colombia: Editorial IberAm; 2018 [revisado 2018; consultado 2023 Ener 10]. Disponible en: <https://repositorio.iberu.edu.co/server/api/core/bitstreams/d1628455-d517-46c9-aa01-caa320b79872/content>
50. Maquera E, Quilla R. Eficacia del programa “Adolescencia Saludable” para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria del Colegio Adventista Tupac Amaru – Juliaca 2015. [Tesis para optar el título profesional de licenciado de enfermería]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2015. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/182/Erick\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1)

51. Palomares L. “Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. [Tesis para optar el grado académico de magister]. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2014. Disponible en: [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestr%C3%ADa\\_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestr%C3%ADa_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
52. Cuadros G, Quispe T. Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la facultad de enfermería. UNAS Arequipa 2014. [Tesis para optar el título profesional de enfermeras]. Perú: Universidad Nacional de San Agustín; 2014. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2287/ENcucagn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. Rev Dig Invest Doc Univ [Internet] 2019; 13(1): 102-122. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
54. Sousa V, Driessnack M, Costa I. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: Diseños de investigación cuantitativa. Rev Latino-am Enferm [Internet] 2007; 15(3): 1-6. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/7zMf8XypC67vGPrXVrVFGdx/?format=pdf&lang=es>
55. Muntané J. Introducción a la investigación básica. Rev Andaluza Patol Dig [Internet] 2010; 33(3): 221-227. Disponible en: <https://www.sapd.es/revista/2010/33/3/03/resumen>
56. Agudelo G, Aigner M, Ruiz J. Diseños de investigación experimental y no-experimental. Rev Udea [Internet] 2008; 18: 1-46. Disponible en:

[https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel\\_2008\\_DiseñosInvestigacionExperimental.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DiseñosInvestigacionExperimental.pdf)

57. López P. Población, muestra y muestreo. Rev Punto Cero [Internet] 2004; 9(8): 69-74. Disponible en: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
58. Pineda E, De Canales F, De Alvarado E. Manual para el desarrollo de personal de salud [Internet]. EE. UU.; 1994 [revisado 1994; consultado 2023 Ener 30]. Disponible en: <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20Manual%20para%20el%20Desarrollo%20de%20Personal%20de%20Salud.pdf>
59. Mata M. Como conocer la audiencia de una emisora: Los sondeos de audiencia [Internet]. Ecuador; 1994 [revisado 1994; consultado 2023 Ener 30]. Disponible en: [https://ia903003.us.archive.org/16/items/comoconocerlaaudienciadeunaemisoralossondeosdeaudiencia/Cómo%20conocer%20la%20audiencia%20de%20una%20emisora\\_%20Los%20sondeos%20de%20audiencia-Mar%C3%ADa%20Cristina%20Mata.pdf](https://ia903003.us.archive.org/16/items/comoconocerlaaudienciadeunaemisoralossondeosdeaudiencia/Cómo%20conocer%20la%20audiencia%20de%20una%20emisora_%20Los%20sondeos%20de%20audiencia-Mar%C3%ADa%20Cristina%20Mata.pdf)
60. Barraza A. El inventario SISCO del estrés académico. Univ Pedag Dur [Internet]. 2007; 7: 1-6. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/28175062\\_El\\_Inventario\\_SISCO\\_del\\_Estres\\_Academico](https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico)
61. Fernández M, Peche P, Ibarra A, Gómez E, Villarreal A, Medina R. Propiedades psicométricas de la versión en español del instrumento Health-Promoting Lifestyle Profile II en universitarios mexicanos. Rev Enferm Glob [Internet]. 2022; 21 (66): 398-423. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n66/1695-6141-eg-21-66-398.pdf>
62. Alfonso B. Adaptación del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios cubanos de Ciencias Médicas. [Tesis para optar el título profesional de

máster en psicopedagogía]. Cuba: Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas; 2013.

