



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Enfermería

Tesis

**“Estilo de vida y estrés en adolescentes de una Institución Educativa
Particular Arequipa 2022”**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR:

Llerena Tuero, Dajand Glorieth

CÓDIGO ORCID: 0009-0000-5231-945X

ASESOR: Cárdenas, María Hilda


CÓDIGO ORCID: 0000-0002-7160-7585

Línea de investigación

Salud y bienestar

LIMA – PERÚ

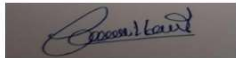
2023

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

Yo,... **LLERENA TUERO, DAJAND GLORIETH** egresado de la Facultad deCiencias de la Salud..... y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería..... / Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico ".....**ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AREQUIPA 2022.....**" Asesorado por el docente: Dra. María Hilda Cárdenas de FernándezDNI ... 114238186 <https://orcid.org/0000-0002-7160-7585> tiene un índice de similitud de ...17(diecisiete) % con código ____ oid:14912:251638386 ____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

LLERENA TUERO, DAJAND GLORIETH Nombres y apellidos del Egresado

DNI:45285560

.....
 Firma de autor 2

DNI:



.....
 Firma

Dra. María Hilda Cárdenas de Fernández

DNI: 114238186

Lima, ...08...de.....agosto de.....2023.....

Dedicatoria

A mis queridos padres, por su amor, apoyo y sacrificio incondicional. Sin su guía y aliento constante, este logro no habría sido posible. Les dedico este logro con todo mi corazón

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este proyecto. A mi familia, amigos y colegas, gracias por su apoyo incondicional y por creer en mí en todo momento. También agradezco a mis profesores y mentores por brindarme su conocimiento y guía durante todo el proceso. Finalmente, quiero agradecer a la institución por permitirme llevar a cabo esta investigación y por brindarme los recursos necesarios para su realización. Sin la ayuda de todos ustedes, este logro no habría sido posible.

Índice

FACULTAD.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice.....	iv
Resumen.....	ix
Abstract	x
Introducción.....	xi
CAPITULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	2
1.2.1 Problema general	2
1.2.2 Problemas específicos	2
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1 Objetivo general.....	3
1.3.2 Objetivos específicos.....	3
1.4. Justificación de la investigación.....	3
1.4.1 Teórica.....	3
1.4.2 Metodológica	4
1.4.3 Práctica	4
1.5. Limitaciones de la investigación	4
CAPITULO II: MARCO TEORICO.....	5
2.1 Antecedes de la investigación	5

2.2 Bases teóricas	7
2.3 Formulación de hipótesis	14
2.3.1 Hipótesis general.....	14
2.3.2 Hipótesis específicas	14
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	16
3.1 Método de la investigación	16
3.2 Enfoque de la investigación	16
3.3 Tipo de investigación.....	16
3.4 Diseño de la investigación	16
3.5 Población, muestra y muestreo	17
3.6 Variables y operacionalización	18
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	20
3.7.1 Técnica	20
3.7.2 Descripción.....	20
3.7.3 Validación.....	20
3.7.4 Confiabilidad	20
3.8 Procesamiento y análisis de datos	21
3.9 Aspectos éticos.....	21
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	23
4.1 Resultados	23
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	23
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	31

4.1.3. Discusión de resultados	36
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
5.1 Conclusiones	39
5.2 Recomendaciones	40
REFERENCIAS	42
ANEXOS.....	47
Anexo 1: Matriz de consistencia	47
Anexo 2: Instrumentos	49
Anexo 3: Validez del instrumento.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	66
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética.....	68
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	69
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos.....	72
Anexo 8: Informe del asesor de turnitin	73

Índice Tablas

Tabla 1 Variables y operacionalización	18
Tabla 2 Estadísticos de fiabilidad del instrumento	21
Tabla 3 Variable: Estilo de Vida	23
Tabla 4 Dimensión: Salud Mental	23
Tabla 5 Dimensión: Interacción con Amigos	25
Tabla 6 Dimensión: Salud Física	26
Tabla 7 Variable Estrés	27
Tabla 8 Dimensión: Reacción de Alarma	28
Tabla 9 Dimensión: Estado de Resistencia	29
Tabla 10 Dimensión: Fase de Agotamiento	30
Tabla 11 Prueba de Normalidad de Kolmogorov Smirnov	31
Tabla 12 Correlación entre el Estilo de Vida y el Estrés	32
Tabla 13 Correlación entre la Salud Mental y el Estrés	33
Tabla 14 Correlación entre la Interacción con Amigos y el Estrés	34
Tabla 15 Correlación entre la Salud Física y el Estrés	35
Tabla 16 Análisis de Confiabilidad del Cuestionario que mide el Estilo de Vida	66
Tabla 17 Análisis de la Confiabilidad Eliminando una Pregunta – Estilo de Vida	66
Tabla 18 Análisis de Confiabilidad del Cuestionario que mide el Estrés	67
Tabla 19 Análisis de la Confiabilidad Eliminando una Pregunta – Estrés	67

Índice de Figuras

Figura 1 Gráfico de Barras - Estilo de Vida.....	23
Figura 2 Gráfico de Barras – Diensión: Salud Mental.....	24
Figura 3 Gráfico de Barras - Dimensión: Interacción con Amigos.....	25
Figura 4 Gráfico de Barras - Dimensión: Salud Física.....	26
Figura 5 Gráfico de Barras - Variable Estrés.....	27
Figura 6 Gráfico de Barras - Dimensión: Reacción de Alarma.....	28
Figura 7 Gráfico de Barras - Dimensión: Estado de Resistencia.....	29
Figura 8 Gráfico de Barras - Dimensión: Fase de Agotamiento.....	30

Resumen

Esta investigación buscó Determinar la relación del estilo de vida y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022. Para tal fin, se planteó usar el método hipotético – deductivo, de enfoque fue cuantitativo, del tipo aplicado y enfoque no experimental transversal. La población estuvo conformada por 100 adolescentes pertenecientes al nivel de secundaria de la institución y la muestra estuvo conformado por 80 adolescentes estudiantes, los cuales fueron seleccionados por medio de un muestreo aleatorio simple. Para la recolección de datos se usó la técnica encuesta por medio de un cuestionario para medir ambas variables de investigación los cuales presentaron medidas de confiabilidad muy buenos (Estilo de vida: 0.897, Estrés: 0.903). Se encontró que el Estilo de Vida y el Estrés mostraron una correlación negativa muy fuerte y significativa (-0.862 , sig. < 0.05), lo que significa que existe una relación inversa entre estas dos variables: a menor calidad del estilo de vida, mayor estrés en los adolescentes. Estos resultados sugieren que el estilo de vida puede influir en la experiencia de estrés de una persona y que las personas con hábitos de vida poco saludables pueden tener un mayor riesgo de sufrir estrés.

Palabras claves: Estilo de vida, estrés, reacción de alarma, estado de resistencia, fase de agotamiento.

Abstract

This research aimed to determine the relationship between lifestyle and stress in adolescents from a public educational institution in Arequipa, 2022. To this end, the hypothetical-deductive method was proposed, with a quantitative approach, applied type, and cross-sectional non-experimental design. The population consisted of 100 adolescents belonging to the secondary level of the institution, and the sample was composed of 80 adolescent students selected through simple random sampling. The survey technique was used to collect data through a questionnaire to measure both research variables, which showed very good reliability measures (Lifestyle: 0.897, Stress: 0.903). It was found that Lifestyle and Stress showed a very strong and significant negative correlation (-0.862, sig. <0.05), meaning that there is an inverse relationship between these two variables: the lower the quality of the lifestyle, the higher the stress in adolescents. These results suggest that lifestyle can influence a person's experience of stress, and that people with unhealthy habits may be at greater risk of experiencing stress.

Keywords: Lifestyle, stress, alarm reaction, resistance stage, exhaustion phase.

Introducción

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación del estilo de vida y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022. Por ello, es importante mencionar que los adolescentes en un grupo vulnerable en términos de salud, ya que durante la juventud se adquieren hábitos que pueden afectar la salud en la edad adulta. Además, la etapa universitaria es crucial en la formación de los jóvenes, ya que representa el último paso en su educación y su preparación para el futuro.

Por otra parte, los estilos de vida hacen referencia a los comportamientos habituales y cotidianos que conforman el modo de vida de una persona y que suelen mantenerse a lo largo del tiempo, incluyendo tanto prácticas saludables como no saludables que se interrelacionan entre sí. En el largo plazo, los jóvenes que tienen estilos de vida poco saludables podrían perjudicar su salud debido a que se genera un estrés por diversos factores relacionados a su estudio, familia o trabajo.

La investigación abarcó cinco capítulos, donde se muestra el desarrollo del estudio y el análisis a fondo de la problemática establecida:

En el capítulo I, se detalló el planteamiento del problema, la formulación del problema, objetivos tanto nacionales como internacionales, asimismo la justificación y las limitaciones que se presentaron en el desarrollo de la indagación.

En el capítulo II, se evidenció el marco teórico compuesto por antecedentes, bases teóricas y la formulación de hipótesis.

Por otro lado, en el capítulo III, se reflejó la metodología en donde se plasmó el enfoque, población, técnica de recolección de datos, procesamiento y aspectos éticos.

De igual modo, en el capítulo IV, se presentó los resultados el cual se contó con el análisis descriptivo, prueba de hipótesis y discusión.

Finalmente, en el capítulo V, se visualizó las conclusiones y recomendaciones. Asimismo, luego se hizo mención a las referencias y los anexos obtenidos durante todo el desarrollo de la pesquisa.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La pandemia desde su inicio, trajo consigo cambios en los estilos de vida; siendo, en el sector económico, educativos, de salud, laborales, entre otros. De manera que, las personas tuvieron que estar limitados, aislados o en cuarentena; y producto de ello, tuvieron cambios conductuales y psicológicos en su vida cotidiana, por el simple hecho de tener restricciones drásticas con la intención de contener el acrecentamiento del virus y el repunte de contagios y muertes; sin embargo, esto fue creando otros problemas (1).

En el ámbito internacional, en Colombia los cambios de hábitos conllevaron a la alteración a nivel interno, que en algunos tal fue la magnitud que desenlazó en fallecimientos de jóvenes (2). Las alteraciones en el estilo de vida desplazan a desencadenar problemas de obesidad, anorexia o bulimia; ya que al estar inmersos a situaciones de estrés que afecte el estado emocional y psicológico, genera consecuencias mucho más severas, y si no son tratadas o en su efecto controladas, conllevan a que se tomen acciones que atenten o evidencien riesgos a su vida (3).

Desde de la perspectiva nacional, en el Perú los adolescentes presentan estrés ya que no se dan abasto al momento de saber gestionar sus tiempos para cumplir con sus actividades académicas; y sumado a ello, son las exigencias tienen en sus ambientes académicos (4). Esto depende de cada persona, puesto cada uno sabe cómo lidiar con sus responsabilidades, las adversidades, los problemas y las expectativas. El autor indica que, a los problemas mencionados con antelación por los estudiantes; se suman la ansiedad y estrés, debido al rendimiento y su nivel que deben tener frente a sus padres, profesores, y ellos mismos (5).

En el ámbito local, los adolescentes estudiantes de la institución pública ubicada en Arequipa, presentan algunos problemas relacionados a la influencia de sus nuevas relaciones

sociales, lo cual se evidencia en su comportamiento y en el estilo de vida que van formando de acuerdo a las experiencias de sus familiares, sus amigos de escuela y de su vecindad. Asimismo, están atravesando la etapa de pubertad a adolescencia, por lo cual sufren cambios hormonales que redefinen su apariencia física, tanto en hombres como en mujeres, ocasionando que exista una preocupación, “¿cómo me veo? ¿me aceptarán? ¿A dónde pertenezco?”, entre otras preguntas personales que pueden ocasionar mucho estrés en los estudiantes (6).

Los cambios mencionados con antelación, impactan en la forma de vivir de los jóvenes, provocándoles estrés y sentimientos de miedo y rechazo; ya que desean ser aceptados socialmente (7). Por otro lado; aunado a lo descrito referente a las causas, se suma el desgaste mental ya que se enfrascan en verse mejor en su aspecto físico, tener un rostro libre de imperfecciones, el crecimiento del bello, el tono de voz, la altura, entre otros aspectos (8). También, los adolescentes se sienten muchas veces presionados por sus relaciones y la competencia que se sitúa entre ellos; tales como la elección de carrera, el sueldo en el marco laboral, sus logros o fracasos, entre otras opiniones; las cuales acarrearán episodios de ansiedad, inseguridad e intranquilidad (9). Estas situaciones también repercuten en índices de depresión y frustración, y en casos más extremos, la idea del suicidio (10).

