



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

**Tesis**

Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo  
de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023

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

**Presentado por:**

**Autora:** Curi Espinoza, Leonela Valentina

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0000-1548-5782>

**Asesora:** Mg. Suarez Valderrama, Yurik Anatoli

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9418-6632>

**Lima – Perú**

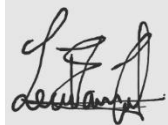
**2025**

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

Yo,....Leonela...Valentina...Curi.....Espinoza.....  
 egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "...Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023"..... Asesorado por el docente: ... Yurik Anatoli Suárez Valderrama ...DNI 40704687, ORCID 0000-0001-9418-6632 Tiene un índice de similitud de 20% (veinte) % con código OIDE 14912:447791742 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  
 Leonela Valentina Curi Espinoza  
 DNI: ...76083120.....

.....  
 Firma de autor 2  
 Nombres y apellidos del Egresado  
 DNI:.....



.....  
 Firma  
 Yurik Anatoli Suárez Valderrama  
 DNI: 40704687

Lima, ...17...de diciembre del 2024

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

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. En caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

El porcentaje de fuentes principales no afecta la originalidad de la investigación ya que está relacionada con los resultados y reportes de tablas, así como ciertas bases teóricas que repiten ciertas palabras. En las conclusiones, así como hipótesis el sistema reporta también similitud, pero es porque se menciona a los objetivos.

### **DEDICATORIA:**

Esta investigación y esfuerzos se lo dedico en primer lugar a Dios, quien me va acompañando desde el inicio de mi carrera y a lo largo de la vida y a mi madre por enseñarme el significado de responsabilidad, a mi padre por siempre decirme que el cielo es el límite y a toda mi familia quienes son mi motivación, alegría, fortaleza y orgullo.

### **AGRADECIMIENTO:**

A la Universidad Norbert Wiener, Escuela Profesional de Enfermería por acogerme con mucho afecto y temple, por ayudarme a habituarme en el transcurso de la investigación y redacción, por todas las comodidades brindadas y el apoyo. Además, un agradecimiento muy particular a los docentes por su apoyo, consejos y conocimientos otorgados durante el proceso de investigación.

**JURADO**

**Presidente: Mg.**

**Secretario: Mg.**

**Vocal: Mg.**

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| CAPITULO I. EL PROBLEMA                              | 11 |
| 1.1. Planteamiento del problema                      | 11 |
| 1.2. Formulación del problema                        | 13 |
| 1.2.1. Problema general                              | 13 |
| 1.2.2. Problemas específicos                         | 14 |
| 1.3. Objetivos de la investigación                   | 14 |
| 1.3.1. Objetivo general                              | 14 |
| 1.3.2. Objetivos específicos                         | 14 |
| 1.4. Justificación de la investigación               | 15 |
| 1.4.1. Teórica                                       | 15 |
| 1.4.2. Metodológica                                  | 15 |
| 1.4.3. Práctica                                      | 16 |
| CAPITULO II. MARCO TEÓRICO                           | 17 |
| 2.1. Antecedentes                                    | 17 |
| 2.2. Base Teórica                                    | 20 |
| 2.3. Formulación de hipótesis                        | 29 |
| 2.3.1. Hipótesis general                             | 29 |
| 2.3.2. Hipótesis específica                          | 29 |
| CAPITULO III METODOLOGÍA                             | 30 |
| 3.1. Método de la investigación                      | 30 |
| 3.2. Enfoque de la investigación                     | 30 |
| 3.3. Tipo de investigación                           | 30 |
| 3.4. Diseño de la investigación                      | 30 |
| 3.5. Población, muestra y muestreo                   | 31 |
| 3.6. Variables y operacionalización                  | 32 |
| 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 34 |
| 3.7.1. Técnica                                       | 34 |
| 3.7.2. Descripción de instrumentos                   | 34 |
| 3.7.3. Validación                                    | 36 |
| 3.7.4. Confiabilidad                                 | 37 |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 3.8.  | Plan de procesamiento y análisis de datos | 37 |
| 3.9.  | Aspectos éticos                           | 38 |
| CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS |   | 39 |
| 4.1.  | Resultados                                | 39 |
| 4.2.  | Análisis descriptivo de resultados        | 39 |
| 4.3.  | Prueba de hipótesis                       | 45 |
| 4.4.  | Discusión de resultados                   | 49 |
| CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES              |   | 51 |
| 5.1.  | Conclusiones                              | 51 |
| 5.2.  | Recomendaciones                           | 52 |
| REFERENCIAS   |   | 53 |
| Anexos  |   | 67 |
| Matriz de consistencia                                  |   | 67 |

## RESUMEN

El presente estudio tiene el objetivo: Analizar la relación que existe entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023. El estudio es de tipo aplicada, diseño correlacional, de tipo observacional, de corte transversal. La población fue conformada por 102 estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en modalidad presencial, no se cuenta con muestra ya que se trabajó con la población completa. La técnica usada fue la encuesta, los instrumentos aplicados fueron Inventario SISCO-SV 21 encargado de medir el estrés académico y Cuestionario PEPS-I (1996) para identificar los estilos de vida saludable. Resultados: El 92.7% (n=89) obtuvo un nivel moderado de estrés académico, por otro lado, un 54.2% (n=52) tuvo un estilo de vida saludable. Además, un 51.0% (n=49) de estudiantes tiene un nivel de estrés moderado con estilos de vida saludables. Conclusión: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023, con un nivel de significancia  $p=0,0359$ , ( $p>0,05$ ).

**Palabras claves:** *Estrés académico, estilos de vida saludable, estudiantes de enfermería.*

## ABSTRACT

The objective of this study is to: Analyze the relationship between the level of academic stress and healthy lifestyles in students of the eighth cycle of nursing of the Norbert Wiener University, Lima 2023. The study will be applied type. The design is correlational, observational, cross-sectional type. The population consisted of 102 students of the eighth cycle of nursing at the Norbert Wiener University who study in face-to-face mode; there is no study sample because the study worked with the entire population. The technique used was the survey, the instruments applied were the SISCO SV-21 Inventory to measure academic stress and the PEPS-I (1996) Questionnaire to identify healthy lifestyles. Results: 92.7% (=89) obtained a moderate level of academic stress, on the other hand, 54.2% (n=52) have a healthy lifestyle. In addition, 51.0% (n=49) of students have a moderate level of stress with healthy lifestyles. Conclusion: There is statistically significant relationship between stress level and healthy lifestyles in eighth cycle of nursing students of the Norbert Wiener University, Lima 2023, with a significance level  $p=0,0359$ , ( $p>0.05$ ).

Key words: Academic stress, healthy lifestyles, nursing student

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 Planteamiento del problema**

El estrés es la enfermedad del futuro. Este síndrome, es la respuesta biológica natural del ser humano ante un estado de amenaza, tensión, exigencia o miedo, su presencia excesiva puede alterar funciones de mente y cuerpo. Puede desencadenarse debido a determinantes personales, sociales e institucionales. Se vincula al estrés a las principales enfermedades no transmisibles (hipertensión, diabetes tipo 2, inmunosupresión, ansiedad, etc.), enfermedades cardíacas, cirrosis hepática, enfermedades respiratorias, accidentes, suicidio o envejecimiento prematuro (1).