Disponible en:

<https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/3078/Tesis%20Paginada%20Belkis%20alfonso%20Aguila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

63. Vilcapaza V. Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación secundaria de la Institución educativa José Reyes Lujan, Azángaro – 2017. [Tesis para optar el título profesional de licenciada de enfermería]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2017.

Disponible en:

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP\\_7aa70c8dd0971692021c658868ac6df9/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP_7aa70c8dd0971692021c658868ac6df9/Details)

64. Facultad Politécnica. Universidad Nacional de Asunción. Principios éticos de enfermería.

[Internet]. Paraguay. [revisado 2023; consultado 28 Mar 2023]. Disponible en:

<https://www.pol.una.py/wp-content/uploads/2020/09/PRINCIPIOS-ETICOS-DE-ENFERMERIA.pdf>

## Anexos

### Anexo1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema general:</b> ¿Cómo el estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> a. ¿Cómo la dimensión estresores del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería? b. ¿Cómo la dimensión sintomatología del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> “Determinar cómo el estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023”.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> a. Identificar cómo la dimensión estresores del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería. b. Identificar cómo la dimensión sintomatología del</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> <b>Hi:</b> Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> <b>Hipótesis Específica 01:</b> <b>Hi:</b> Existe relación estadísticamente significativa entre estresores y estilos de vida en los estudiantes de enfermería.</p> <p><b>Hipótesis Específica 02:</b></p>	<p><b>Variable 1:</b> Nivel de estrés académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estresores</li> <li>- Síntomas</li> <li>- Estrategias de afrontamiento</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b> Estilos de vida</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición</li> <li>- Ejercicio</li> <li>- Responsabilidad en salud</li> <li>- Manejo del estrés</li> <li>- Relaciones Interpersonales</li> <li>- Autoactualización</li> </ul>	<p><b>Tipo de Investigación:</b> Aplicada</p> <p><b>Método y diseño de la investigación:</b> El método es hipotético-deductivo de enfoque cuantitativo, el diseño es no experimental descriptivo - correlacional de corte transversal</p> <p><b>Población:</b> La investigación realizada estuvo conformada por un conjunto de 130 estudiantes de enfermería del VII ciclo de la carrera de enfermería de una Universidad Privada de Lima.</p> <p><b>Muestra:</b> La muestra por conveniencia para esta investigación fue de estudiantes.</p>

---

c. ¿Cómo la dimensión estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería. **Hi:** Existe relación estadísticamente significativa entre síntomas y estilos de vida en los estudiantes de enfermería?

c. Identificar cómo la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico se relaciona con los estilos de vida en estudiantes de enfermería. **Hipótesis Específica 03:**  
**Hi:** Existe relación estadísticamente significativa entre estrategias de afrontamiento y estilos de vida.

---

## Anexo 2: Instrumentos

### “CUESTIONARIO DE PERFIL DEL ESTILO DE VIDA (PEPS-I) DE NOLA PENDER”

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

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

Sexo: [F] [M] Edad: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingrediente artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupación y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento (a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te da satisfacción	1	2	3	4

26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básico de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamiento agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

## “INVENTARIO SISCO SV-21 DE ESTRÉS ACADEMICO DE ARTURO BARRAZA”

**Instrucciones:** A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una x la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas el propósito de este trabajo es recoger información sobre la relación que tiene estrés académico con los estilos de vida.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta numero dos y continuar con el resto de las preguntas*

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5

### 3. Dimensión estresores

*Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, sueles estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:*

<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>

¿Con que frecuencia te estresas?