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación del estilo de vida y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación de la salud mental y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022?

¿Cuál es la relación de la interacción con amigos y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022?

¿Cuál es la relación de la salud física y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación del estilo de vida y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación de la salud mental y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Determinar la relación de la interacción con amigos y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Determinar la relación de la salud física y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

La investigación fue importante pues será un aporte para próximas investigaciones relacionadas a los efectos de la pandemia en adolescentes, tales como el estilo de vida y el estrés. En primer lugar, porque se indagó sobre ambas variables de estudio, considerando sus antecedentes, definiciones, características y las dimensiones que abarca. En segundo lugar, la investigación contribuyó a otros estudios en el campo, debido a que se profundizó en los conceptos y teorías vinculadas a las variables.

1.4.2 Metodológica

Se empleó una técnica en el estudio científico que permitió recoger mayor información sobre el tema y facilitar las posibles soluciones, asimismo, se resolvieron dudas que el investigador tiene, identificar si las variables se relacionan y para comprobar o refutar las hipótesis planteadas.

1.4.3 Práctica

El trabajo de investigación se direccionó en ayuda para tener un diagnóstico actual de cómo se relacionan ambas variables en los jóvenes de la entidad pública y en el contexto de la pandemia. De este modo, se pudo conocer su situación y encomendar nuevas estrategias o programas que favorezcan el bienestar psicológico y corporal de la ciudadanía. Asimismo, los resultados y métodos plasmados sirvieron de referencia para estudios futuros.

1.5. Limitaciones de la investigación

En el itinerario de la indagación, no se tuvo la facilidad de la interrelación con los participantes, puesto que por motivos de horarios no se llegó a concertar un horario concreto y por ello, se recurrió a facilitarles el instrumento vía virtual y así propicien información valiosa y se tenga una indagación que ostente credibilidad y seguridad.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 Antecedes de la investigación

Internacionales

Vera (11) 2022 buscó determinar la relación entre el estrés y los hábitos de vida de alumnos universitarios. El procedimiento tuvo un carácter cuantitativo, diseño no experimental y de corte transversal, considerando una muestra de 180 alumnos, a quienes se les aplicó un cuestionario. Tras examinar los datos, se determinó que las variables se vinculan con un valor de 0.987, siendo elevado y significativo. El autor pudo inferir que los alumnos, debido a la sobrecarga académica y a la carencia de herramienta para el manejo de estrés, han manifestado cuadros de desbalance en la salud mental y física, por ello se requiere de programas que les permita optimizar sus hábitos de vida y afrontar las distintas situaciones, de manera que no descuiden sus obligaciones.

Lipa (12) 2018 presentó determinar la relación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico de los adolescentes. Su metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo-analítico, prospectivo y transversal, siendo su población de 1070 estudiantes y la muestra de 286, empleando un cuestionario. En sus resultados se evidenció que el nivel de estrés es bajo en los estudiantes, en relación a un nivel medio en el rendimiento académico; observándose también que las normas aplicadas por los docentes no afectan a los estudiantes que tengan buena disposición de tiempo y no se saturan psicológicamente. Se concluye que los estudiantes presentan hábitos de vida moderadamente saludablemente y con un nivel de estrés bajo, y con respecto al rendimiento académico de la institución educativa, muestran un rendimiento deficiente.

Caviedes et al. (13) 2021 presentaron como fin “Conocer la relación entre la sintomatología depresiva, el clima familiar y los estilos parentales en adolescentes de secundaria”. El

método empleado fue cuantitativo correlacional y descriptivo, de igual forma, se tomó en cuenta una muestra de 217 jóvenes de ambos géneros. Se halló que en los adolescentes existen altas cifras de depresión moderada en un 72%, lo cual se relaciona al estilo parental predominante del padre y a la conducta autoritaria de la madre. Esto permitió concluir que las variables se relacionan entre sí, puesto que los hijos replican las conductas de los padres, para bien o para mal.

Nacionales

Cruces y Surco (14) 2021 determinaron la relación entre el estrés académico y el estilo de vida de estudiantes de secundaria. Su metodología tuvo un diseño transversal, de nivel relacional. Contó con una población y muestra de 131 educandos de cuarto y quinto año y se utilizaron la encuesta y el cuestionario. Tras analizar los resultados se logró hallar que los estudiantes se encuentran expuestos a una serie de situaciones estresantes, sin embargo, para aquellos que poseen un estilo de vida saludable, esto no suele afectarles tanto. El 77.3% de discentes presentaron un nivel alto de estrés y un 22% en un nivel medio, con esto se puede concluir que es necesario que los estudiantes tengan hábitos de vida saludables, ya que de esta manera pueden lidiar con los índices de estrés y otros trastornos.

Chipana (15) 2021 evaluó la relación entre el estilo de vida y el estrés laboral en un Hospital Municipal Los Olivos. Su metodología fue cuantitativa, de tipo descriptivo correlacional y diseño no experimental. Su población fue de 50 participantes y se utilizó el cuestionario. Se halló que el 48% de estudiantes no tienen una vida saludable y el 52% si lo tienen. Asimismo, el estrés laboral tuvo también un 14% en nivel bajo de estrés, el 58% medio y el 28% alto. Se concluyó que existe una correlación entre el estilo de vida y el estrés laboral, ya que a través del Rho de Spearman se tuvo -0.681 y, por ende, a un mejor estilo de vida menor será el índice del estrés laboral.

Oroya y Rodríguez (16) 2019 se plantearon determinar la relación entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes universitarios. El método fue de enfoque cuantitativo correlacional, de diseño no experimental y descriptivo. Además, la muestra fue de 182 estudiantes y para recolectar la información se consideró un cuestionario. Tras analizar la data se halló que las variables se relacionan entre sí, puesto que se obtuvo un valor de -0.714 , siendo significativo. Además, se determinó que el 52.2% de estudiantes presentan hábitos de bienestar deficientes y que el 68.7% presenta un estrés de tipo moderado. Estos hallazgos permiten concluir que los estudiantes necesitan de programas educativos para afrontar la tensión y optimizar su forma de vivir, de lo contrario el rendimiento escolar no será el deseado.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estilo de vida adolescente

Son patrones de actitudes y comportamientos en conjunto que una persona tiende a realizar en el itinerario de su vida, la cual se desenlaza estando consciente y voluntariamente. Tales estilos tienen la connotación de que a un corto o largo plazo pueden desencadenar riesgos con respecto a su salud y ello, dependerá de quienes los rodean y su entorno cercano. Por lo tanto, tener un estilo de vida responsable, permite y coadyuva a tener mejoras en su bienestar y en lo referido a su estado mental; de manera que, es importante tener adecuados hábitos de sueño, alimentación y salud (17).

De acuerdo a Escobar (18), menciona que está referida a la manera en la que llevan a cabo sus vidas y aunado a ello, es sobre sus actividades que realizan en su día a día; asimismo están inmersos sus hábitos alimenticios, educación e interrelación con las personas que trata o les rodean, entre otros.

Bautista y Rodríguez (19) indican que está en virtud de las actividades en las que se encuentran envueltas las personas en su vida diaria, sus vivencias, sus aspiraciones, las personas que las rodean y todo lo que concierne a sus actividades. El estilo de vida que enrumbe cada persona, involucrará la determinación de sus ideales, que acoja cada persona determinará sus ideales, sus objetivos, su comodidad, su crecimiento profesional y personal.

2.2.1.1 Teorías del estilo de vida adolescente

Los autores con la experticia en el estudio de la psique humana; tal como sucede con Freud, quién ahondó en el tema de la adolescencia, manifestando que es una etapa que se encuentra dentro del desarrollo de la personalidad que está sujeta a solucionar, según su género y el complejo adoptado por Edipo o Electra (20); aunado a ello, está la hija de Freud (21) quién a base a sus indagaciones, arribó a dos tipos de mecanismos de defensa, de las cuales resultan la racionalización y el ascetismo; y con ello, permitió conocer en un punto más creciente de Goleman (22), puesto que en base a sus estudios dio pie a determinar que no existe una secuencia de desarrollo, ya que es única y con ello, el adolescente está expuesto a una serie de cambios; no obstante, existe la excepción de que no siempre ocurren en el mismo lapso.

2.2.1.2 Características

Respecto a los adolescentes, su estilo de vida conlleva a una serie de aristas, de las cuales está su manera de alimentarse, su descanso, la actividad física que desarrollan, el manejo y control en los momentos en los que entran en estrés o ansiedad, entre otras actividades que estén ligadas. El ser parte de la etapa del desarrollo, los adolescentes suelen apuntar a la independización y no seguir bajo la protección de los padres; de modo que, sus decisiones en torno a dichos factores, serán los condicionantes a que tengan un resultado favorable o desfavorable en su vida en los estilos de su vida. Adicionalmente, sus conductas

serán el reflejo de las influencias sociales que tengan; de manera que el desenlace puede suscitarse hacia posibles trastornos de comportamiento, alimenticios y afectivos (5).

Rodríguez (23) indicó que el estilo mencionado anteriormente, será el reflejo o desenlace en su estilo de la adultez, porque la adolescencia es un periodo de desarrollo y determinación en el que, la persona direcciona y elige sus hábitos que están sujetos a ser saludables o desfavorables. Los elementos predominantes en las formas de vivir de los jóvenes están enfocados a los alimenticios, de salud, hábitos de descanso, conductas de prevención, control y manejo de sus emociones, actividad física, consumo de sustancias.

El adolescente, tiende a ser receptivo y a situarse desde una perspectiva que la direcciona a ser vulnerable ante los estímulos colectivos; de manera que, tiende a interrelacionarse e inclinarse con personas coetáneas para realizar un sinnúmero de actividades. Por lo tanto, el estar en constante contacto e interrelación, pone de manifiesto la creación de la amistad y el soporte social como motores para la inclinación del estilo de vida que se manifestará en la socialización, entretenimiento y su desarrollo (24).

2.2.1.3 Dimensiones

Salud mental

El realizar cambios en la rutina diaria de los adolescentes, propician cambios internos y externos para ahondar en la sociedad; de modo que influye en cómo se sienten emocionalmente y psicológicamente; por lo tanto, la salud mental está referido al estado en que una persona se encuentra frente a adversidades que pueden ocasionar la estabilidad como también la inestabilidad de sus estados emocionales (17).

Ballena et al (3) mencionan que el confinamiento trajo consigo una serie de problemas en las personas, desde el aislamiento hasta problemas relacionados a su salud, por ejemplo, resentimiento al exterior, mal humor, falta de sueño, ansiedad, otros.

Interacción con amigos

El interrelacionar con personas es importante, porque permite crear lazos de afinidad en el crecimiento de los adolescentes y así facilitar el proceso de socialización; sin embargo, en la pandemia se vio ilimitado la comunicación personal e interrelación y se tuvo como alternativa el manejo virtual a través de las plataformas y redes sociales y así no perder el dinamismo comunicativo. La interacción entre amigos, genera que las personas creen espacios de entretenimiento, el intercambio de opiniones e ideas y producto de ello, surta una alternativa cuando un problema se presente (17).

En la misma línea, el compartir e interrelacionarse con las amistades, permite un rol empático cognitivo-afectivo y representa un camino a la apertura de su espacio íntimo del adolescente, Brotfeld y Berger (25) explican que dichas relaciones conllevan a la construcción de habilidades socioemocionales; asimismo, a desarrollar una autoestima positiva y de beneficio para la salud mental. Respecto a las ventajas para las personas, se logran por la empatía, porque favorece la calidad de la amistad y a coadyuvar en la viabilidad de los enfrentamientos sin necesidad de ir por el camino de las agresiones, sino en entender a la otra persona.

Salud física

Lo sitúa enfocándose en la situación que se encuentra la persona respecto a su aspecto físico, de manera que involucra a todo el cuerpo y aunado a ello, también es importante considerar su estado de ánimo, porque el estar en encontrarse en buen estado anímico permite no entrar en estrés, prevenir o enfrentar enfermedades y así superarlas; de manera que encontrarse en buen estado físico permite tener interiormente y exteriormente un semblante y funcionamiento mejor del cuerpo (17).