En la actualidad, se puede situar al estrés académico como una problemática en ascenso, alcanzando afectar la esfera educativa, presentándose como un problema creciente de atención y desempeño académico, reportando así la Organización Mundial de la Salud (OMS) que el 60% de universitarios en el mundo van siendo perjudicados (2).

En Colombia, se ejecutó una investigación, en el cual el 96.32% de los estudiantes experimentaron situaciones de estrés (3).

Por otro lado, en Argentina, se estudió a los universitarios de la ciudad de Paraná, hallando que el 85% presentaban estrés académico (4).

Alusivo a las actuales indagaciones en el Perú, en el año 2021, se encontró que de 6 diferentes ciudades, el 83% de los estudiantes experimentó en algún momento estrés académico al inicio de cada semestre (5).

En otro estudio realizado en Lima, se reportó que el 97.32% de los encuestados presentó estrés académico (6).

A lo largo de los últimos años se ha observado el crecimiento e importancia de llevar una vida equilibrada y el benévolo efecto de ellos en salud y productividad. La deficiencia de una vida saludable se debe a, la aminoración de la actividad física, la baja ingesta de frutas y vegetales, incremento del consumo de alcohol y tabaco, inadecuado manejo de estrés y falta de descanso, consecuentemente a ellas se pueden presentar, casos de sobrepeso, obesidad, enfermedad coronario y cerebrovascular, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, hiperlipidemias, diabetes y algunos tipos de cáncer (7).

Según la investigación realizada en la ciudad de Popayán, se obtuvo que, de los estudiantes encuestados el 2.5% contaba con deficientes hábitos saludables (8).

Así mismo en la Universidad Veracruzana, el 41.60% de los estudiantes presentaron malos hábitos de salud (9).

En el Perú, en una investigación en la ciudad de Lambayeque, obtuvo como resultados que el 50.49% de los universitarios mantienen un mal estilo de vida y el 28.8% pésimo(10).

En el estudio realizado en Lima, se obtuvo que, el 15% llevaban un estilo de vida no saludable (11).

En la universidad al inicio de cada semestre se presentan nuevos retos que el estudiante debe enfrentar, nuevos cursos, exposiciones, exámenes, etc. Estas situaciones desencadenan estrés afectando físicamente al alumnado, presentando síntomas como continuos dolores de cabeza, insomnio, fatiga, entre otros. La pervivencia continua de los síntomas afecta el desempeño y éxito académico deseado del estudiante. Por lo anteriormente expuesto nace la importancia de realizar esta investigación.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cómo el nivel de estrés académico se relaciona con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cómo la dimensión estresores académicos del estrés académico se relaciona con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023?

¿Cómo la dimensión síntomas del estrés académico se relaciona con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023?

¿Cómo la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico se relaciona con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Analizar la relación del nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Identificar cómo se relaciona la dimensión estresores académicos del estrés académico con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Identificar cómo la dimensión síntomas del estrés académico se relaciona con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Identificar cómo la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico se relaciona con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

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

### **1.4.1. Teórica**

El presente estudio tuvo como justificación, el coadyuvar con la salud tanto física como mental de los estudiantes de la Universidad Norbert Wiener, según Nola Pender los estilos de vida saludable son una agrupación de patrones que se relacionan estrechamente con la salud de la persona de manera holística, es decir, se refiere a todo lo que provea bienestar y desarrollo humano, en su nueva faceta el estudiante da cara a nuevos desafíos, una gran demanda de tiempo, dedicación y esfuerzo a invertir en el proceso evolutivo de la meta a alcanzar lo que producirá ciertos cambios en sus patrones o hábitos diarios (12).

### **1.4.2. Metodológica**

Esta investigación está construida por resultados verídicos, aplicando el método científico y fundamentos respaldados de una bibliografía científica adecuada y actual. Como aporte científico esta investigación, dará a conocer la sintomatología que el universitario puede presentar, en relación a identificar cuáles son los que más influyen en el estrés académico y los estilos de vida saludable, obteniendo así una base de datos que en años futuros será utilizado como fuente de antecedente y discusión ante la misma situación problemática, así como ayudar a encontrar una solución en post del beneficio del universitario.

### **1.4.3. Práctica**

Esta investigación, no es relevante solo para el estudiante, interno o licenciado de enfermería, lo es incluso para la universidad, en vista de que los resultados obtenidos evidenciarán la presencia del estrés y su relación con los hábitos saludables de los estudiantes, además, aportará en el incremento de la buena práctica de cuidado humanizado a esta población, se podrá tomar medidas para evitar desencadenar complicaciones en la salud del estudiante, así como brindar herramientas para el manejo del estrés, mejorando la calidad de vida y productividad del futuro profesional de enfermería.

### **1.5 Limites de la investigación**

La investigación no presentó riesgos significativos que hayan podido obstruir o anular el progreso de la realización y ejecución del estudio.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### A nivel internacional:

Mota et al. (13) realizó una investigación con el objetivo de “Identificar y correlacionar el nivel de estrés y el estilo de vida del estudiante de enfermería”. Se trata de un estudio descriptivo-cuantitativo transversal, aplicado en 78 estudiantes universitarios, utilizando los cuestionarios Pentáculo bienestar y Conscious Stress Scale, aplicando correlación de “Person, test T independiente y ANOVA”. Se obtuvo como resultado que el 92% muestra un estilo de vida positivo mientras que el 50% padecen nivel de estrés alto y severo. Se estableció que existe correlación entre la manera de vivir, ejercicio físico y el nivel de estrés ( $r = -0,346$ ).

Cubas (14) llevó a cabo una investigación en 2018 con la finalidad de, “Determinar el nivel de estrés y estilo de vida en los estudiantes de enfermería”, se empleó una metodología de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de tipo descriptivo con corte transversal y muestreo no probabilístico de tipo intencional, se encuestaron a 41 estudiantes, empleando dos cuestionarios “el inventario Sisco” y “PEPS.I”, se reportó que el 31.7% presenta un estilo de vida no saludable, el 68.3% un buen estilo de vida y el 82.9% niveles de estrés moderado y profundo. No se demuestra relación entre las variables puesto que gran parte de los encuestados demuestran estilos de vida saludables y estrés de nivel moderado a profundo.

Vera (15) elaboró un estudio con el fin de “Identificar la relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida de estudiantes universitarios”, se utilizó un estudio tipo cuantitativo no experimental, con un corte descriptivo y correlacional, se aplicó “el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU – R) y el Inventario SISCO del estrés académico”, se encuestó a 180 estudiantes, obteniendo una puntuación de 59, indicando que algunas veces presentan estrés académico mientras que las prácticas de hábitos saludables eran inadecuados, existe relación débil entre el estrés académico y los estilos de vida, por lo que, entre ,más probabilidad de presentar síntomas de estrés académico, más inadecuada serán las prácticas de vida saludable.

#### **A nivel nacional:**

Bautista et al. (16) efectuó un estudio con el objetivo de “Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y los niveles de estrés en universitarios de enfermería”, se empleó una metodología correspondiente a la investigación de campo y a nivel descriptivo relacional de corte transversal, se usó el cuestionario PEPS-I y EPGE el cual se aplicó a 145 estudiantes. Como resultados se obtuvo que del primer semestre un 63.03% presentaron moderado estilo de vida, así también, el 81.51% corresponde a nivel de estrés moderado, concluyendo que hay correlación significativa e inversa entre las variables, a mejor estilo de vida, menor nivel de estrés.