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
3.1. La competencia con mis compañeros del grupo						
3.2. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
3.3. La personalidad y el carácter de los/as profesores que me imparten clases						
3.4. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc.)						
3.5. El nivel de exigencia de mis profesores/as						
3.6. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.7. Que me toquen profesores muy teóricos/as						
3.8. Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
3.9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
3.10. La realización de un examen						
3.11. Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo						
3.12. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores						
3.13. Que mis profesores/as estén mal preparados/as						
3.14. Asistir a clases aburridas o monótonas						
3.15. No entender los temas que se abordan en la clase						

#### **4. Dimensión síntomas (reacciones)**

*Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X ¿Con que frecuencia se te presenta cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.*

<b>Síntomas</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3. Dolores de cabeza o migraña						
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación						
4.10. Problemas de concentración						

4.11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.13. Aislamiento de los demás						
4.14. Desgano para realizar las labores escolares						
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos						

## 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentarse al estrés. Responde, encerrando en un círculo ¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.*

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
5.2. Escuchar música o distraerme viendo televisión						
5.3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
5.4. Elogiar a mi forma de actuar para enfrentar la situación que preocupa (echarme porras)						
5.5. La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
5.6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
5.7. Solicitar apoyo de mi familia o de mis amigos						
5.8. Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que me preocupa)						
5.9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
5.10. Analizar los positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5.12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
5.13. Salir a caminar o hacer algún deporte						
5.14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

### **Anexo 3: Formato de consentimiento informado**

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudará a decidir si desea participar en este estudio de investigación que lleva por título: “Estrés y estilos de vida en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con el investigado al teléfono celular o correo electrónico que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

**Título del proyecto:** “Estrés y estilos de vida en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”.

Nombre del investigador principal: Liliana Buitrón Silva

**Propósito del estudio:** Determinar la relación entre estrés académico y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada.