Está referido al estado que refleja su aspecto físico ya que depende de ello, la persona podrá desenvolverse, desplazarse y mostrar su nivel ya sea óptimo o encontrarse en un estado delicado; por otro lado, en base a la salud mental, es una arista dentro de la salud en la cual es importante saber, porque puede perjudicar a la persona en su estilo de vida, en sus actividades que suele realizar diariamente o de forma esporádicas. Por eso, se sugiere realizar intervenciones orientadas a propiciar un estilo de vida saludable, de apoyo y cuidado (6).

2.2.2. Bases teóricas de la variable “Estrés en adolescentes”

Se le ha denominado desde épocas antiguas como una situación de tensión, nerviosismo, fatiga e inquietud; las cuales suelen producir alteraciones emocionales o situaciones de constante ansiedad (26).

De la Iglesia et al. (27), señaló que la prevención y el tratamiento del estrés crónico permite alcanzar alivios y reducción en riesgos para contraer enfermedades, tales como males cardíacos, obesidad, presión arterial alta y depresión; y sumado a ello, se precisa que la preparación para situaciones en lo que tendrá como desenlace niveles de estrés, es importante inclinarse en actividades físicas y alimentación saludable.

2.2.2.1 Teorías del estilo de vida adolescente

El estrés tiene la particularidad de estar enfocada a ser una respuesta subjetiva en una situación determinada, la cual viene acompañada de tensión, y de acuerdo a Melgosa (28), la sitúa como el conjunto de reacciones que están involucradas tanto fisiológicas como psicológicas, lo cual conlleva a que el organismo procese niveles altos de reacciones y preocupaciones, de manera que los niveles estarán supeditado a las circunstancias que amerite la situación. Respecto a la teoría psicosocial de Bordignon (29), indica que las personas por naturaleza se dirigen a la búsqueda de alternativas a los desequilibrios emocionales, de manera que se inclina por tener una mejor reacción desde lo cognitivo como

en lo conductual en los momentos que ameritan serlo. Por último; la teoría más acertada es de Lazarus y Folkman (30), porque consideran que en el largo transcurrir de la vida existirá diversas vicisitudes o problemas que traerán consigo estrés y desequilibrio emocional que conlleva a que el individuo afronte una circunstancia que disminuya sus medios y se encuentre en desventaja para enfrentarlos.

2.2.2.2 Características

El estrés en algunos casos suele ser un estimulante en ocasiones que tienen connotación clave para las personas; siendo el fallecimiento de un familiar, el encontrarse en una situación económica crítica o estar pasando por un momento crítico de matrimonio y en su defecto puede ser como elemento para actuar como mecanismo de respuesta. En lo que concierne sus características son la situación de agotamiento, sueño y desgano; y ello, dependerá del nivel de estrés que alcance cada persona (31).

Adicionalmente; Zhang et al. (32) hacen mención que existe el tipo de estrés agudo, la cual está en función a que tiene un tiempo corto su estadía por lo que suele desaparecer rápidamente, y ello se percibe que todas las personas la padecen porque están inmersos en un proceso nuevo o emocionante o algún problema que se suele solucionar rápido; pero el estar envuelto en ello, no causa mayor riesgo en la salud

Por parte de los autores, Yaribeygi et al. (33) hacen referencia al estrés crónico, señalándolo como un proceso que demanda un poco más de tiempo poder contrarrestarlo; de manera que las personas que lo experimenten suelen acostumbrarse y no se dan cuenta por el itinerario que llevan a cabo en su día a día e implica que resulte perjudicial y desencadene en problemas de salud, tal situación la experimentan personas que no encuentran alternativas de situaciones complejas y frustrantes; en algunos casos son por motivos de haber vivenciado situaciones en su época infantil y las interiorizado y han perdurado.

2.2.2.3 Dimensiones

Reacción de alarma

Tiene la connotación de ser una respuesta inmediata, teniendo como principal síntoma la tensión muscular, palpito acelerado, dolor de cabeza, dolor de cuello, entre otros. Asimismo, engloba al sistema corporal a través de una reacción de una persona por haber estado inmerso en estrés; sin embargo, no en todas las personas lo experimentan en la misma magnitud (34).

En suma, a lo indicado líneas anteriores, está referido a una respuesta fisiológica que surge por estar inmersos en estímulos que se relacionan con el estrés; de manera que el no ser controlados y manejados, puede desencadenar en ocasionar problemas para la persona en su estado de salud y en su día a día (35).

Estado de resistencia

En esta fase, el organismo de la persona está acondicionado a tener respuesta inmediata para contrarrestar una amenaza (estrés) y a tener la habilidad de adaptarse; asimismo, la reacción del organismo del individuo es inmediata para hacer frente a cualquier problema y pueda regresar a su estado normal (35).

Se le conoce como situación continua de alerta, porque el organismo busca mantener un equilibrio en el estado de salud y situarla en su estado normal y así permitir a que las hormonas estén alertas para que cuando se requiera su intervención tenga una reacción oportuna. Cabe precisar que, en este punto es donde se tiene la confrontación de lidiar con el estrés sin producir trastornos o enfermedades (36).

Fase de agotamiento

Se refiere a la disminución progresiva del organismo ante una situación que determine amenaza y de ser el caso se prolongue, puede conducir a desequilibrar sus capacidades fisiológicas en las personas; aunado a ello, dentro de tal fase, están inmersos la fatiga y desvinculación, en la que la defensa psíquica y física están agotadas; no obstante, luchan para aminorar la amenaza divisada (37).

Está en relación al desgaste, de manera que el organismo al estar en constante trabajo para lograr reducir o adaptarse a las amenazas; no obstante, el estrés no puede sobrepasar en ser una amenaza y sobresaturar o agotar, puesto que es conveniente que la fase de resistencia sea lo suficientemente fuerte para lidiar sin agotar la capacidad de respuesta (35).

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Hi: El estilo de vida se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Ho: El estilo de vida NO se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

2.3.2 Hipótesis específicas

Hi: La salud mental se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Ho: La salud mental NO se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Hi: La interacción con amigos se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Ho: La interacción con amigos NO se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Hi: La salud física se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Ho: La salud física NO se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación

El método fue hipotético – deductivo, de acuerdo con Rodríguez y Pérez (38) lo definen como aquel que por medio de la observación de fenómeno que se pretende estudiar se va a crear una hipótesis que permita la explicación de este por lo que se tendrá que deducir las consecuencias o implicaciones en base a la hipótesis para poder comprobar o estar en desacuerdo sobre los enunciados deducidos en comparación a la experiencia.

3.2 Enfoque de la investigación

Este estudio fue cuantitativo pues se basó en una descripción detallada de la investigación relacionada con datos numéricos, que promueve la combinación de información detallada; así, esta información detallada y la información pueden corroborar las teorías o hipótesis planteadas por el investigador (39).

3.3 Tipo de investigación

Fue conformada de tipo aplicada, la cual, según Ñaupas et al. (40), es un método que no solo recopila información, sino que todo lo aprendido, es aplicado en un lugar determinado, con el objetivo de conocer las teorías y saber si efectivamente se aceptan o descartan las ideas previas.

3.4 Diseño de la investigación

Tuvo un diseño no experimental de corte transversal, ya que, según Niño (41) este se basa en el movimiento y el comportamiento de las variables de selección; además, su objetivo es verificar y analizar diferentes acciones en el entorno para evitar la manipulación y las terceras variables. Mientras que para González y Difabio (42) el corte transversal trata de definir un tipo de investigación observacional en base al análisis de datos en cuanto a las variables recopiladas dentro de un cierto periodo en base a la muestra estudiada.

Mantuvo un nivel correlacional, el cual se caracteriza por medir dos o más elementos y conocer el nivel en el cual se relacionan, siendo muy importante en investigaciones de índole cuantitativo (43).

3.5 Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

Como población, se seleccionó un total de 100 adolescentes de la institución pública. Según Otzen y Manterola (34) este es el objeto o sujetos de los que se precisa saber acerca de su problemática y su relación con el tema de estudio

3.5.2 Muestra

La muestra se conformó por todos los estudiantes de población, teniendo el acuerdo de sus padres, sin embargo 20 de ellos, no estuvieron de acuerdo con el asentimiento informado; por ello, la muestra alcanza a 80 adolescentes; y en base Otzen y Manterola (44) la consideran como la fracción que se saca de la población para poder conseguir unos resultados en base a la totalidad proporcionada por su fácil manejo.

3.5.1 Muestreo

Se realizó un muestreo no probabilístico de tipo censal, Ventura (45) lo considera como una selección de sujetos, donde todos tienen son evaluados para la realización estudio.

3.6 Variables y operacionalización

Tabla 1

Variables y operacionalización

Variabes	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles o rangos)
VI Estilo de vida adolescente	Se refiere a las formas de pensar y actuar en conjunto que una persona suele adoptar en el recorrido de su vida, la cual se desarrolla estando alerta y deliberadamente. Tales formas tienen el significado de que en un corto o largo plazo pueden provocar peligros con respecto a su salud y ello, dependerá de quienes los acompañan y su ambiente cercano. Por lo tanto, mantener una forma de vida responsable, facilita y contribuye a tener mejoras en su bienestar y en lo relacionado a su estado mental; de modo que, es importante tener correctos hábitos de sueño, alimentación y salud (17).	Será medible en base al instrumento con criterio de escala Likert: (1) Totalmente de acuerdo, (2) De acuerdo, (3) Indiferente, (4) En desacuerdo y (5) Totalmente en desacuerdo.	Salud mental	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Represión de emociones ▪ Miedo ▪ Frustración 	Tipo Likert - Ordinal	Malo (14-32) Regular (33-53) Bueno (54-70)
			Interacción con amigos	Distanciamiento físico		
			Salud física	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desinfección constante ▪ Ejercitación 		

V2 Estrés	Se le ha denominado desde épocas antiguas como una situación de tensión, nerviosismo, fatiga e inquietud; las cuales suelen producir alteraciones emocionales o situaciones de constante ansiedad (26).	En base al instrumento elegido es que se dividirá en escala Likert: (1) Totalmente de acuerdo, (2) De acuerdo, (3) Indiferente, (4) En desacuerdo y (5) Totalmente en desacuerdo.	Reacción de alarma	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Detección de riesgo Adrenalina 	Tipo Likert - Ordinal	Bajo (16-34) Medio (35-56) Alto (57-80)
			Estado de resistencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Homeostasis Agentes lesivos físicos 		
			Fase de agotamiento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pérdida de capacidades fisiológicas Reducción de capacidad de adaptación 		

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Se usó la encuesta, ya que permite obtener información detallada sobre la calidad, posiciones, ideas, comentarios y aportes de conocimiento de los participantes, lo que constituye un complemento eficaz en la búsqueda de resultados auténticos y exactos (46).

3.7.2 Descripción

La herramienta de recolección de datos fue un cuestionario, ya que se utiliza principalmente para este tipo de investigación de rango cuantitativo; esto se debe a la importancia de los datos básicos recopilados de la población (47). Para la investigación se consideró un cuestionario ordinal de tipo Likert para cada variable, Estilo de vida adolescente con 14 preguntas y una encuesta de estrés con 16 preguntas, los cuales fueron elaborado por la investigadora con los puntajes de corte que se muestran en el anexo 9.

3.7.3 Validación

La validez de expertos fue aplicada por los instrumentos empleados durante el estudio con la finalidad de poder supervisar y certificar la fiabilidad del estudio, por lo que los datos recogidos con los instrumentos fueron válidos ya que estos estuvieron validados mediante el juicio de expertos, que pudieron contar con la opinión unánime de 3 expertos (anexos 3).

3.7.4 Confiabilidad

Durante el proceso de estudio, se usó el coeficiente alfa de Cronbach y según Tuapanta et al. (48), indican que es el método más simple y famoso de medir la consistencia interna, y el primer método para verificar la escala de la escala; también puede entenderse como una medida de la correlación del trabajo que constituye la escala.

Se elaboró una muestra piloto de tamaño 17 para evaluar los cuestionarios, con el propósito de conocer si hubo alguna pregunta que no se entendía o que no respondiera al objetivo general del estudio. Posteriormente, se calculó el Alfa de Cronbach para evaluar la fiabilidad de los instrumentos realizados.

Tabla 2

Estadísticos de fiabilidad del instrumento

VARIABLES	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estilo de vida adolescente	,897	14
Estrés	,903	12

De la tabla se observa que tanto el instrumento para medir el *Estilo de Vida Adolescente* como el *Estrés*; su Alfa de Cronbach fue de 0.897 y 0.903 respectivamente, por lo que se concluye que ambos instrumentos presentaron una confiabilidad muy buena.