Vera (17) en el año 2021, realizó una investigación en universitarios de la carrera de enfermería, buscando “Determinar la relación que existe entre estrés académico y la calidad de vida”, empleo un estudio de enfoque cuantitativo, correlacional-transversal, aplicó el inventario SISCO SV y la escala WHOQOL-BREF para evaluar las variables de estudio en los 48 participantes. En consecuencia, se obtuvo que el 66.7% (32) de los encuestados llevan un nivel regular de calidad de vida y el 72.9% (35) un nivel

moderado de estrés. En efecto, existe relación entre las variables, mientras disminuya el estrés académico mejora la calidad de vida.

Guevara et al. (18) en su estudio tuvo como objetivo “Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería”, para su desarrollo se utilizó un tipo de investigación cuantitativa no experimental de corte transversal y un diseño descriptivo correlacional, la muestra correspondió a 264 estudiantes quienes resolvieron el cuestionario Perfil de Estilo de Vida (PEPD-I) y SISCO de estrés académico, a la obtención de resultados se determina que el 78.8% (208) estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable mientras que el 72% (190) de los encuestados tienen un alto índice de estrés académico, existe una relación inversa moderna altamente significativa entre las variables.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Primera variable: Estrés académico:**

#### **Definición**

La definición de estrés académico nace de las diversas investigaciones realizadas en la etapa universitaria con el propósito de detectar el origen de las manifestaciones clínicas y no clínicas del estrés, se ha conceptualizado como un malestar presente en los estudiantes académicos, desencadenado por amenazas personales y ambientales en el ámbito educativo, así como el conjunto de síntomas y manifestaciones comportamentales, físicas y psicológicas fruto de los requerimientos académicos (19).

#### **Causas y consecuencias del estrés académico**

El estrés académico puede originarse por múltiples contextos, ya que el estudiante en su nueva faceta da cara a nuevos desafíos, a causa de la gran demanda de tiempo, dedicación y esfuerzo a invertir en el proceso evolutivo de la meta a alcanzar, ante esta premisa identificaremos los factores asociados al estrés académico. Estos son: a) falta o tiempo limitado con la finalidad de ejecutar actividades académicas, b) sobrecarga académica, c) competitividad grupal y entre compañeros, d) exposiciones de trabajo, e) realización de exámenes, f) sostener una adecuada eficacia o promedio académico y g) evaluación continua de los docentes (20).

Entre sus consecuencias podemos identificar, a) manifestaciones clínicas: cansancio, dolores de cabeza o estómago, aumento o disminución de apetito, taquicardia, somnolencia, dificultades para dormir y resfríos frecuentes, b) manifestaciones psicológicas y emocionales: irritabilidad, tristeza, ansiedad constante, dificultad para concentrarse o pensar, problemas de memoria, temor a no ser capaz de realizar los

deberes y baja motivación, c) manifestaciones conductuales: tendencia a discutir con los demás, aislarse, uso de fármacos para permanecer despierto, incremento del consumo de café y/o tabaco e inasistencia a clases (21).

## **Dimensiones del estrés académico**

### **Dimensión estresores**

Se denomina estresores a todo agente que ocupa un lugar en la tierra que desvíe la salud física y mental del ser humano, entre ellos se distinguen a los estresores académicos estos son (22).

Estresores físicos: Es percibido por el estudiante, se presentan en el entorno universitario, englobando todo el lugar donde se encuentra el estudiante, entre los causantes del estrés físico se encuentran, el calor, el frío, el cansancio y el sonido, así mismo estos agentes impiden un correcto rendimiento académico, bajos niveles de concentración y productividad (23).

Estresores psicológicos: Es la impresión personal que el alumno crea sobre su productividad académica, en que hay mucha exigencia e influye en el aspecto académico, se convierte en el grupo de pensamientos y preocupaciones del alumno por su desempeño y notas obtenidas en las distintas materias (24).

Estresores internos: Es una característica singular del estudiante referente a distintos estresores educativos, es así que se entreteje con el bosquejo cognitivo habitual del estudiante (25).

Estresores externos: Son aquellas particularidades externas al estudiante en el ámbito académico, situadas en el pensamiento del entorno colectivo, como, lo es la excedencia

de trabajo, el papel que cumplen los docentes, las estructuras de la institución y la disponibilidad de trabajo entre compañeros (26).

### **Dimensión síntomas**

Los síntomas son datos subjetivos que solo el individuo puede sentir y describir al momento de comunicarse, estas dolencias pueden ser entendidas por personal especializado y así actuar de manera oportuna, con respecto al estrés académico, los síntomas presentados en los estudiantes afectan en el punto de vista físico y psíquico que cada individuo tenga de sí mismo, esta dimensión presenta dos tipos de síntomas que a continuación detallaremos (27).

Síntomas físicos: estos síntomas interfieren en la salud y el desempeño general del estudiante que va a perjudicar el avance en las distintas disciplinas, las actitud y comportamiento ante los nuevos desafíos a enfrentar, estas manifestaciones clínicas si no son atendidas de manera oportuna generar consecuencias negativas en el área física y sociales (28).

Síntomas psicológicos: Se presentan por medio de ideas y aspectos negativos que irán dañando psicológicamente al estudiante, se dan a conocer por los indicios somáticos, produciendo deterioro cognitivo perjudicando en gran manera el rendimiento académico (29).

### **Dimensión estrategias de afrontamiento**

Son habilidades de aprendizaje para actuar ante situaciones estresantes, se utiliza como recurso psicológico para reducir y/o controlar los efectos desencadenantes del estrés, cabe recalcar que el desarrollo de las estrategias de afrontamiento va a depender del cruce de distintos factores que destaquen características personales y experiencias del

individuo, así mismo exigencias percibidas por el medio ambiente, retos y presión social (30).

## **Teoría**

### **2.2.2. Segunda variable: Estilos de vida saludable:**

#### **Definición**

Los estilos de vida saludable, son patrones de conducta de salud que el ser humano desarrolla y adquiere a lo largo de su vida, el llevar una vida de estilo saludable será un escudo para nuestra salud y nos guardará de enfermedades crónicas no transmisibles, para poder encaminar nuestra salud al desarrollo de una mejor calidad de vida, se debe evitar toda práctica de excesos, elegir alimentos nutritivos, hidratarse, realizar actividad física, dormir bien y no consumir agentes nocivos como drogas, alcohol, tabaco, etc(31).

#### **Causas y consecuencias de malos estilos de vida saludable**

La vida universitaria significa enfrentarnos a nuevas experiencias, esta implica un cambio significativo en el individuo al involucrarse en nuevos desafíos y estos pueden desatar cambios en la salud, entre los factores que alteran los estilos de vida saludable están: falta de información, el consumo de alcohol-tabaco, cortos periodos de sueño, aumento de consumo de alimentos altos en grasa y azúcares, el gasto energético excesivo, el mal manejo de estrés, ansiedad, depresión, falta de ejercicio físico, mal manejo de las emociones, entre otros (32).