**Participantes:** Estudiantes de enfermería del VII ciclo de la Universidad Privada

**Participación:** Si

**Participación voluntaria:** Si

**Beneficios por participar:** Ninguna

**Inconvenientes y riesgos:** Ninguna

**Costo por participar:** Ninguno

**Remuneración por participar:** Ninguno

**Confidencialidad:** Si

**Renuncia:** No aplica

**Consultas posteriores:** Si

**Contacto con el investigador:** Si

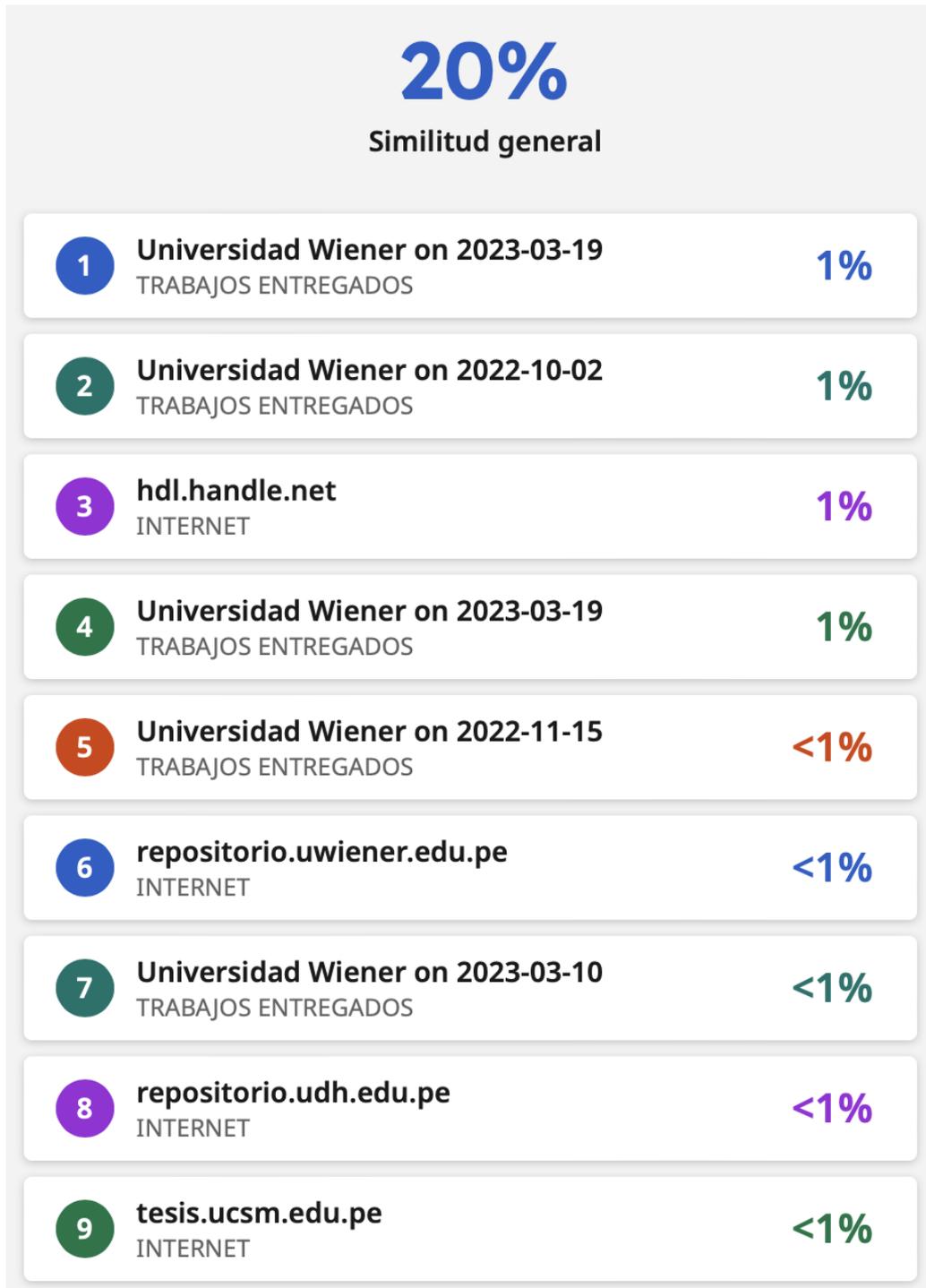
## **Declaración de consentimiento**

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer preguntas y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa mi aceptación a participar voluntariamente en el estudio. En merito a ello proporciono la información siguiente:

Documento Nacional de Identidad: .....

Correo electrónico personal o institucional: .....

## Anexo 4: Informe de asesor de Turnitin



## Anexo 5: Tablas y Gráficos

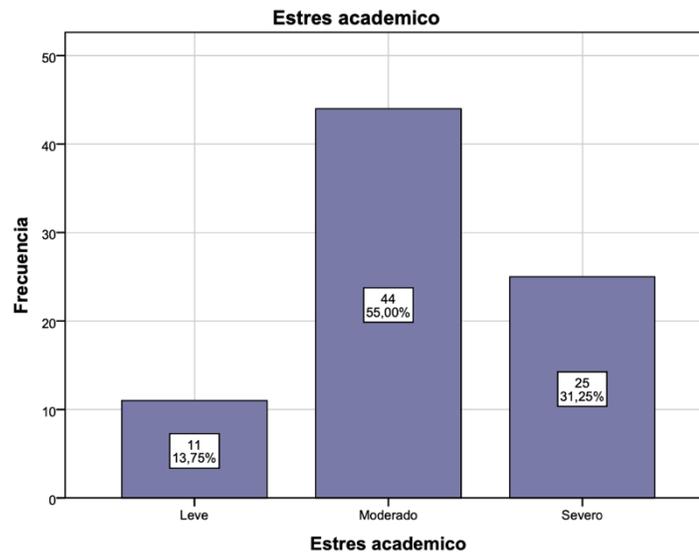
**Tabla 9:** Prueba de normalidad del estrés académico y de los estilos de vida en los estudiantes de enfermería (n= 80) de una universidad privada de Lima, 2023.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
<b>Estrés académico</b>	,092	80	,092	,978	80	,192
Estresores	,089	80	,177	,991	80	,876
Sintomatología	,125	80	,004	,971	80	,064
Técnicas de afrontamiento	,108	80	,021	,973	80	,086
<b>Estilos de vida</b>	,144	80	,000	,920	80	,000
Nutrición	,096	80	,063	,977	80	,154
Ejercicio	,118	80	,008	,955	80	,007
Responsabilidad en salud	,132	80	,001	,952	80	,005
Manejo del estrés	,138	80	,001	,949	80	,003
Relaciones interpersonales	,133	80	,001	,972	80	,073
Autoactualización	,110	80	,017	,966	80	,033