3.8 Procesamiento y análisis de datos

Se empleó el programa estadístico SPSS V26, que utiliza tablas de porcentajes y gráficos para comprender la realidad del problema. De igual forma, sugerir recomendaciones en base a determinados datos por parte de los participantes.

Igualmente, este software estadístico es muy popular en la investigación cuantitativa debido que organiza datos y puede aceptar o rechazar hipótesis de investigación (49).

3.9 Aspectos éticos

Se remitieron a los padres el consentimiento informado y posteriormente para la aplicación del instrumento los asentimientos informados a los alumnos. Se examinaron los principios morales al no haber perjudicado de alguna manera a todos los seres vivos ni al

medio ambiente donde se pudo haber desarrollado el estudio, asimismo se respetó todo lo decretado bajo la declaración de Helsinki a través de los principios éticos fundamentales de justicia y autonomía; y aunado a ello, se respetó el consentimiento informado al no realizar algún plagio durante la recolección de data. Además, con la correcta aplicación de la séptima edición de la normativa APA, los principios morales para el desarrollo eficaz de la indagación y el progreso de la comunidad pueden ser empleados apropiadamente para que los autores puedan ser referenciados correctamente, entre los principios bioéticos se trabaja de acuerdo a:

Autonomía: Respetar la capacidad de las personas para tomar decisiones informadas y autónomas sobre su propia salud y tratamiento.

Beneficencia: Promover el bienestar y el beneficio de los pacientes, asegurando que se tomen acciones que maximicen los resultados positivos y minimicen los daños.

No maleficencia: Evitar causar daño intencionalmente a los pacientes y minimizar los riesgos asociados con los tratamientos y procedimientos médicos.

Justicia: Garantizar una distribución equitativa y justa de los recursos y el acceso a la atención médica, sin discriminación ni sesgos injustos.

Confidencialidad: Proteger la privacidad y la confidencialidad de la información médica de los pacientes, asegurando que solo se divulgue con su consentimiento o en situaciones legalmente justificadas.

Veracidad: Ser honesto y transparente en la comunicación con los pacientes, proporcionando información precisa y completa sobre su salud, opciones de tratamiento y riesgos asociados.

Respeto a la dignidad: Reconocer y valorar la dignidad inherente de cada individuo, tratando a los pacientes con respeto, empatía y consideración por sus valores y creencias.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

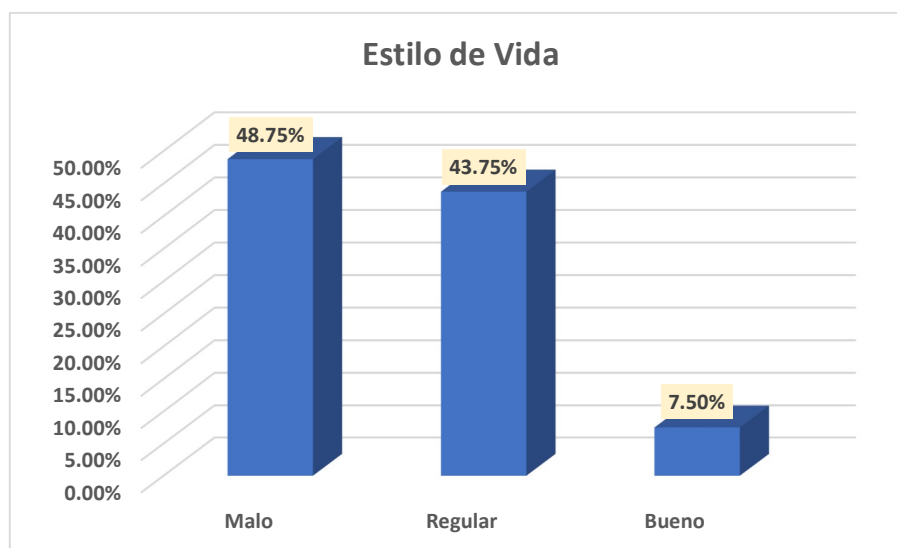
Tabla 3

Variable: Estilo de Vida

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	39	48.75%
Regular	35	43.75%
Bueno	6	7.50%
Total	80	100.00%

Figura 1

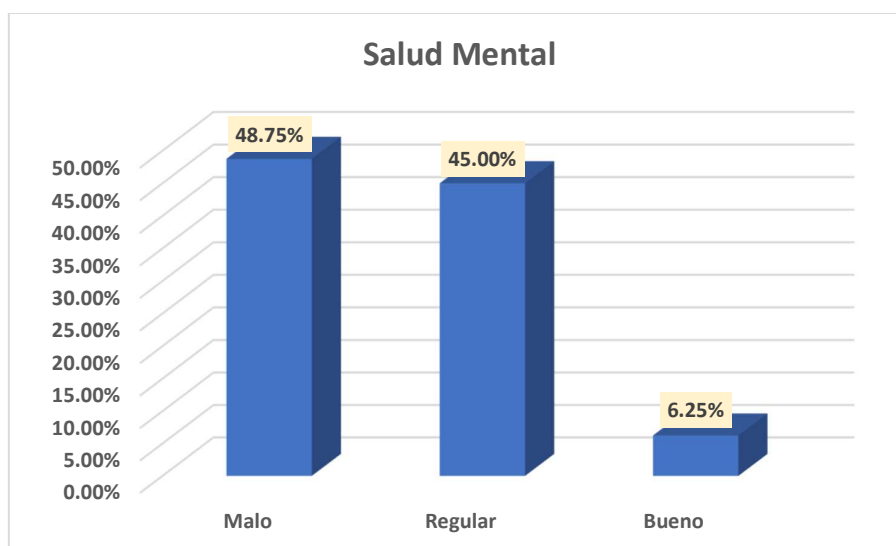
Gráfico de Barras - Estilo de Vida



Los datos mostraron que más de la mitad de participantes (el 48.75%) llevan un estilo de vida insalubre. El 43.75% de los encuestados tienen un estilo de vida regular, lo que significa que podrían beneficiarse de algunos ajustes para mejorar su salud y bienestar. Solo el 7.5% de los participantes exhibió un estilo de vida saludable, lo que indica que hay una necesidad urgente de educación y sensibilización sobre la relevancia de adoptar costumbres de vida saludables.

Tabla 4*Dimensión: Salud Mental*

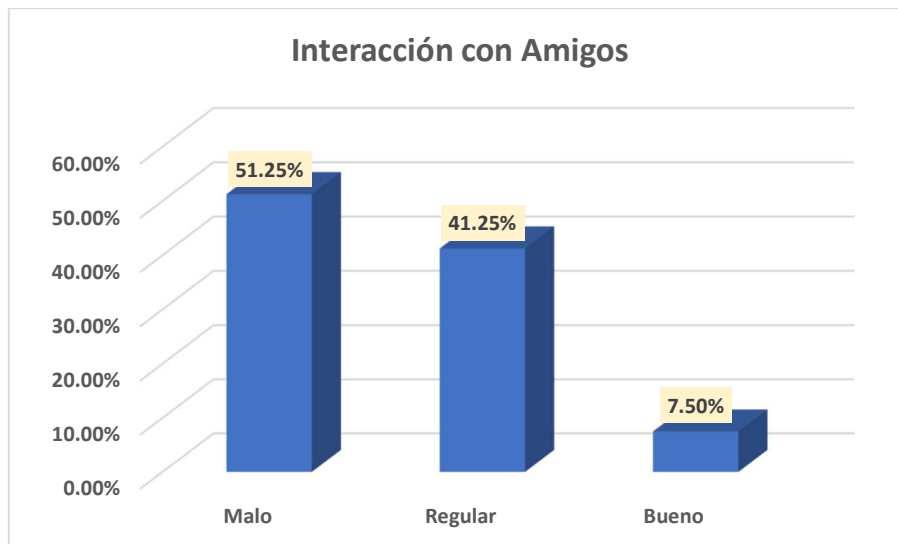
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	39	48.75%
Regular	36	45.00%
Bueno	5	6.25%
Total	80	100.00%

Figura 2*Gráfico de Barras – Dimensión: Salud Mental*

Se observó que el 48.75% de los encuestados presentó un estado de salud mental malo, lo que sugiere que existe un porcentaje significativo de la población que puede estar experimentando problemas de salud mental que requieren atención y tratamiento. El 45% de los encuestados tenía un estado de salud mental regular, esto puede indicar que un grupo de los encuestados están experimentando algunas dificultades emocionales, pero que aún no han llegado a un nivel de preocupación significativa. Solo el 6.25% de los encuestados tenía un estado de salud mental bueno, lo que sugiere que hay una necesidad importante de fomentar el conocimiento y la formación sobre la relevancia de preservar y mejorar la salud mental en la comunidad.

Tabla 5*Dimensión: Interacción con Amigos*

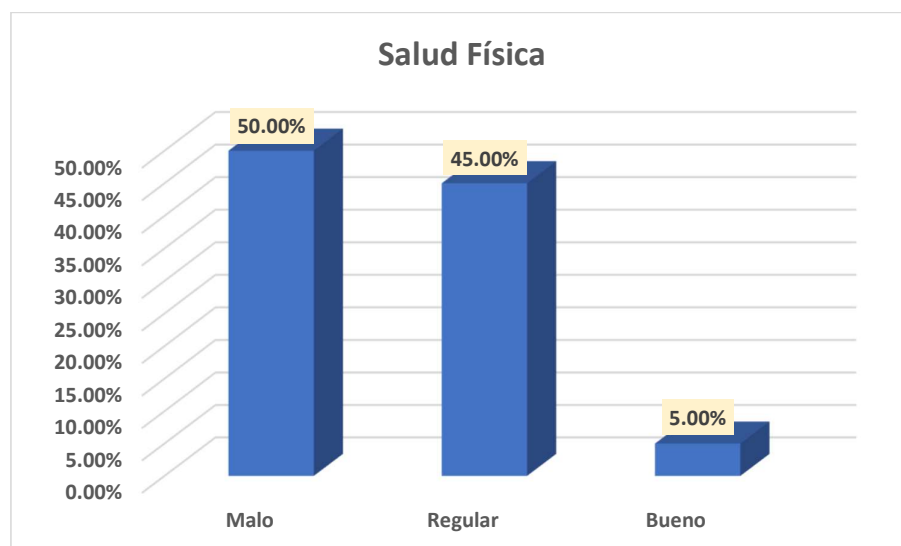
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	41	51.25%
Regular	33	41.25%
Bueno	6	7.50%
Total	80	100.00%

Figura 3*Gráfico de Barras - Dimensión: Interacción con Amigos*

Según los resultados, se evidenció que el 51.25% de los encuestados experimentaron malas interacciones con amigos, lo que puede sugerir la presencia de problemas interpersonales o problemas en la interacción con otras personas que pueden afectar de forma adversa a su salud mental. El 41.25% de los encuestados presentó interacciones regulares con amigos, lo que indica que, si bien no experimentan problemas significativos en sus relaciones sociales, todavía podrían mejorar sus habilidades sociales para fomentar relaciones más saludables y significativas. Solo el 7.5% de los encuestados presentó buenas interacciones con amigos, lo que sugiere que hay una necesidad importante de fomentar y promover la construcción de relaciones interpersonales saludables y de apoyo en la sociedad.

Tabla 6*Dimensión: Salud Física*

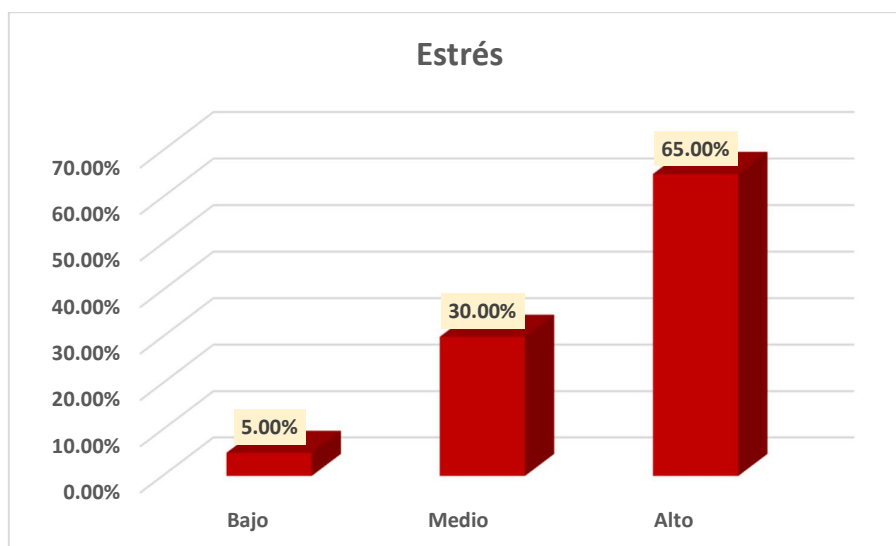
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Malo	40	50.00%
Regular	36	45.00%
Bueno	4	5.00%
Total	80	100.00%

Figura 4*Gráfico de Barras - Dimensión: Salud Física*

Se puede observar que una gran proporción de los encuestados (50%) presentó una mala salud física. A su vez, el 45% de los encuestados presentó una salud física regular, lo que indica que existe un grupo importante de personas que podrían mejorar su bienestar físico adoptando hábitos más saludables y cuidando de su salud de manera más efectiva. Solo el 5% de los encuestados presentó una buena salud física, lo que sugiere que hay una necesidad importante de fomentar e impulsar costumbres de bienestar físico y mental en la colectividad en su conjunto, para prevenir problemas de salud física y mejorar el bienestar físico de la población.