Así mismo, los cambios y las carencias de adecuados estilos de vida, más el aumento de estrés en el estudiante universitario traerán ciertas consecuencias que deterioran la

calidad de vida, como lo son las enfermedades crónicas o no transmisibles, conocidas por ser de larga duración y emerger de la conjugación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales, entre ellas encontramos a (33).

### **Obesidad:**

se define como el anormal acúmulo y almacenamiento de tejido adiposo a causa del desbalance energético y mala nutrición, convirtiéndose en un enfermedad crónica frecuentemente y progresiva que va deteriorando la salud de la persona que la padece. Así mismo, según la Federación Mundial de Obesidad, en sus últimas investigaciones da a conocer que para el año 2025, el 34% de los peruanos padecerán de sobrepeso u obesidad siendo los niños y jóvenes los más afectados (34).

### **Hipertensión arterial:**

el corazón ejerce cierta presión en las arterias para así estas puedan conducir la sangre que los distintos órganos y sistemas necesitan, dicha acción es conocida como presión arterial, la presión máxima se obtiene con la contracción del corazón y la mínima con la relajación de este mismo. Es importante recalcar que esta enfermedad es la principal causante de decesos a nivel mundial, afectando a más de 100 millones de personas (35).

### **Diabetes:**

La diabetes mellitus, es una alteración metabólica múltiple, se caracteriza por niveles altos de hiperglicemia y trastornos en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas, lo que como resultado ocasiona deficiencia en la secreción de insulina en su acción o en ambas, se puede diferenciar en dos grandes grupos (36).

La diabetes tipo 1 o también conocida como diabetes insulino dependiente, se caracteriza por la destrucción autoinmune de células pancreáticas, lo que desencadena en una deficiencia absoluta en la producción de la insulina, las personas que adolecen de este mal necesitan controlar sus niveles de glucosa en sangre con dosis diarias de insulina (37).

Así también, la diabetes mellitus tipo 2, es una enfermedad crónica no transmisible, adquirida por malos estilos de vida saludable, según la Fundación de Diabetes, entre el 85% y el 90% de los casos de diabetes son de este tipo (38).

Dimensiones de estilos de vida saludable

### **Nutrición:**

El ser humano pasa por distintas etapas de crecimiento y desarrollo, en cada una de ellas es de vital importancia el recibir una buena y adecuada nutrición. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la nutrición es el tipo de alimentación que provee al ser humano de todos los nutrientes necesarios (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales, agua) y aporte energético que se necesita para preservar la vida (39).

Con el paso de los años y la industrialización, la población ha ido prefiriendo y aumentado la ingesta de alimentos procesados, hipercalóricos, altos en grasas saturadas y azúcares puesto que son de fácil acceso en el afanado día a día, a consecuencia de ello, el individuo está propenso a adquirir enfermedades no transmisibles (anemia, obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, etc.) que terminarán afectando la calidad de vida y desempeño en distintas actividades, es

por esa razón que se insta a la población a cambiar sus hábitos de alimentación, aumentando la ingesta de frutas, verduras, frutos secos, cereales integrales y agua (40).

### **Actividad Física:**

Se denomina actividad física a todo movimiento corporal, musculoesquelético del ser humano que gaste energía, tales como, el trabajo, jugar, quehaceres del hogar, recreación y ejercicios; el realizar ejercicio físico establece y mantiene una buena salud, previniendo enfermedades, retrasa el deterioro de la capacidad funcional y trae beneficios psicológicos, todos los días se debe practicar un mínimo de 20 minutos, una escasa práctica de esta predomina el riesgo a adquirir e incrementar el porcentaje de enfermedades no transmisibles, según investigaciones previas, la persona que no realiza ejercicios con regularidad tiene entre 20% a 30% probabilidades de morir (41).

### **Manejo del estrés:**

El estrés es la presencia de síntomas y signos cognitivos, somáticos, conductuales y emocionales desencadenados por un suceso traumático vivido por el individuo, esta enfermedad es de complicado manejo, reduce la productividad y genera gastos económicos, la persona que no tiene los instrumentos o información necesaria para manejar el estrés pierde la confianza en sí misma y en el resto de personas, se sienten inseguras de sus capacidades, no controlan sus emociones o acciones, sufren de continuos dolores de cabeza, estreñimiento, entre otros (42).

Para el correcto manejo del estrés se requiere adquirir y reconocer conocimientos sobre medios psicológicos, físicos y saber aplicarlos para atenuar la tensión y malestares que produce el estrés, para ello se necesita educar a las personas sobre los ejercicios de relajación; la respiración lenta, abdominal y regular ayudan a reducir el estrés y

ansiedad, evitar situaciones estresantes, realizar actividad física, mindfulness y enfrentar los nuevos desafíos o problemas con positivismo (43).

### **Responsabilidad en Salud:**

Se refiere al compromiso de autocuidado por mantener o mejorar la salud, la persona es responsable de adquirir una buena base de educación sanitaria, informarse sobre los buenos y malos hábitos de salud e ir cambiándolos, así mismo, solicitar ayuda profesional ante casos que ya no puedan ser manejados por sí solo (44).

### **Soporte interpersonal:**

Las relaciones sociales son fuentes de motivación muy importantes para también mantener nuestra salud en equilibrio, el ser humano es social por naturaleza, pasamos la mayor parte de nuestro tiempo interactuando con distintas personas, ya sea de nuestro entorno familiar, de trabajo o compañeros de estudio; el aislamiento social puede producir cierto deterioro progresivo en capacidades físicas y mentales, la buena salud mental contribuirá a mantener nuestras habilidades cognitivas, relaciones sociales y afrontaremos de una mejor manera los retos personales y profesionales (45).

### **Autoactualización:**

Es el desarrollo de recursos internos, la automotivación para plantearse y cumplir metas, saliendo de la zona de confort, todo ellos se consiguen con el trascender, lograr una conexión con el propio ser, lo que nos llevará a conocernos profundamente, alcanzando el máximo potencial humano, experimentando la verdadera paz interior y acrecentando las posibilidades de producir nuevas opciones o soluciones ante cualquier situación que las amerite (46).

## Teoría

### 2.3. Formulación de hipótesis

#### 2.3.1. Hipótesis general

Hi. Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Ho. No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

#### 2.3.2. Hipótesis específicas

H1. Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión estresores académicos del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

H2. Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión síntomas del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

H3. Existe relación estadísticamente significativa de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

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

El método que se utilizó para esta investigación fue el hipotético-deductivo ya que parte de un problema existente como lo es el estrés académico del cual se formularon hipótesis que más tarde fueron sometidas a prueba para que en consecuencia a los resultados estas sean negadas o afirmadas (47).

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

El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, por ese motivo ambas variables fueron operacionalizadas buscando correlación entre una y la otra y aprobar o negar la hipótesis (48).

### **3.3. Tipo de investigación**

El tipo de investigación fue aplicada, ya que su objetivo era aportar hallazgos para mejorar la calidad del cuidado en el ámbito de la salud pública (49).

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

El diseño aplicado fue correlacional, de tipo observacional, de corte transversal, puesto que los instrumentos serán usados solo una vez (50).

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

La población estuvo conformada por 102 alumnos del octavo ciclo de enfermería de modalidad presencial de la Universidad Norbert Wiener. No se contó con muestra ya que es población finita y se trabajó con población completa. Se aplicó un muestreo censal debido a que se obtuvo datos exactos del alumnado.