a. Corrección de significación de Lilliefors

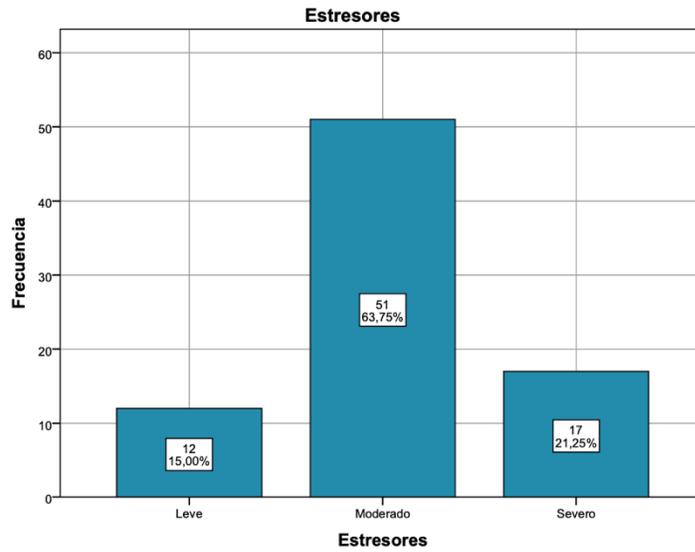
**Figura 1:** Estrés académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	11	13,8	13,8	13,8
	Moderado	44	55,0	55,0	68,8
	Severo	25	31,3	31,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



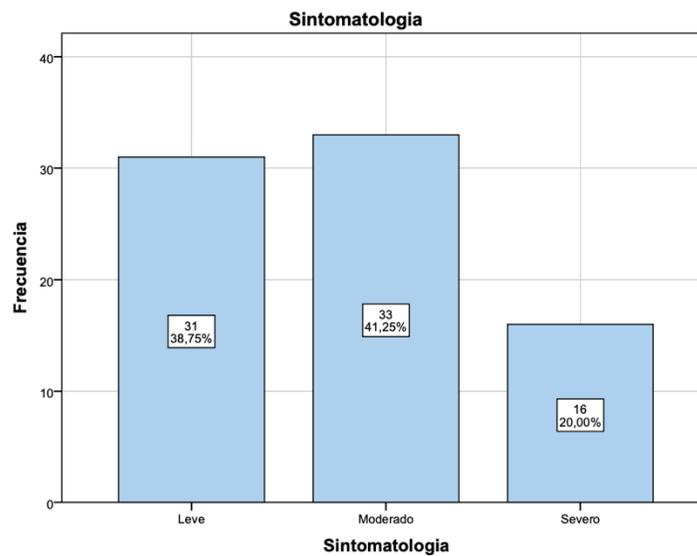
**Figura2:** Dimensión estresores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	12	15,0	15,0	15,0
	Moderado	51	63,7	63,7	78,8
	Severo	17	21,3	21,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



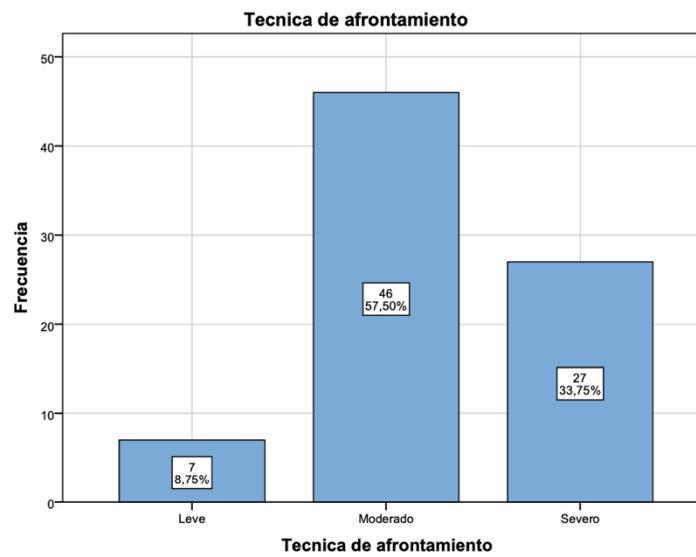
**Figura 3:** Dimensión sintomatología

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	31	38,8	38,8	38,8
	Moderado	33	41,3	41,3	80,0
	Severo	16	20,0	20,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