Tabla 7*Variable Estrés*

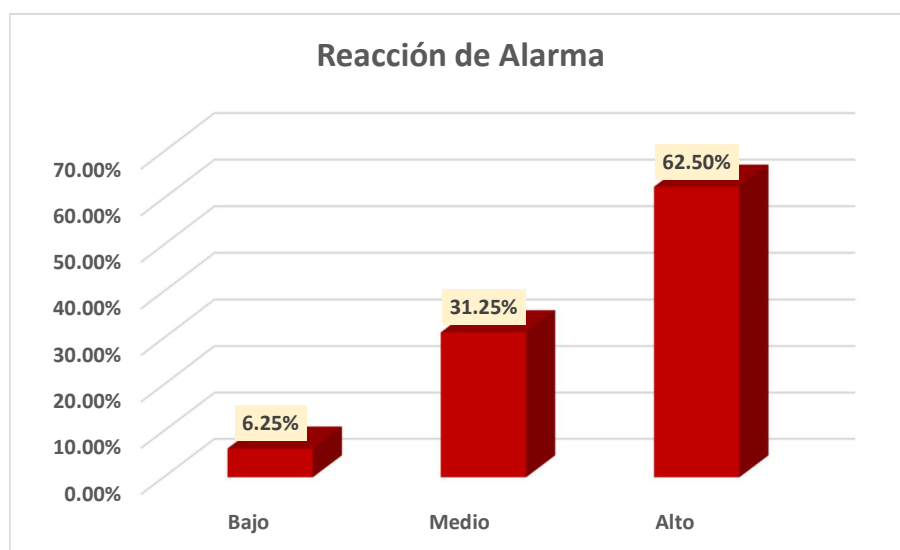
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	5.00%
Medio	24	30.00%
Alto	52	65.00%
Total	80	100.00%

Figura 5*Gráfico de Barras - Variable Estrés*

Los datos de la encuesta muestran que un porcentaje significativo de los encuestados, concretamente el 65%, experimentaron un nivel de estrés alto, lo que indica que es un problema extendido. Por otro lado, el 30% de los encuestados reportó un nivel medio de estrés, lo que sugiere que también existe una proporción significativa de personas que experimentan un nivel moderado de estrés. Solo un pequeño porcentaje, el 5%, presentó un nivel de estrés bajo.

Tabla 8*Dimensión: Reacción de Alarma*

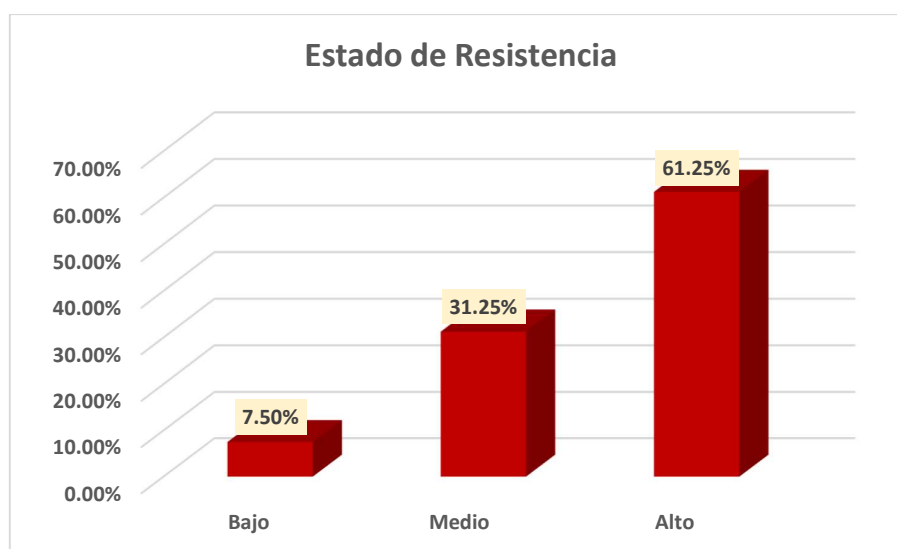
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	6.25%
Medio	25	31.25%
Alto	50	62.50%
Total	80	100.00%

Figura 6*Gráfico de Barras - Dimensión: Reacción de Alarma*

Se observa que el 62.5% de adolescentes, presentaron un nivel alto de reacción de alarma, lo que indica una respuesta significativa y potencialmente preocupante a una situación estresante. Otro grupo significativo, el 31.25%, informó un nivel medio de reacción de alarma, lo que sugiere que también existe una proporción considerable de personas que experimentan una respuesta moderada a situaciones estresantes. Solo un pequeño porcentaje, el 6.25%, informó un nivel bajo de reacción de alarma

Tabla 9*Dimensión: Estado de Resistencia*

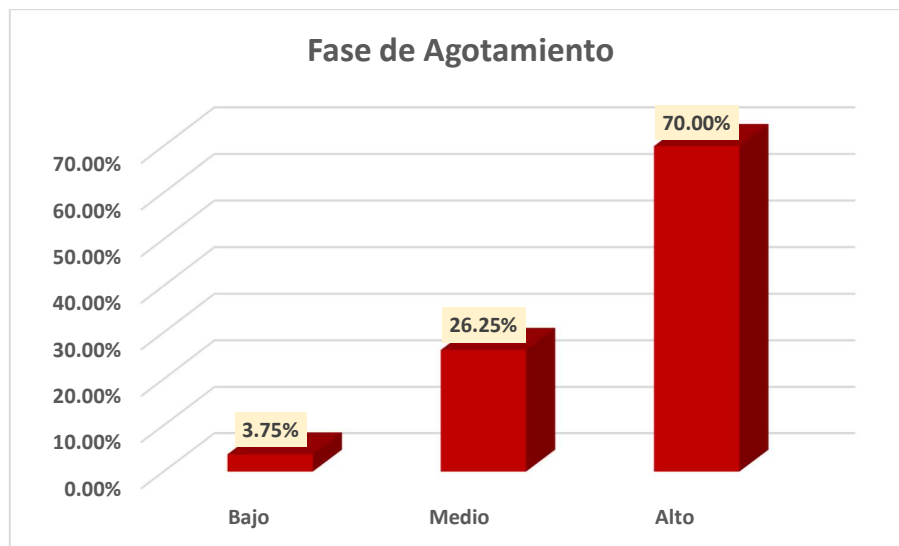
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	7.50%
Medio	25	31.25%
Alto	49	61.25%
Total	80	100.00%

Figura 7*Gráfico de Barras - Dimensión: Estado de Resistencia*

Se puede observar que un porcentaje significativo de los encuestados, específicamente el 61.25%, presentaron un nivel alto de estado de resistencia, lo que sugiere que tienen una capacidad notable para hacer frente a situaciones estresantes. Además, otro 31.25% de los encuestados presentó un nivel medio de estado de resistencia, lo que indica que también existe una proporción considerable de personas con una capacidad moderada para manejar situaciones estresantes. Solo un pequeño porcentaje, el 7.5%, presentó un nivel bajo de estado de resistencia.

Tabla 10*Dimensión: Fase de Agotamiento*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	3.75%
Medio	21	26.25%
Alto	56	70.00%
Total	80	100.00%

Figura 8*Gráfico de Barras - Dimensión: Fase de Agotamiento*

Se observa que una gran proporción de encuestados (70%) presentaron un nivel alto de fase de agotamiento, lo que implica que no pudieron mantener una respuesta de adaptación al estrés, agotándose los recursos físicos como mentales. Otro grupo del 26.25% presentó una fase de agotamiento medio lo que indica que también existe una proporción considerable de personas que han experimentado cierto grado de agotamiento por el estrés, pero que todavía tienen algunos recursos para hacer frente a las demandas de la vida diaria y solo un 3.75% mostraron que aún podían continuar adaptándose a la situación del estrés.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Tabla 11

Prueba de Normalidad de Kolmogorov Smirnov

Variable	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de Vida	0.152	80	0.000
Estrés	0.135	80	0.000
Salud Mental	0.140	80	0.002
Interacción Física	0.162	80	0.000
Salud Física	0.119	80	0.000

H₀: Los datos presentan distribución normal

H₁: Los datos no presentan distribución normal

Luego de realizar el análisis de normalidad, se puede observar que tanto las variables de Estilo de Vida y Estrés, como las dimensiones de Salud Mental, Interacción Física y Salud Física presentaron significancias menores a 0.05, lo que sugiere que no siguen una distribución normal. Estos resultados son importantes porque las pruebas paramétricas requieren una distribución normal de las variables para demostrar las hipótesis. En consecuencia, se decidió utilizar la correlación Rho de Spearman para analizar las relaciones entre estas variables y dimensiones.

Hipótesis General

H₁: El estilo de vida se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

H₀: El estilo de vida no se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Tabla 12*Correlación entre el Estilo de Vida y el Estrés*

Correlación		Estilo de Vida	Estrés	
Rho de Spearman	Estilo de Vida	Coefficiente	1.000	-0.862
		Sig.		0.000
		N	80	80
	Estrés	Coefficiente	-0.862	1.000
		Sig.	0.000	
		N	80	80

Se observa que el Estilo de Vida y el Estrés mostraron una correlación negativa muy fuerte y significativa (-0.862, sig. < 0.05), esto implica que hay una vinculación inversa entre estas dos variables: a menor calidad del estilo de vida, mayor estrés en los adolescentes. Estos resultados sugieren que el estilo de vida puede influir en la experiencia de estrés de una persona y que las personas con hábitos de vida poco saludables pueden tener un mayor riesgo de sufrir estrés.

Hipótesis Específica 1

H₁: La salud mental se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

H₀: La salud mental no se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Tabla 13*Correlación entre la Salud Mental y el Estrés*

Correlación		Salud Mental	Estrés
Rho de Spearman	Coefficiente	1.000	-0.837
	Salud Mental	Sig.	0.000
		N	80
	Coefficiente	-0.837	1.000
	Estrés	Sig.	0.000
		N	80

Se observa que la salud mental y el Estrés mostraron una correlación negativa muy fuerte y significativa (-0.837, sig. < 0.05). Esto indica que hay un vínculo inverso entre la calidad de la salud mental y los niveles de estrés experimentados por los adolescentes. Es decir, a medida que disminuye la calidad de la salud mental, se observa un aumento en los niveles de estrés. Estos resultados indican que el bienestar psicológico es un elemento relevante en la experiencia de estrés de una persona y que la calidad del bienestar psicológico puede influir de manera directa en la habilidad de un individuo para manejar situaciones estresantes.

Hipótesis Específica 2

H₁: La interacción con amigos se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

H₀: La interacción con amigos no se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Tabla 14*Correlación entre la Interacción con Amigos y el Estrés*

Correlación		Interacción con Amigos	Estrés
Rho de Spearman		Coefficiente	1.000
	Interacción con Amigos	Sig.	0.000
		N	80
		Coefficiente	-0.784
	Estrés	Sig.	0.000
		N	80

Se observa que la Interacción con Amigos y el Estrés presentaron una correlación negativa muy fuerte y significativa (-0.784, sig. < 0.05). Esto indica que hay una relación inversa entre la calidad de la Interacción con Amigos y los niveles de estrés percibidos por los adolescentes. Es decir, a medida que disminuye la calidad de las interacciones con amigos, se observa un aumento en los niveles de estrés. Estos hallazgos sugieren que la Interacción con Amigos es un elemento importante en la experiencia de estrés de los adolescentes, y que una buena calidad en la interacción con amigos puede ayudar a reducir el nivel de estrés.

Hipótesis Específica 3

H₁: La salud física se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

H₀: La salud física no se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.