### **3.6 Criterios de selección**

#### **Criterios de inclusión**

#### **Criterios de exclusión**



## 1.1. Variables y operacionalización

### Variable 1: Estrés académico

| Variable         | Definición conceptual   | Definición operacional   | Dimensiones                  | Indicadores                                       | Escala de medición | Escala valorativa (niveles y rangos)   |
|------------------|---|--|------------------------------|---|--------------------|--|
| Estrés académico | El estrés académico es aquella reacción fisiológica natural del cuerpo ante eventos y estímulos intrínsecos o extrínsecos del estudiante. | Se medirá usando el instrumento SISCO-SV 21, por medio de las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. | Estresores académicos        | Metodología del docente.                          | Ordinal            | <p>Nivel de estrés leve de 0 a 7 puntos</p> <p>Nivel de estrés moderado de 8 a 14 puntos</p> <p>Nivel de estrés alto de 15 a 21 puntos</p> |
|                  |   |  |                              | Sobrecarga en el alumno.                          |                    |  |
|                  |   |  |                              | Participación en público.                         |                    |  |
|                  |   |  |                              | Malos vínculos académicos.                        |                    |  |
|                  |   |  | Síntomas (reacciones)        | Físicos.  |                    |  |
|                  |   |  |                              | Psicológicos.                                     |                    |  |
|                  |   |  |                              | De conducta                                       |                    |  |
|                  |   |  | Estrategias de afrontamiento | Por medio de pensamientos positivos.              |                    |  |
|                  |   |  |                              | Por medio de la búsqueda de ayuda social.         |                    |  |
|                  |   |  |                              | Por medio de planificación y gestión de recursos. |                    |  |

Variable 2: Estilos de vida saludable

| Variable                  | Definición conceptual   | Definición operacional  | Dimensiones              | Indicadores                    | Escala de medición | Escala valorativa (niveles o rasgos)  |
|---------------------------|---|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------|---|
| Estilos de vida saludable | Se entiende por estilos de vida saludable al conjunto de hábitos o procederes diarios del ser humano que contribuyen a mantener su salud física y mental en equilibrio. | Se medirá usando el instrumento PEPS-I, por medio, de, la dimensión nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización. | Nutrición                | Régimen de dieta.              | Likert             | Poco saludable de 0 a 16 puntos<br><br>Saludable de 17 a 32 puntos<br><br>Muy saludable de 33 a 48 puntos |
|                           |   |   |                          | Incidencia alimentaria         |                    |   |
|                           |   |   |                          | Condición de los alimentos.    |                    |   |
|                           |   |   | Actividad física         | Régimen de ejercicios.         |                    |   |
|                           |   |   |                          | Programa de ejercicios.        |                    |   |
|                           |   |   |                          | Repetición                     |                    |   |
|                           |   |   | Responsabilidad en Salud | Atención médica.               |                    |   |
|                           |   |   |                          | Preocupación por la salud.     |                    |   |
|                           |   |   | Manejo de estrés         | Relajación.                    |                    |   |
|                           |   |   |                          | Fuentes de tensión.            |                    |   |
|                           |   |   | Soporte interpersonal    | Expresión del problema.        |                    |   |
|                           |   |   |                          | Manifestación de sentimientos. |                    |   |
|                           |   |   |                          | Recreación                     |                    |   |
|                           |   |   | Autoactualización        | Amor propio                    |                    |   |
|                           |   |   |                          | Desarrollo personal.           |                    |   |
| Satisfacción personal.    |   |   |                          |                                |                    |   |

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

#### **3.7.1 Técnica**

La técnica utilizada en la presente investigación fue la encuesta, y como instrumentos el cuestionario Inventario SISCO-SV 21 para determinar los niveles de estrés académico en el estudiante y el cuestionario Perfil de estilo de vida (PEPS-I) identificando los hábitos saludables que emplean los estudiantes en su vida diaria (51).

#### **3.7.2 Descripción de instrumentos**

Inst 1: Inventario SISCO-SV 21

La versión inicial fue creada por el investigador Barraza en el 2007. Posteriormente en el año 2018 se desarrolló la segunda versión del instrumento que al inicio contaba con 26 ítems, con el pasar del tiempo se presentó la versión con 45 ítems y se adquirió la versión actual de SISCO (52).

El primer ítem es de respuesta dicotómica (SI – NO), con la finalidad de filtrar a los estudiantes universitarios que realizarán la encuesta. Un ítem tipo Likert con respuestas que van en una escala valorativa de 1 (que indica un valor bajo) hasta 5 (que indica un valor muy alto) lo que da a conocer la intensidad de estrés académico que perciben los estudiantes. Se presenta 21 ítems con respuestas que van en una escala valorativa de (Nunca: 1, Casi nunca: 2, Rara vez: 3, Algunas veces: 4, Casi siempre: 5 y Siempre: 6), los ítems están divididos en 3 dimensiones: Dimensión estresores (7 ítems), Dimensión síntomas (7 ítems) y Dimensión estrategias de afrontamiento (7 ítems). El r de Pearson

menor es de 0.662 y el mayor de 0.801, confirmando la homogeneidad presente en los reactivos de “estrés académico” (53).

Los 21 ítems se subdividen en 3 sub escalas:

- 1) Estresores académicos, ítems: (1,2,3,4,5,6,7)
- 2) Síntomas, ítems: (8,9,10,11,12,13,14)
- 3) Estrategias de afrontamiento, ítems: (15,16,17,18,19,20,21)

Inst 2: Perfil de estilo de vida (PEPS-I)

El presente instrumento presenta 48 ítems de tipo Likert, los que están divididos en 6 dimensiones; tenemos a la dimensión nutrición que cuenta con 6 ítems, la dimensión actividad física con 5 ítems, responsabilidad en salud con 10 ítems, manejo de estrés con 7 ítems, soporte interpersonal 7 ítems y autoactualización 13 ítems y utiliza un patrón de respuesta en 4 criterios (Nunca: 1, A veces: 2, Frecuentemente: 3, Rutinariamente: 4) como valor mínimo se obtiene 48 y el máximo de 192, a más alta puntuación obtenida mejores hábitos de estilo de vida (54).

Los 48 ítems se subdividen en 6 sub escalas:

- 1) Nutrición, ítems: (1,5,14,19,26,35)
- 2) Actividad física, ítems: (4,13,22,30,38)
- 3) Responsabilidad en salud, ítems: (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46)
- 4) Manejo del estrés, ítems: (6,11,27,36,40,41,45)

5) Soporte interpersonal, ítems: (10,18,24,25,31,39,47)

6) Autoactualización, ítems: (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48)

### **3.7.3 Validación**

Inst 1: Inventario SISCO-SV 21

El instrumento aplicado fue desarrollado por Barraza en el año 2018. Por otro lado, en el Perú, Alania (2020) adaptó y realizó la validación del presente instrumento mediante una ficha de validez genérica y una específica aplicada a 4 universidades de la región de Junín, consultando a 20 expertos de distintas áreas (psicología, educación, investigación y estadística), obteniendo un valor de correlación  $r$  de Pearson corregida excelente mayores a 0.2 (55).