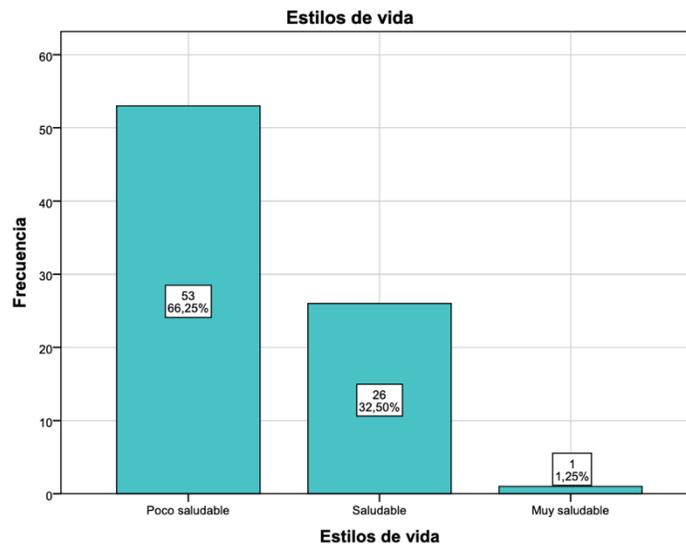
**Figura 4:** Dimensión técnicas de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	7	8,8	8,8	8,8
	Moderado	46	57,5	57,5	66,3
	Severo	27	33,8	33,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



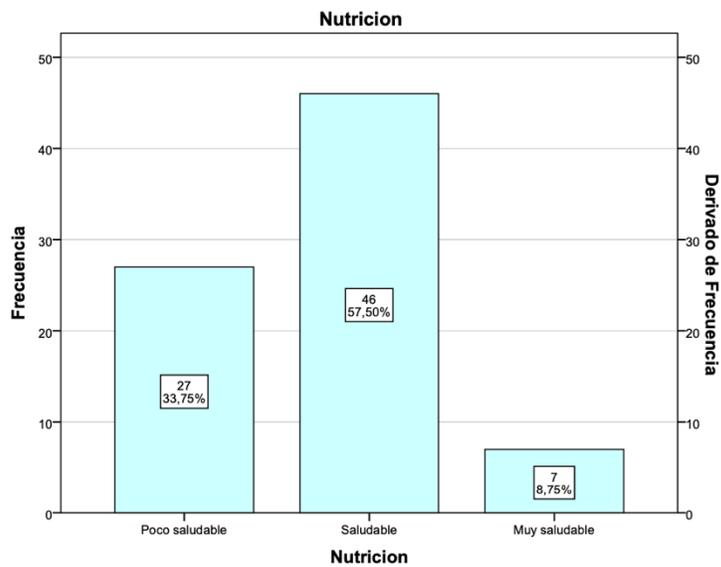
**Figura 5:** Estilos de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	53	66,3	66,3	66,3
	Moderado	26	32,5	32,5	98,8
	Severo	1	1,3	1,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