Tabla 15*Correlación entre la Salud Física y el Estrés*

Correlación		Salud Física	Estrés	
Rho de Spearman	Coefficiente	1.000	-0.831	
	Salud Física	Sig.	0.000	
		N	80	
		Coefficiente	-0.831	1.000
	Estrés	Sig.	0.000	
		N	80	80

Se observa que la Salud Física y el Estrés presentaron una correlación negativa muy fuerte y significativa (-0.831, sig. < 0.05). Esto indica que hay una relación inversa entre la calidad de la Salud Física y los niveles de estrés experimentados por los adolescentes. Es decir, a medida que disminuye la calidad de la salud física, se observa un aumento en los niveles de estrés. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover hábitos de vida saludables en los adolescentes, y además atender de manera integral su bienestar corporal y emocional para prevenir el estrés y sus consecuencias negativas.

4.1.3. Discusión de resultados

El estudio evidenció una correlación inversa muy fuerte (-0.862, sig. < 0.05) entre el estilo de vida y el estrés de los adolescentes, de modo que, a menor calidad del primero, mayor nivel del segundo. Este resultado destaca la relevancia de fomentar buenos hábitos de vida para el desarrollo óptimo de los estudiantes.

Estos resultados son consistentes con la investigación de Chipana (15) quien encontró una correlación negativa significativa (Spearman: -0.681, sig. < 0.05) entre el estilo de vida y el estrés, lo que indica que a medida que el estilo de vida empeora, aumenta el estrés laboral. Los resultados sugieren que la difusión de prácticas cotidianas saludables y la mejora de las condiciones laborales podrían disminuir el estrés laboral y perfeccionar el performance laboral de los asalariados de la salud en el hospital.

La investigación realizada por Oroya y Rodríguez (16) también encontró una relación significativa entre el estilo de vida y el estrés, tal como se presentó en este estudio. Los hallazgos indicaron que, a menor calidad del estilo de vida, mayor estrés académico en los estudiantes universitarios. El valor obtenido en el coeficiente de correlación de -0.714 sugiere que la relación entre estas dos variables es fuerte y significativa. Además, los datos obtenidos indican que más del 50% de estudiantes tienen pautas de comportamientos poco saludable y que casi el 70% experimenta un estrés moderado.

También se demostró que la calidad de la salud mental y el nivel de estrés de los adolescentes estudiantes mostraron una correlación inversa, fuerte y significativa (-0.837, sig. < 0.05), según los hallazgos de la investigación. Esto implica que el deterioro de la salud mental se asocia con un aumento del estrés. Por lo tanto, el cuidado de la salud mental es un factor clave para prevenir el estrés y sus posibles efectos negativos en el rendimiento académico.

Estos resultados se complementan con los encontrados con Vera (11) quien encontró una correlación inversa significativa entre el estado emocional y el estrés académico (-0.293, sig. < 0.05). El estado emocional es un indicador de la salud mental, que se define como el bienestar psicológico y social de una persona. El estrés académico es una respuesta de activación fisiológica, cognitiva, emocional y conductual ante estímulos y eventos académicos. Se ha demostrado que el estrés académico afecta negativamente la salud mental de los discentes, generando ansiedad, depresión, baja autoestima, entre otros síntomas. Por lo tanto, se evidencia el peso de promover la salud mental y prevenir el estrés académico en el ámbito educativo.

Asimismo, se encontró una relación relevante entre la interacción entre amigos y el estrés en los adolescentes, evidenciada por una correlación fuerte, inversa y significativa (-0.784, sig. < 0.05). Estos resultados sugieren que la calidad de las interacciones sociales de los adolescentes puede influir en su experiencia de estrés. Es menester mencionar que la implementación de una red de apoyo social sólida puede proporcionar a los adolescentes un soporte emocional y psicológico que les permita afrontar el estrés de manera más efectiva. Por lo tanto, fomentar y promover las relaciones saludables entre amigos podría ser una estrategia útil para prevenir y manejar el estrés en los jóvenes.

Estos hallazgos son consistentes con los encontrados por Caviedes et al. (13) en su análisis donde demostró la relación entre el bienestar emocional y las actividades recreativas de adolescentes. En su investigación, Caviedes et al. observó una correlación inversa significativa (-0.285, sig.<0.05) entre la dimensión "Social Recreativo" y la ansiedad en esta población. Si bien no se midió directamente el estrés, los resultados obtenidos sugieren que la calidad de la interacción social con amigos puede tener un efecto protector contra el estrés en los adolescentes. En conjunto, estos hallazgos destacan la importancia de promover

actividades recreativas y sociales saludables podría ser una táctica eficaz para evitar y afrontar la tensión en los adolescentes.

Finalmente, los hallazgos de este análisis mostraron una fuerte correlación inversa y significativa (-0.831, sig. < 0.05) entre la salud física y el estrés en los adolescentes, sugiriendo que la actividad física se presenta como una estrategia eficaz en reducir los niveles de estrés en los jóvenes. Estos resultados coinciden con estudios anteriores que han evidenciado las ventajas de la actividad física en la salud mental y el bienestar emocional. Por lo tanto, promover la actividad física en los adolescentes podría constituir un método eficaz de acrecentar su bienestar físico y mental y reducir los efectos del estrés.

En consonancia con lo hallado en este análisis, los hallazgos de Oroya y Rodríguez (16) también apoyan la presencia de una correlación inversa significativa (-0,586, sig. <.005) entre la actividad física y el estrés académico en jóvenes estudiantes. Esto implica que la realización frecuente de ejercicio físico puede ser una táctica eficaz para reducir los grados de tensión en los jóvenes y mejorar su rendimiento académico. Por lo tanto, estos hallazgos resaltan la relevancia de fomentar comportamientos habituales en los jóvenes, no solo para mejorar su salud física, sino también para mejorar su bienestar mental y académico.

En resumen, los resultados sugieren que la fomentación de un estilo de vida salubre, el entrenamiento regular y la interacción social positiva pueden ser efectivas en la reducción y mitigación de los niveles de estrés en adolescentes. Se recomienda que los profesionales de la educación trabajen en conjunto para desarrollar programas y actividades que fomenten hábitos de vida saludables, promuevan la actividad física y fomenten la interacción social entre los adolescentes para reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primero: Se demostró que el nivel de estrés que experimentan los adolescentes en el ámbito académico, está estrechamente relacionado con la calidad de su estilo de vida. Los resultados coinciden con los de otros investigadores que encontraron una correlación inversa muy fuerte y significativa entre las dos variables. Esto significa que, cuanto mejor sea el estilo de vida, menor será el estrés y viceversa.

Segundo: Existe una correlación inversa y significativa entre la calidad de la salud mental y el nivel de estrés en los estudiantes jóvenes. Esto indica que un deterioro en la salud mental se relaciona con un aumento en los niveles de estrés, lo que puede afectar negativamente el performance académico de los estudiantes. Se resalta la relevancia de potenciar la salud mental y prevenir el estrés académico en el ámbito educativo para fomentar la salud mental y la convivencia de los alumnos y evitar los posibles efectos negativos en su rendimiento académico. Estos hallazgos se complementan con otros estudios que demuestran la importancia del estado emocional como indicador de la salud mental y su relación con el estrés académico.

Tercer: Existe una relación importante entre la calidad de las interacciones sociales de los adolescentes y su experiencia de estrés. Se ha encontrado una correlación fuerte, inversa y significativa entre la interacción entre amigos y el estrés en los adolescentes, lo que sugiere que fomentar y promover relaciones saludables entre amigos podría ser una estrategia útil para prevenir y manejar el estrés en los adolescentes. Además, los hallazgos de otras evaluaciones sugieren que la calidad de la interacción social con amigos puede tener un efecto protector contra el estrés en los adolescentes y destacan la importancia de promover actividades recreativas y sociales saludables como parte de una estrategia integral para prevenir la ansiedad y otros problemas de salud mental en la adolescencia.

Cuarto: La actividad física podría constituir un método efectivo para disminuir los niveles de estrés en los adolescentes y mejorar tanto su salud física como mental. Además, se destaca el peso de fomentar un estilo de vida activo y saludable en los jóvenes como una forma de mejorar su bienestar académico y emocional. Este estudio arroja conclusiones acordes con trabajos anteriores que han evidenciado la conexión entre el ejercicio físico y el bienestar mental en los jóvenes. Por lo tanto, es importante enfatizar la importancia de promover la actividad física en la vida cotidiana de los adolescentes para mejorar su bienestar en múltiples aspectos.

5.2 Recomendaciones

Primero: Se recomienda adoptar hábitos saludables que ayuden a combatir el estrés, como hacer ejercicio, practicar yoga o pilates, salir de vacaciones, reírse más, escuchar música, descansar lo suficiente y evitar el tabaquismo. De esta manera, se podrá mejorar la salud física y mental de las personas y prevenir enfermedades asociadas al estrés crónico.

Segundo: Desarrollar iniciativas de fomento de la salud mental y protección del estrés académico en el entorno educativo. Estas iniciativas podrían abarcar acciones como la instrucción de técnicas de control del estrés, terapias de relajación y meditación, talleres de destrezas sociales y emocionales, y la difusión de hábitos de vida saludables. Asimismo, es relevante impulsar un clima escolar positivo y respaldar la identificación precoz de problemas de salud mental para poder ofrecer a los estudiantes el soporte y la atención apropiados.

Tercer: Se recomienda a instituciones educativas, organizaciones juveniles y a padres de familia fomentar la participación de adolescentes en actividades recreativas y sociales saludables que les permitan interactuar con sus amigos y establecer relaciones sociales sólidas y saludables. También se podrían promover actividades extracurriculares que

permitan la interacción social entre adolescentes, como deportes, arte, música o clubes de interés, y se podría trabajar en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que permitan a los adolescentes construir relaciones positivas y saludables con sus amigos.

Cuarto: Promover la actividad física en los adolescentes como una estrategia efectiva para reducir los niveles de estrés, mejorar la salud física y mental, y potencialmente mejorar su rendimiento académico. Los programas de educación física en las escuelas pueden ser una forma efectiva de fomentar la actividad física en los adolescentes, así como también se podrían establecer actividades extracurriculares deportivas y de ejercicio en las comunidades locales para involucrar a los adolescentes en actividades físicas saludables fuera del ambiente escolar. Además, los profesionales de la salud pueden trabajar con los adolescentes y sus familias para desarrollar planes de actividad física individualizados y adaptados a sus necesidades y preferencias.

REFERENCIAS

1. UNICEF. El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes.
2. Peláez J. Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*. 2022; 27(3): p. 50-63.
3. Ballena CL, Cabrejos L, Dávila Y, Gonzales CG, Mejía GE, Ramos V, et al. Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo, Chiclayo, Perú*. 2021; 14(1).
4. Perlacios C. Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios; 2020.
5. Bazán E, Ramírez D, Osorio M, Torres L. Análisis de la relación entre depresión y estilo de vida en adolescentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2018; 21(3).
6. Rosado J. La relación entre la salud mental y la salud física..
7. Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Tello-Quispe EK, Orihuela-Manrique EJ, De la Cruz-Vargas JA. Validation of scale of lifestyle changes during quarantine in a population of university students in Lima, Peru. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 2020; 20(4).
8. Guevara M. Estado emocional de los adolescentes del colegio Los Angeles ubicado en el municipio San Felipe estado Yaracuy durante la tercera fase del contagio del virus SARS-CoV-2. *Boletín Médico de Postgrado*. 2022; 38(2): p. 25-37.
9. Ahulló AM, Villarrasa Sapiña I, Monfort Torres G. Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. *Dialnet*. 2022;(43): p. 845-851.

10. Reyes Ramos M, Meza Jiménez ML. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*. 2021; 28(4).
11. Vera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá. Tesis de maestría. KONRAD LORENZ.
12. Lipa L. Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora-Puno, 2017; 2018.
13. Relación de la Sintomatología Depresiva en Tiempos de Covid-19 con el Clima Social Familiar y los Estilos Parentales en Adolescentes entre los 10 a 19 años del Colegio Jorge Eliecer Gaitán en el municipio de Aguazul. [Tesis de Título, Universidad Autónoma de Bucaramanga].
14. Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del Covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021. [Tesis de Título, Universidad Autónoma de Ica. Chíncha, Ica].
15. Estilo de vida y estrés laboral del equipo multidisciplinario en. [Tesis de Título, Universidad César Vallejo. Lima, Perú].
16. Oroya FK, Rodríguez SW. Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la universidad nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
17. UNICEF México. Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19 Recomendaciones para una nueva normalidad..
18. Escobar Inostroza J. COVID-19 y estilos de vida en Chile: es el momento de cambiar hábitos. *Revista de Estudios en Movimiento*. 2020; 7(1): p. 43-49.