Inst 2: Perfil de estilo de vida (PEPS-I)

El presente cuestionario se realizó en Estados Unidos por Walker, K. Sechrist y Nola Pender en el año 1996. En el Perú, dicho instrumento fue validado por Gamarra (2010) en Cajamarca y Chimbote. En la Universidad Nacional del Centro del Perú, según el coeficiente de concordancia  $V$  de Aikense se realizó la validez del instrumento por 3 expertos, los que garantizaron la autenticidad del contenido (56).

### **3.7.4 Confiabilidad**

Inst 1: Inventario SISCO-SV 21

La confiabilidad del instrumento por medio del coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach fue de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento, confiabilidad optima (57).

Inst 2: Perfil de estilo de vida (PEPS-I)

El resultado final de confiabilidad del instrumento con el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, fue de 0.93, ya que ha sido aplicada en distintas investigaciones se le refiere validez (58).

### **3.5. Procesamiento y análisis de datos**

Haciendo las solicitudes y coordinaciones previas con la universidad y el área de investigación se accedió al permiso de ingreso y aplicación de los instrumentos SISCO-SV 21 y PEPS-I a los estudiantes del octavo ciclo de enfermería. La base de datos obtenida se codificó y digitó por medio de Microsoft Excel 2016. Posterior a ello, los datos fueron exportados al Software estadístico SPSS Versión 25 para el proceso y análisis de los datos, se utilizó la prueba estadística correlación de Rho de Spearman, con interpretación de hallazgos por evidencia de tablas, tablas cruzadas y de hipótesis (59).

### **3.6. Aspectos éticos**

Para la efectucción de esta investigación se tomó en cuenta los aspectos de protección a los participantes. Por medio de los principales bioéticos; no maleficencia, beneficencia, autonomía y justicia.

#### **Principio de no maleficencia**

Se expuso a cada uno de los participantes, que el estudio no implicaba riesgos para su salud o integridad individual (60).

#### **Principio de beneficencia**

Se dio a conocer los beneficios de los resultados que se obtendrán del estudio, ya que su participación ayudará a mejorar prácticas del cuidado en futuros estudiantes (61).

#### **Principio de autonomía**

Se les explicó la particularidad del estudio a detalle por medio del consentimiento informado, dándonos su autorización a través de la firma, respetando la decisión y libre voluntad de participación de los estudiantes (62).

#### **Principio de justicia**

Se trató a cada estudiante por igual con respeto y equidad.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

### 4.2. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los participantes (n=102)

| <b>Edad (años)</b>  | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|---|-------------------|-------------------|
| De 15 - 25  | 74                | 72                |
| De 26 -35   | 23                | 23                |
| ≥ 36  | 5                 | 5                 |
| <b>Sexo</b>   |                   |                   |
| Femenino  | 95                | 93                |
| Masculino   | 7                 | 7                 |
| <b>Turno</b>  |                   |                   |
| Mañana  | 31                | 30                |
| Tarde   | 18                | 18                |
| Noche   | 53                | 52                |
| <b>Presencia de estrés académico durante el transcurso del semestre</b> |                   |                   |
| Sí  | 96                | 94                |
| No  | 6                 | 6                 |

Fuente: Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

En la tabla 1, observamos datos específicos de 102 estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023. Con respecto a la edad, el 72% de los estudiantes oscilan entre 20-30 años, el 23% está dentro del rango 31-40 años y el 5% pertenecían al rango de 42-50 años. En relación al sexo, el 93% eran del sexo femenino y un 7% del sexo masculino. Acerca del turno de clases de los estudiantes obtuvimos que el 30% estudiaban en el turno mañana, el 18% en el turno tarde y el 52% en el turno noche. Sobre la presencia de estrés académico durante el transcurso del semestre el 94% presentaron estrés, mientras que el 6% no presentaron estrés ni ningún tipo de sintomatología.

Al estudiar el objetivo específico de identificar la correlación que existe entre la dimensión estresores del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 2. Tablas cruzadas, dimensión estresores académicos del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

| ESTRÉS ACADÉMICO EN SU DIMENSIÓN ESTRESORES | ESTILOS DE VIDA SALUDABLE |      |           |      |               |     | TOTAL |      |
|---|---------------------------|------|-----------|------|---------------|-----|-------|------|
|   | POCO SALUDABLE            |      | SALUDABLE |      | MUY SALUDABLE |     |       |      |
|   | Frec                      | %    | Frec      | %    | Frec          | %   | Frec  | %    |
| NIVEL DE ESTRÉS LEVE                        | 5                         | 5.2  | 15        | 15.6 | 2             | 2.1 | 22    | 22.9 |
| NIVEL DE ESTRÉS MODERADO                    | 35                        | 36.5 | 36        | 37.5 | 0             | 0   | 71    | 74   |
| NIVEL DE ESTRÉS ALTO                        | 2                         | 2.1  | 1         | 1    | 0             | 0   | 3     | 3.1  |
| TOTAL                                       | 42                        | 43.8 | 52        | 54.2 | 2             | 2.1 | 96    | 100  |

Fuente: Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

En la Tabla 2, presentamos la dimensión estresores del estrés académico y estilos de vida saludable, identificando que existe nivel de estrés moderado con estilos de vida saludable en 37.5%.

Al investigar el objetivo específico de identificar la relación que existe entre la dimensión síntomas del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Nobert Wiener, Lima 2023.

Tabla 3. Tablas cruzadas de la dimensión síntomas del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

| ESTRÉS ACADÉMICO EN SU DIMENSIÓN SÍNTOMAS | ESTILOS DE VIDA SALUDABLE |      |           |      |               |     | TOTAL |      |
|---|---------------------------|------|-----------|------|---------------|-----|-------|------|
|   | POCO SALUDABLE            |      | SALUDABLE |      | MUY SALUDABLE |     |       |      |
|   | Frec                      | %    | Frec      | %    | Frec          | %   | Frec  | %    |
| NIVEL DE ESTRÉS LEVE                      | 18                        | 18.8 | 32        | 33.3 | 2             | 2.1 | 52    | 54.2 |
| NIVEL DE ESTRÉS MODERADO                  | 21                        | 21.9 | 20        | 20.8 | 0             | 0   | 41    | 42.7 |
| NIVEL DE ESTRÉS ALTO                      | 3                         | 3.1  | 0         | 0    | 0             | 0   | 3     | 3.1  |
| TOTAL                                     | 42                        | 43.8 | 52        | 54.2 | 2             | 2.1 | 96    | 100  |

Fuente: Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

En la Tabla 3, introducimos la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de vida saludable, hallando que existe un nivel de estrés leve con estilos de vida saludable en 33.3%.

Al observar el objetivo específico de identificar la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Nobert Wiener, Lima 2023.