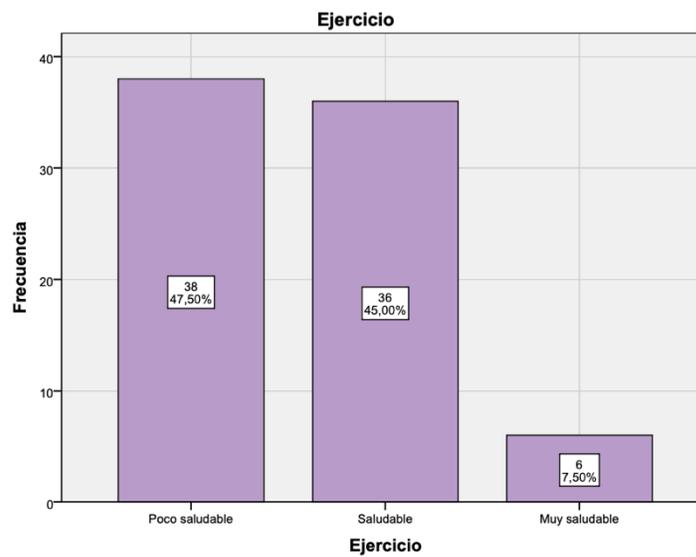
**Figura 6:** Dimensión Nutrición

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	27	33,8	33,8	33,8
	Moderado	46	57,5	57,5	91,3
	Severo	7	8,8	8,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



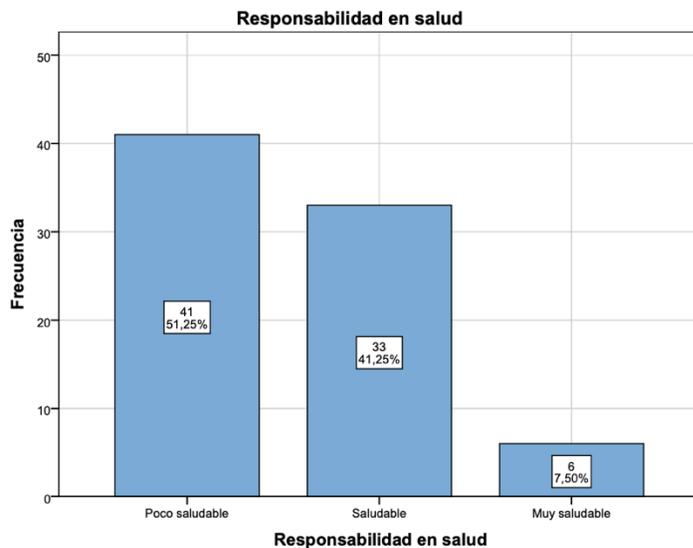
**Figura 7: Dimensión Ejercicio**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	38	47,5	47,5	47,5
	Moderado	36	45,0	45,0	92,5
	Severo	6	7,5	7,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



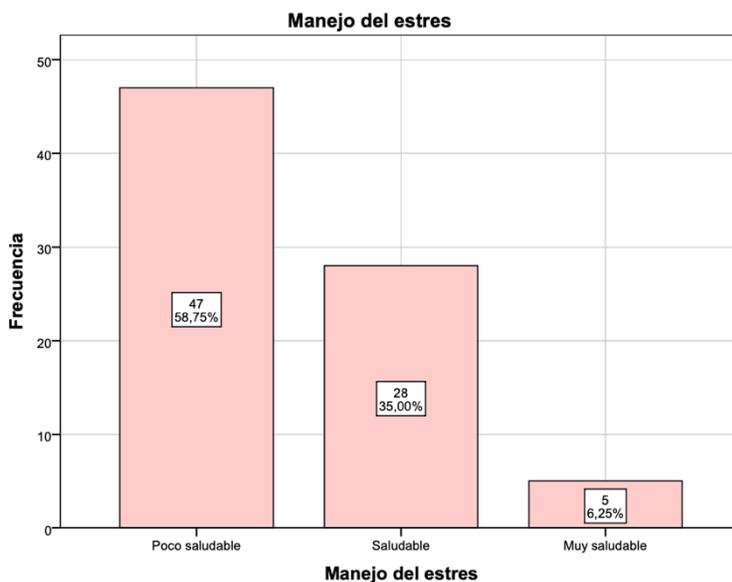
**Figura 8: Dimensión Responsabilidad en salud**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	41	51,2	51,2	51,2
	Moderado	33	41,3	41,3	92,5
	Severo	6	7,5	7,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