19. Butista-Coaquira MH, Rodriguez-Quiroz MZ. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. 2021; 6(4).
20. Elkin Ramirez M. *Despertar de la adolescencia*: Grama; 2014.
21. Freud A. *Psicoanálisis del desarrollo del niño y del adolescente*: Paidós; 1992.
22. Goleman D. *Inteligencia emocional*: Kairos; 1995.
23. Rodríguez J. Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar..
24. Ramos R, Maulini C, Migliorati M, Isidori E. Adolescencia y estilo de vida. Estudio del ocio de los escolares de la provincia de Roma. *Pedagogía social*. 2016;(28): p. 127-139.
25. Brotfeld C, Berger C. El rol de la empatía y apertura en la intimidad de las amistades adolescentes. *Revista de psicología (Santiago)*. 2020; 29(2).
26. UNICEF. El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes..
27. De la Iglesia G, Castro A, Fernández A. Perfiles de afrontamiento del estrés en adolescentes: su relación con la psicopatología. *Revista de Psicología*. 2018; 14(27).
28. Melgosa J. *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!*: Safeliz; 1995.
29. Bordignon NA. El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. 2005.
30. Lazarus R, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. En Roca M.; 1986.
31. Tacca D, Tacca A. Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*. 2019; 7(3): p. 323-353.

32. Zhang L, Ji R, Ji Y, Liu M, Wang R, Xu C. Relationship Between Acute Stress Responses and Quality of Life in Chinese Health Care Workers During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*. 2021; 12.
33. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, T. J, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*. 2017.
34. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*. 2017; 35(1): p. 227-232.
35. Camargo B. Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*. s.f; 17(2): p. 1-9.
36. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CONCIENCIA*. 2014; 2(1).
37. Segura RM. El efecto de los factores estresantes en las mujeres. *acultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM*. 2015;; p. 1-13.
38. Rodríguez Jiménez A, Pérez Jacinto AO. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. 2017.
39. Hernandez Sampieri R. Metodología de la investigación: La rutas cuantitativa, cualitativa y mixta: McGraw-Hill Interamericana; 2018.
40. Ñaupas H, Valdiva R, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de tesis: Ediciones de la U; 2019.
41. Niño V. Metodología de la investigación: Diseño, ejecución e informe. 2a Edición: Ediciones de la U,; 2021.
42. Lourdes González M, Difabio de Anglat HE. Enfoque transversal y longitudinal en el estudio de patrones de aprendizaje en alumnos universitarios de ingeniería. 2016.
43. Tobi H, Kampen J. Research design: the methodology for interdisciplinary research framework. *Springer Link*. 2017;; p. 1209–1225.

44. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre la población a estudio. 2017.
45. Ventura J. ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. Revista Cubana de Salud Pública. 2017; 43(4).
46. Marx Gómez , Mouselli. Modernizing the Academic Teaching and Research Environment: Methodologies and Cases in Business Research: Springer; 2018.
47. Stockemer. Quantitative Methods for the Social Sciences: A Practical Introduction with Examples in SPSS and Stata: Springer; 2018.
48. Tuapanta J, Duque M, Mena A. Alfa de Cronbach para validar un cuestionario de uso de TIC en docentes universitarios. mktDescubre. 2017;(10): p. 37-48.
49. Stehlik K, Babinec A. Data Analysis with IBM SPSS Statistics. En.: Packt Publishing Ltd; 2017.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es la relación del estilo de vida y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación del estilo de vida y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>El estilo de vida se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p>	<p>Variable 1: Estilo de vida adolescente</p>	<p>Tipo de investigación: Aplicada.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Método: Hipotético – deductivo</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal – Correlacional</p>
			<p>Dimensiones:</p> <p>-Salud mental -Interacción con amigos -Salud física</p>	
<p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuál es la relación de la salud mental y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación de la interacción con amigos y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la relación de la salud mental y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p> <p>Determinar la relación de la interacción con amigos y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p> <p>Determinar la relación de la salud física y el estrés en</p>	<p>Hipótesis específica</p> <p>La salud mental se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p> <p>La interacción con amigos se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p>	<p>Variable 2: Estrés</p>	<p>Población: 100 adolescentes pertenecientes al nivel de secundaria de la institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p> <p>Muestra: 80 adolescentes pertenecientes al nivel de secundaria de la institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p> <p>Tipo de muestreo: no probabilístico</p>
			<p>Dimensiones:</p> <p>-Reacción de alarma -Estado de resistencia -Fase de agotamiento</p>	

<p>¿Cuál es la relación de la salud física y el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022?</p>	<p>adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p>	<p>La salud física se relaciona significativamente con el estrés en adolescentes de una institución educativa pública, Arequipa, 2022.</p>		<p>Técnica de recolección: encuesta</p>
--	---	--	--	--

Lima, 21 junio de 2022

CARTA N° 08-05-16/2020/DFCS/UPNW

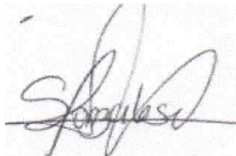
Delbi Chavez Rodriguez
Directora
VIRGEN DEL ROSARIO AREQUIPA-PERÚ-2020
Presente.-

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo solicito a usted la autorización de la Licenciada: LLERENA TUERO DAJAND GLORIETH; perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, para poder llevar a cabo su proyecto de investigación titulado: "ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS EN ADOLOCENTES DE UNA INSTITUCION INTITUCION EDUCATIVA VIRGEN DEL ROSARIO EN AREQUIPA-PERÚ-2022".

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

Atentamente,



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



Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA ADOLESCENTE

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrarás afirmaciones de la planificación estratégica. Lee cada una con mucha atención; luego, marca la respuesta que mejor te describe con una X según corresponda. Recuerda, no hay respuestas buenas, ni malas. Contesta todas las preguntas con la verdad.

OPCIONES DE RESPUESTA:

- 5 = Totalmente de acuerdo
- 4 = De acuerdo
- 3 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 1 = Totalmente en desacuerdo

N°	PREGUNTAS					
DIMENSIÓN 1						
1.	La mayoría de adolescentes han reprimido sus emociones para no afectar a sus familiares.					
2.	Muchos adolescentes se han visto afectados por no mostrar sus emociones respecto a la pandemia.					
3.	Los adolescentes al pasar por la etapa de pubertad y presentar cambios físicamente presentan mayor miedo cuando salen por no querer ser observados.					
4.	Los adolescentes presentan un gran miedo en ser rechazados en la sociedad.					
5.	Los adolescentes sienten una frustración consigo mismo cuando se comparan con los demás.					
6.	La frustración académica afecta mayormente a los que no comprendieron las clases virtuales.					
DIMENSIÓN 2						
7.	Muchos estudiantes prefieren el distanciamiento con sus compañeros para evitar algún contagio.					
8.	La relación entre compañeros del colegio se ha visto un poco afectada por el poco contacto.					

9.	Algunos alumnos les gusta permanecer en el salón en las horas de receso.					
DIMENSIÓN 3						
10.	Cada salón debe ser desinfectado cada 3 días para evitar algún contacto con algún virus.					
11.	Los adolescentes se lavan las manos correctamente después de ingresar a sus escuelas					
12.	Muchos adolescentes optan por llevar su propio alcohol en gel para desinfectarse.					
13.	Los adolescentes consideran que estar en constante actividad ayuda a mejorar el estado físico y a ser diciplinados.					
14.	Algunas escuelas han incrementado más tiempo la hora de educación física para la salud de los adolescentes.					

CUESTIONARIO DEL ESTRÉS

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrarás afirmaciones de la planificación estratégica. Lee cada una con mucha atención; luego, marca la respuesta que mejor te describe con una X según corresponda. Recuerda, no hay respuestas buenas, ni malas. Contesta todas las preguntas con la verdad.

OPCIONES DE RESPUESTA:

- 5 = Totalmente de acuerdo
4 = De acuerdo
3 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
2 = En desacuerdo
1 = Totalmente en desacuerdo

N.º	PREGUNTAS					
DIMENSIÓN 1						
1.	Se identificar correctamente los riesgos a los cuales estoy expuesto y puedo manejarlos sin problemas.					
2.	Se cuales son los riesgos al estar constantemente en situaciones de estrés					
3.	Considera que tengo un buen manejo de situaciones con alto nivel de adrenalina.					
4.	En la institución me brindan herramientas para lidiar con los síntomas de la adrenalina.					
DIMENSIÓN 2						
5.	Considero que estoy en un estado óptimo de equilibrio físico y mental (homeostasis).					
6.	Trato de mantener siempre un estado de salud bueno.					
7.	La exposición a distintos agentes lesivos físicos es mínima.					
8.	Se lidiar adecuadamente con los agentes lesivos físicos.					
DIMENSIÓN 3						
9.	Las situaciones de estrés en algún momento han afectado mis capacidades fisiológicas.					

10.	Tengo los conocimientos necesarios para afrontar la pérdida de capacidades fisiológicas.					
11.	Mis capacidades de adaptación me permiten hacer frente a las adversidades.					
12.	Las situaciones de estrés han reducido en algún momento mi capacidad de adaptación.					

Anexo 3: Validez del instrumento

Certificado de validez del instrumento que mide el estilo de vida en una Institución Educativa pública, Arequipa 2022

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Salud mental							
1	La mayoría de los adolescentes han reprimido sus emociones para no afectar a sus familiares.	X		X		X		
2	Muchos adolescentes se han visto afectados por no mostrar sus emociones respecto a la pandemia.	X		X		X		
3	Los adolescentes al pasar por la etapa de pubertad y presentar cambios físicamente presentan mayor miedo cuando salen por no querer ser observados.	X		X		X		
4	Los adolescentes presentan un gran miedo en ser rechazados en la sociedad.	X		X		X		
5	Los adolescentes sienten una frustración consigo mismo cuando se comparan con los demás.	X		X		X		
6	La frustración académica afecta mayormente a los que no comprendieron las clases virtuales.	X		X		X		
	Interacción con amigos							
		Si	No	Si	No	Si	No	

7	Muchos estudiantes prefieren el distanciamiento con sus compañeros para evitar algún contagio.	X		X		X		
8	La relación entre compañeros del colegio se ha visto un poco afectada por el poco contacto.	X		X		X		
9	Algunos alumnos les gusta permanecer en el salón en las horas de receso.	X		X		X		
	Salud física	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Cada salón debe ser desinfectado cada 3 días para evitar algún contacto con algún virus.	X		X		X		
11	Los adolescentes se lavan las manos correctamente después de ingresar a sus escuelas	X		X		X		
12	Muchos adolescentes optan por llevar su propio alcohol en gel para desinfectarse.	X		X		X		
13	Los adolescentes consideran que estar en constante actividad ayuda a mejorar el estado físico y a ser disciplinados.	X		X		X		
14	Algunas escuelas han incrementado más tiempo la hora de educación física para la salud de los adolescentes.	X		X		X		

Certificado de validez del instrumento que mide el estrés en adolescentes de una Institución Educativa pública, Arequipa 2022

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Reacción de alarma							
1	Se identificar correctamente los riesgos a los cuales estoy expuesto y puedo manejarlos sin problemas.	X		X		X		
2	Se cuales son los riesgos al estar constantemente en situaciones de estrés	X		X		X		
3	Considera que tengo un buen manejo de situaciones con alto nivel de adrenalina.	X		X		X		
4	En la institución me brindan herramientas para lidiar con los síntomas de la adrenalina.	X		X		X		
	Estado de resistencia							
5	Considero que estoy en un estado óptimo de equilibrio físico y mental (homeostasis).	X		X		X		
6	Trato de mantener siempre un estado de salud bueno.	X		X		X		
7	La exposición a distintos agentes lesivos físicos es mínima.	X		X		X		
8	Se lidiar adecuadamente con los agentes lesivos físicos.	X		X		X		
	Fase de agotamiento							
9	Las situaciones de estrés en algún momento han afectado mis capacidades fisiológicas.	X		X		X		

Certificado de validez del instrumento que mide el estilo de vida en una Institución Educativa pública, Arequipa 2022