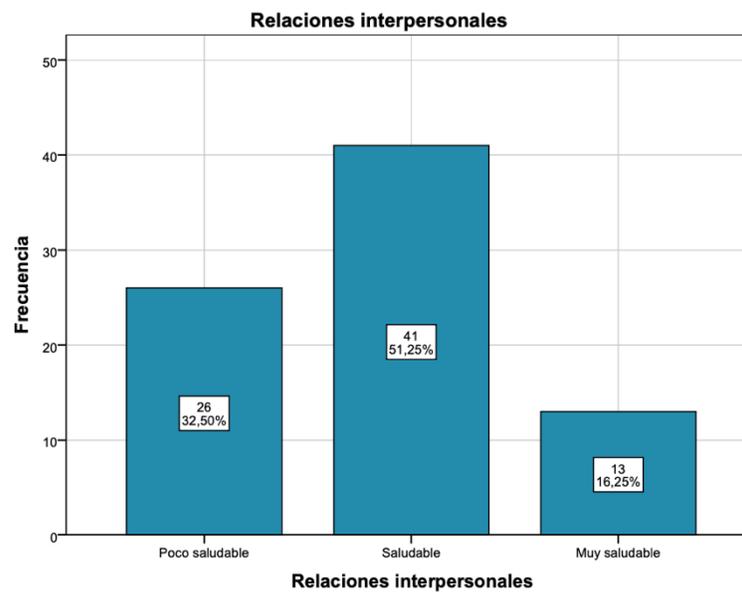
**Figura 9:** Dimensión Manejo del estrés

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	47	58,8	58,8	58,8
	Moderado	28	35,0	35,0	93,8
	Severo	5	6,3	6,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



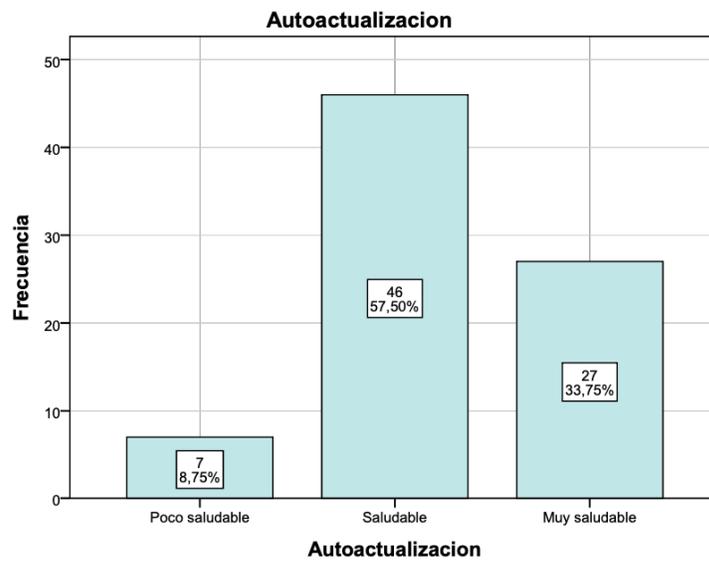
**Figura 10:** Dimensión Relaciones interpersonales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	26	32,5	32,5	32,5
	Moderado	41	51,2	51,2	83,8
	Severo	13	16,3	16,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



**Figura 11:** Dimensión Auto autoactualización

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Válido</b>	Leve	7	8,8	8,8	8,8
	Moderado	46	57,5	57,5	66,3
	Severo	27	33,8	33,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	



## Reporte de similitud TURNITIN

### ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% 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	<b>uwiener on 2023-11-16</b> Submitted works	3%
2	<b>hdl.handle.net</b> Internet	1%
3	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	1%
4	<b>uwiener on 2023-11-16</b> Submitted works	<1%
5	<b>uwiener on 2023-11-16</b> Submitted works	<1%
6	<b>uwiener on 2023-05-18</b> Submitted works	<1%
7	<b>uwiener on 2023-10-26</b> Submitted works	<1%
8	<b>uwiener on 2023-05-19</b> Submitted works	<1%