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Salud mental							
1	La mayoría de los adolescentes han reprimido sus emociones para no afectar a sus familiares.	X		X		X		
2	Muchos adolescentes se han visto afectados por no mostrar sus emociones respecto a la pandemia.	X		X		X		
3	Los adolescentes al pasar por la etapa de pubertad y presentar cambios físicamente presentan mayor miedo cuando salen por no querer ser observados.	X		X		X		
4	Los adolescentes presentan un gran miedo en ser rechazados en la sociedad.	X		X		X		
5	Los adolescentes sienten una frustración consigo mismo cuando se comparan con los demás.	X		X		X		
6	La frustración académica afecta mayormente a los que no comprendieron las clases virtuales.	X		X		X		
	Interacción con amigos	Si	No	Si	No	Si	No	

7	Muchos estudiantes prefieren el distanciamiento con sus compañeros para evitar algún contagio.	X		X		X		
8	La relación entre compañeros del colegio se ha visto un poco afectada por el poco contacto.	X		X		X		
9	Algunos alumnos les gusta permanecer en el salón en las horas de receso.	X		X		X		
	Salud física	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Cada salón debe ser desinfectado cada 3 días para evitar algún contacto con algún virus.	X		X		X		
11	Los adolescentes se lavan las manos correctamente después de ingresar a sus escuelas	X		X		X		
12	Muchos adolescentes optan por llevar su propio alcohol en gel para desinfectarse.	X		X		X		
13	Los adolescentes consideran que estar en constante actividad ayuda a mejorar el estado físico y a ser disciplinados.	X		X		X		
14	Algunas escuelas han incrementado más tiempo la hora de educación física para la salud de los adolescentes.	X		X		X		

Certificado de validez del instrumento que mide el estrés en adolescentes de una Institución Educativa pública, Arequipa 2022

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Reacción de alarma							
1	Se identificar correctamente los riesgos a los cuales estoy expuesto y puedo manejarlos sin problemas.	X		X		X		
2	Se cuales son los riesgos al estar constantemente en situaciones de estrés	X		X		X		
3	Considera que tengo un buen manejo de situaciones con alto nivel de adrenalina.	X		X		X		
4	En la institución me brindan herramientas para lidiar con los síntomas de la adrenalina.	X		X		X		
	Estado de resistencia							
5	Considero que estoy en un estado óptimo de equilibrio físico y mental (homeostasis).	X		X		X		
6	Trato de mantener siempre un estado de salud bueno.	X		X		X		
7	La exposición a distintos agentes lesivos físicos es mínima.	X		X		X		
8	Se lidiar adecuadamente con los agentes lesivos físicos.	X		X		X		
	Fase de agotamiento							
9	Las situaciones de estrés en algún momento han afectado mis capacidades fisiológicas.	X		X		X		

Certificado de validez del instrumento que mide el estilo de vida en una Institución Educativa pública, Arequipa 2022

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Salud mental							
1	La mayoría de los adolescentes han reprimido sus emociones para no afectar a sus familiares.	X		X		X		
2	Muchos adolescentes se han visto afectados por no mostrar sus emociones respecto a la pandemia.	X		X		X		
3	Los adolescentes al pasar por la etapa de pubertad y presentar cambios físicamente presentan mayor miedo cuando salen por no querer ser observados.	X		X		X		
4	Los adolescentes presentan un gran miedo en ser rechazados en la sociedad.	X		X		X		
5	Los adolescentes sienten una frustración consigo mismo cuando se comparan con los demás.	X		X		X		
6	La frustración académica afecta mayormente a los que no comprendieron las clases virtuales.	X		X		X		
	Interacción con amigos	Si	No	Si	No	Si	No	

7	Muchos estudiantes prefieren el distanciamiento con sus compañeros para evitar algún contagio.	X		X		X		
8	La relación entre compañeros del colegio se ha visto un poco afectada por el poco contacto.	X		X		X		
9	Algunos alumnos les gusta permanecer en el salón en las horas de receso.	X		X		X		
	Salud física	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Cada salón debe ser desinfectado cada 3 días para evitar algún contacto con algún virus.	X		X		X		
11	Los adolescentes se lavan las manos correctamente después de ingresar a sus escuelas	X		X		X		
12	Muchos adolescentes optan por llevar su propio alcohol en gel para desinfectarse.	X		X		X		
13	Los adolescentes consideran que estar en constante actividad ayuda a mejorar el estado físico y a ser disciplinados.	X		X		X		
14	Algunas escuelas han incrementado más tiempo la hora de educación física para la salud de los adolescentes.	X		X		X		

Certificado de validez del instrumento que mide el estrés en adolescentes de una Institución Educativa pública, Arequipa 2022

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Reacción de alarma							
1	Se identificar correctamente los riesgos a los cuales estoy expuesto y puedo manejarlos sin problemas.	X		X		X		
2	Se cuales son los riesgos al estar constantemente en situaciones de estrés	X		X		X		
3	Considera que tengo un buen manejo de situaciones con alto nivel de adrenalina.	X		X		X		
4	En la institución me brindan herramientas para lidiar con los síntomas de la adrenalina.	X		X		X		
	Estado de resistencia							
5	Considero que estoy en un estado óptimo de equilibrio físico y mental (homeostasis).	X		X		X		
6	Trato de mantener siempre un estado de salud bueno.	X		X		X		
7	La exposición a distintos agentes lesivos físicos es mínima.	X		X		X		
8	Se lidiar adecuadamente con los agentes lesivos físicos.	X		X		X		
	Fase de agotamiento							
9	Las situaciones de estrés en algún momento han afectado mis capacidades fisiológicas.	X		X		X		

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Tabla 16

Análisis de Confiabilidad del Cuestionario que mide el Estilo de Vida

Variable	Alfa de Cronbach	N° de Ítems
Estilo de vida	0.897	14

Se observa que los instrumentos para medir tanto el *Estilo de Vida* presentó una medida de confiabilidad de 0.897. Este resultado indicó que el instrumento presentó una confiabilidad muy buena, indicando que está midiendo el concepto adecuadamente.

Tabla 17

Análisis de la Confiabilidad Eliminando una Pregunta – Estilo de Vida

Estadísticas de total de elemento				
Pregunta	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	30.3333	60.118	0.568	0.892
P2	29.8333	57.088	0.679	0.886
P3	30.0000	55.294	0.738	0.883
P4	29.6111	55.663	0.734	0.884
P5	29.7778	58.065	0.501	0.894
P6	29.9444	61.938	0.270	0.903
P7	29.8889	57.046	0.583	0.890
P8	29.9444	54.997	0.747	0.883
P9	29.8333	57.206	0.612	0.889
P10	30.1667	55.206	0.750	0.883
P11	30.0000	58.471	0.543	0.892
P12	30.0556	58.056	0.542	0.892
P13	29.8333	61.794	0.458	0.895
P14	29.6667	58.588	0.503	0.894

Se observa que, en todos los casos, cuando se elimina una pregunta, el alfa de Cronbach no varía mucho, lo que indicaría que todas las preguntas fueron pertinentes en el cuestionario.

Tabla 18*Análisis de Confiabilidad del Cuestionario que mide el Estrés*

Variable	Alfa de Cronbach	Nº de Ítems
Estrés	0.903	12

Se observa que los instrumentos para medir tanto el *Estrés* presentó una medida de confiabilidad de 0.903. Este resultado indicó que el instrumento presentó una confiabilidad muy buena, indicando que está midiendo el concepto adecuadamente.

Tabla 19*Análisis de la Confiabilidad Eliminando una Pregunta – Estrés*

Estadísticas de total de elemento				
Pregunta	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	39.7222	71.154	0.533	0.901
P2	39.5000	68.265	0.732	0.890
P3	39.9444	75.585	0.470	0.902
P4	39.9444	67.820	0.679	0.893
P5	39.6111	77.193	0.403	0.905
P6	39.6667	71.294	0.649	0.894
P7	39.6667	66.941	0.822	0.885
P8	39.7222	72.683	0.533	0.900
P9	39.1667	72.618	0.718	0.892
P10	40.0000	71.059	0.720	0.891
P11	39.5556	73.320	0.579	0.897
P12	39.5556	71.085	0.718	0.891

Se observa que, en todos los casos, cuando se elimina una pregunta, el alfa de Cronbach no varía mucho, lo que indicaría que todas las preguntas fueron pertinentes en el cuestionario.

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores : Llerena Tuero, Dajan Gloriet

Título : **ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, AREQUIPA 2022**

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar a su hijo del estudio llamado: “**ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, AREQUIPA 2022**”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Llerena Tuero, Dajan Gloriet. El propósito de este estudio es establecer la relación del estilo de vida y estrés en adolescentes de una **INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA**. Su ejecución ayudará/permitirá a fomentar el desarrollo de estudios con un foque similar.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Leer detalladamente el documento y cooperar de manera voluntaria
- Responder a la totalidad de preguntas que construye el cuestionario de ambas variables
- Firmar el consentimiento informado

La entrevista/encuesta puede demorar unos 25 minutos. Los resultados de la encuesta se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: No existe riesgo, únicamente se requiere de rellenar la encuesta- Su participación en el estudio se realiza de manera voluntaria, si decide no participar, esta será retirada del conjunto de encuestas.

Beneficios: Usted se beneficiará en conocer los resultados de la presente investigación a fin de conocer la realidad de la problemática.

Costos e incentivos: Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente: Si usted se siente incómodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestía, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con el Llerena Tuero, Dajan Gloriet al 987604903 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comite.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Padre de familiar
Nombres
DNI:

Investigador
Nombres
DNI:

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Título del estudio: "Estilo de vida y estrés en adolescentes de una institución educativa particular"

Investigador principal: Llerena Tuero, Dajan Gloriet

Estimado estudiante,

Te invitamos a participar en un estudio de investigación titulado "Estilo de vida y estrés en adolescentes de una institución educativa particular". Antes de decidir si deseas participar, es importante que comprendas los detalles del estudio y los procedimientos involucrados. Por favor, lee atentamente la siguiente información y si estás de acuerdo en participar, firma al final de este documento.

Objetivo del estudio: El objetivo de este estudio es investigar la relación entre el estilo de vida y el estrés en adolescentes de nuestra institución educativa particular. A través de una encuesta en línea, recopilaremos información sobre tus hábitos de vida y niveles de estrés.

Procedimiento: Si decides participar, se te proporcionará un enlace a una encuesta en línea. La encuesta constará de preguntas relacionadas con tu estilo de vida y tu percepción de estrés. La duración estimada para completar la encuesta es de 25 minutos.

Confidencialidad: Toda la información recopilada en este estudio se mantendrá estrictamente confidencial. Los datos se analizarán de forma agregada y no se revelarán datos personales identificables en ningún informe o publicación relacionada con el estudio.

Voluntariedad: La participación en este estudio es completamente voluntaria. Si decides participar, puedes retirarte en cualquier momento sin ninguna consecuencia negativa. Tu decisión de participar o no participar no afectará tus calificaciones académicas ni tu relación con la institución educativa.

Beneficios y riesgos: No se esperan beneficios directos para ti como participante en este estudio. Sin embargo, los resultados de esta investigación pueden ayudar a comprender mejor los factores relacionados con el estilo de vida y el estrés en los adolescentes, lo que podría contribuir a futuras intervenciones y programas de apoyo. No se anticipan riesgos significativos asociados con tu participación en este estudio.

Contacto: Si tienes alguna pregunta o inquietud sobre el estudio, puedes comunicarte con el investigador principal, Puede comunicarse con el Llerena Tuero, Dajan Gloriet al 987604903 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comite.etica@uwiener.edu.pe. Al firmar a continuación, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada anteriormente y que estoy de acuerdo en participar voluntariamente en el estudio "Estilo de vida y estrés en adolescentes de una institución educativa particular".

Nombre del estudiante: _____

Firma del estudiante: _____

Fecha: _____

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

Anexo 8: Informe del asesor de turnitin

Anexo 9
Puntos de corte instrumentos

Variable y dimensiones	Puntos de corte
Estilo de vida adolescente	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Represión de emociones ▪ Miedo Frustración 	Malo (6-14) Regular (15-23) Bueno (24-30)
Distanciamiento físico	Malo (3-7) Regular (8-12) Bueno (13-15)
Desinfección constante Ejercitación	Malo (5-11) Regular (12-18) Bueno (19-25)
Total estilo de vida adolescente	Malo (14-32) Regular (33-53) Bueno (54-70)
Estrés	
Reacción de alarma	Bajo (6-14) Medio (15-23) Alto (24-30)
Estado de resistencia	Bajo (4-9) Medio (10-15) Alto (16-20)
Fase de agotamiento	Bajo (5-11) Medio (12-18) Alto (19-25)
Total estrés	Bajo (16-34) Medio (35-56) Alto (57-80)