Tabla 4. Tablas cruzadas de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

| ESTRÉS ACADÉMICO EN SU DIMENSIÓN AFRONTAMIENTO | ESTILOS DE VIDA SALUDABLE |      |           |      |               |     | TOTAL |      |
|--|---------------------------|------|-----------|------|---------------|-----|-------|------|
|  | POCO SALUDABLE            |      | SALUDABLE |      | MUY SALUDABLE |     |       |      |
|  | Frec                      | %    | Frec      | %    | Frec          | %   | Frec  | %    |
| NIVEL DE ESTRÉS LEVE                           | 8                         | 8.3  | 8         | 8.3  | 0             | 0   | 16    | 16.7 |
| NIVEL DE ESTRÉS MODERADO                       | 33                        | 34.4 | 41        | 42.7 | 2             | 2.1 | 76    | 79.2 |
| NIVEL DE ESTRÉS ALTO                           | 1                         | 1    | 3         | 3.1  | 0             | 0   | 4     | 4.2  |
| TOTAL  | 42                        | 43.8 | 52        | 54.2 | 2             | 2.1 | 96    | 100  |

Fuente: Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

En la Tabla 4, observamos la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y estilos de vida saludable, se estableció la existencia de un nivel de estrés moderado con estilos de vida saludable en 42.7%

Analizando el objetivo general de identificar la correlación que existe entre el estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 5. Tablas cruzadas de la relación del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

| ESTRÉS ACADÉMICO         | ESTILOS DE VIDA SALUDABLE |      |           |      |               |     | TOTAL |      |
|--------------------------|---------------------------|------|-----------|------|---------------|-----|-------|------|
|                          | POCO SALUDABLE            |      | SALUDABLE |      | MUY SALUDABLE |     |       |      |
|                          | Frec                      | %    | Frec      | %    | Frec          | %   | Frec  | %    |
| NIVEL DE ESTRÉS LEVE     | 8                         | 2.1  | 3         | 3.1  | 0             | 0   | 5     | 5.2  |
| NIVEL DE ESTRÉS MODERADO | 38                        | 39.6 | 49        | 51   | 2             | 2.1 | 89    | 92.7 |
| NIVEL DE ESTRÉS ALTO     | 2                         | 2.1  | 0         | 0    | 0             | 0   | 2     | 2.1  |
| TOTAL                    | 42                        | 43.8 | 52        | 54.2 | 2             | 2.1 | 96    | 100  |

Fuente: Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

En la Tabla 5, presentamos al estrés académico y los estilos de vida saludable, observando la existencia de un nivel de estrés moderado con estilos de vida saludable en 51%.

### 4.3. Prueba de hipótesis

#### Hipótesis general

Hi. Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 6. Estudio de correlación de Spearman entre el estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

|                 |                  | Correlaciones               |                  |                 |
|-----------------|------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|
|                 |                  |                             | Estrés académico | Estilos de vida |
| Rho de Spearman | Estrés académico | Coefficiente de correlación | 1,000            | ,195            |
|                 |                  | Sig. (bilateral)            | .                | ,0359           |
|                 |                  | N                           | 96               | 96              |
|                 | Estilos de vida  | Coefficiente de correlación | ,195             | 1,000           |
|                 |                  | Sig. (bilateral)            | ,0359            | .               |
|                 |                  | N                           | 96               | 96              |

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Fuente: Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

En la tabla 6, el producto alfa fue 0.0359, debido a que el resultado es menor que el alfa de 0.05, aceptamos la hipótesis alterna puesto que existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

## Hipótesis específicas

H1. Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estresores académicos del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 7. Estudio de correlación de Spearman entre la dimensión estresores académicos del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

| Correlaciones   |                       |                             | Estresores académicos | Estilos de vida |
|-----------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------|
| Rho de Spearman | Estresores académicos | Coefficiente de correlación | 1,000                 | ,271            |
|                 |                       | Sig. (bilateral)            | .                     | ,002            |
|                 |                       | N                           | 96                    | 96              |
|                 | Estilos de vida       | Coefficiente de correlación | ,271                  | 1,000           |
|                 |                       | Sig. (bilateral)            | ,002                  | .               |
|                 |                       | N                           | 96                    | 96              |

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Fuente: Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

En la tabla 7, el producto alfa fue 0.002, debido a que el resultado es menor que el alfa de 0.05, aprobamos la hipótesis alterna ya que existe relación estadísticamente significativa de la dimensión estresores académicos del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

H2. Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 8. Estudio de correlación de Spearman entre la dimensión síntomas del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

|                 |                 | <b>Correlaciones</b>        |          |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------------------|----------|-----------------|
|                 |                 |                             | Síntomas | Estilos de vida |
| Rho de Spearman | Síntomas        | Coefficiente de correlación | 1,000    | ,238*           |
|                 |                 | Sig. (bilateral)            | .        | ,020            |
|                 |                 | N                           | 96       | 96              |
|                 | Estilos de vida | Coefficiente de correlación | ,238*    | 1,000           |
|                 |                 | Sig. (bilateral)            | ,020     | .               |
|                 |                 | N                           | 96       | 96              |

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Fuente: Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

En la tabla 8, el producto alfa fue 0.020, debido a que el resultado es menor que el alfa de 0.05, aprobamos la hipótesis alterna visto que existe relación estadísticamente significativa de la dimensión síntomas del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

H3. Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 9. Estudio de correlación de Spearman entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

|                 |                              | <b>Correlaciones</b>        |               |                 |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------|---------------|-----------------|
|                 |                              |                             | Afrontamiento | Estilos de vida |
| Rho de Spearman | Estrategias de afrontamiento | Coefficiente de correlación | 1,000         | ,111            |
|                 |                              | Sig. (bilateral)            | .             | ,0282           |
|                 |                              | N                           | 96            | 96              |
|                 | Estilos de vida              | Coefficiente de correlación | ,111          | 1,000           |
|                 |                              | Sig. (bilateral)            | ,0282         | .               |
|                 |                              | N                           | 96            | 96              |

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Fuente: Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

En la tabla 9, el producto alfa fue 0.0282, debido a que el resultado es menor que el alfa de 0.05, aprobamos la hipótesis alterna dado que existe relación estadísticamente significativa de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

#### **4.4. Discusión de resultados**

La discusión de este estudio se realizará conforme a los resultados alcanzados, así mismo se elaborarán el contraste con los antecedentes presentados.

Con respecto a los datos sociodemográficas de los 102 participantes del octavo ciclo, el 72% de los estudiantes oscilan entre 20-30 años, el 23% estaban dentro del rango 31-40 años y el 5% pertenecían al rango de 42-50 años. En relación al sexo, el 93% eran del sexo femenino y el 7% del sexo masculino. Sobre el turno de clases se obtuvo que el 30% pertenecían al turno mañana, el 18% al turno tarde y el 52% al turno noche. Acerca de la presencia de estrés académico durante el transcurso del semestre el 94% presentaron estrés, mientras que el 6% no presentaron estrés ni ningún tipo de sintomatología.

En respuesta a la primera hipótesis específica, dimensión estresores académicos del estrés académico y los estilos de vida saludables, se identificó que existe un nivel de estrés moderado con estilos de vida saludable en 37.5%. De acuerdo con Vera en el 2021, en Perú, referente a la dimensión estresores académicos el nivel de estrés fue moderado con un 43.8% y el nivel de calidad de vida regular con un 62.5%. En su investigación concluyó que “a medida que se percibe mayor calidad de vida, menor es la valoración de situaciones académicas como estresores o viceversa”

En el resultado de la segunda hipótesis específica, dimensión síntomas del estrés académico y los estilos de vida saludable, se halló que existe un nivel de estrés leve con estilos de vida saludable en 33.3%. Vera, en su investigación en el 2022, en Bogotá, identificó que los estudiantes algunas veces experimentan síntomas con relación al estrés académico, con una puntuación estandarizada de 52, así también, presentan inadecuados estilos de vida.

En cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida saludable, existe un nivel de estrés moderado con estilos de vida saludable en 42.7%. Según, Guevara et al en el 2021, halló que el 72.0% de los estudiantes experimentaron nivel de estrés alto, y un 78.8% un estilo de vida poco saludable, afirmando la correlación existente entre las estrategias de afrontamiento del estrés y los estilos de vida saludable.

En relación al nivel de estrés académico y estilos de vida saludable se obtuvo que hay un nivel de estrés moderado con estilos de vida saludable en 51%. Para Bautista et al en el 2021, en su investigación se evidencia la existencia de correlación significativa e inversa entre estrés y estilos de vida, además, el 80.0% de su población presentaba estrés moderado y el 62.1% evidenciaban tener estilos de vida moderadamente saludables.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

- En este estudio los estudiantes del octavo ciclo de enfermería, tenían edades entre 20-30 años en 72%, dentro del rango 31-40 años en 23%; el 93% de los eran del sexo femenino; el 52% pertenecían al turno noche. Acerca de la presencia de estrés académico durante el transcurso del semestre el 94% de los estudiantes presentaron estrés.
- Sobre la dimensión estresores académicos del estrés académico y los estilos de vida saludables, se identificó que existe un nivel de estrés moderado con estilos de vida saludable en 37.5%.
- Con respecto a la dimensión síntomas del estrés académico y los estilos de vida saludable, se obtuvo que existe un nivel de estrés leve con estilos de vida saludable en 33.3%.
- Acerca de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y los estilos de vida saludable, existe un nivel de estrés moderado con estilos de vida saludable en 42.7%.
- Referente al nivel de estrés académico y estilos de vida saludable se obtuvo un nivel de estrés moderado con estilos de vida saludable en 51%.

## 5.2. Recomendaciones

- Se recomienda realizar evaluaciones a los estudiantes al inicio de cada ciclo académico con el fin de identificar los hábitos de estudio, estilos de vida y desencadenantes de estrés en el alumno.
- Se recomienda a la dirección de la escuela profesional de enfermería realizar capacitaciones continuas tanto a docentes como estudiantes de la carrera en pos de brindar conocimientos actualizados sobre los buenos hábitos que conllevan el tener un buen estilo de vida saludable.
- También, se recomienda implementar espacios y programar actividades que permitan al alumno recrearse física y mentalmente. De igual forma realizar talleres en los que se brinden las herramientas necesarias para lidiar, disminuir y contrarrestar las consecuencias del estrés académico, como, por ejemplo, las pausas activas.

## REFERENCIAS:

1. Suárez F., Rosales L. Evaluación de estrés en la generación de enfermedades laborales. *Espi Rev Multi Invest Cient.* [Internet]. 2019;3(30):1-13. [Consultado el 08 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263329009/573263329009.pdf>
2. Espinosa J., Hernández J., Rodríguez J., Chacín M., Bermúdez V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Rev AVFT.* [Internet]. 2020,39(1):63-69. [Consultado el 08 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no1/14.pdf>
3. Pinto E., Villa A., Pinto H. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Rev Cien Socia.* [Internet]. 2022;28(5): 87-98. [Consultado el 08 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/28071845007.pdf>
4. Kloster G. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. [Tesis para optar al grado de licenciada en psicología]. Paraná: Universidad Católica Argentina;2019. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
5. Cassaretto M., Vilela P., Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liber.* [Internet]. 2021;27(2):1-18. [Consultado el 09 de mayo de 2023]. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272021000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005)

6. Castilla T. Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de una Universidad Privada de Lima Sur. [Tesis para optar al grado de licenciada en psicología]. Lima: Universidad Autónoma del Perú; 2021. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1281/Castilla%20Chauca%2c%20Tania%20Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Chalapud L, Molano N, Roldán E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Retos. [Internet]. 2022;(44): 477-484 [Consultado el 11 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
8. Plaza J., Martínez J., Navarro R. Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. Sanid Mil. [Internet]. 2022;78(2): 74-81[Consultado el 10 de mayo de 2023]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1887-85712022000200004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712022000200004)
9. Dorantes S., López M., Portilla M. Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Veracruzana, región Xalapa. UV Serva. [Internet]. 2020;(10): 332-345 [Consultado el 11 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://uvserva.uv.mx/index.php/Uvserva/article/view/2729>
10. Araujo D., Tantalean A., Manay D. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad lambayecana, setiembre-diciembre 2020. [Tesis para optar al grado de médico cirujano]. Lambayeque: Universidad Señor de Sipán; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9607/Araujo%20Tuesta%20Diana%20%26%20Tantalean%20Delgado%20Angela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

11. Lloclla M., Velasquez G. Estilos de vida en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima este 2022. [Tesis para optar al grado de licenciado en enfermería]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/938>
12. Carranza R., Caycho T., Salina S., Ramírez M., Campos C., Chuquista K., et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. [Internet]. 2019;35(4): 1-10. [Consultado el 18 de mayo de 2023]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192019000400009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000400009)
13. Mota P, Bueno A., Pereida B., Morais L., Mazon V., Teixeira J., et al. Estresse e estilo de vida de estudantes universitários. Inter Jour Devel Resear. [Internet]. 2021;11(3): 45244-45248. [Consultado el 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/21292.pdf>
14. Cubas M. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018. [Tesis para optar al grado de licenciada en enfermería]. Nuevo León: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1950>
15. Vera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá. [Tesis para optar al grado de magister en psicología clínica]. Bogotá: Universidad Peruana Unión; 2022. Disponible: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4947>

16. Bautista M., Rodriguez M. Relación entre estilos de vida y nivel de estrés en estudiantes de primer y noveno semestre de la facultad de enfermería de la Universidad Católica de Santa María. Arequipa 2021. [Tesis para optar al grado de licenciadas en enfermería]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2021. Disponible: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/11293>
17. Vera R. Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021. [Tesis para optar al grado de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021 Disponible: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16717>
18. Guevara A., Tiznado J. Estilos de vida y Estrés académico en estudiantes de Enfermería de un Instituto de Chiclayo. [Tesis para optar al grado de licenciado en psicología]. Chiclayo: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021. Disponible: [Guevara Montenegro Ariadne Josselin y Tiznado Asenjo Jarumí Salvador.pdf \(unprg.edu.pe\)](#)
19. León P. Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una universidad de lima metropolitana. [Tesis para optar al grado de licenciada en psicología]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2022. Disponible: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/5247/PSIC-T030\\_76024121\\_T%20%20%20LE%C3%93N%20MEDINA%20PIERINA%20ROSEMARY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/5247/PSIC-T030_76024121_T%20%20%20LE%C3%93N%20MEDINA%20PIERINA%20ROSEMARY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

20. Hernández A., Oviedo D., Rodríguez D., Encarnación K., Cisneros J., Guzmán G. Estrés: manifestaciones en contextos académicos y análisis crítico del concepto. Bole Cienti Escu Super Atotoni Tula. [Internet]. 2021;8(15): 33-36. [Consultado el 22 de mayo de 2023]. Disponible en: [\(PDF\) Estrés: manifestaciones en contextos académicos y análisis crítico del concepto \(researchgate.net\)](#)
21. Julcarima J. Estrés y rendimiento académico en estudiante de un centro pre universitario en Tarma. [Tesis para optar al grado de licenciado en psicología]. Tarma: Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2020. Disponible: [Estrés y rendimiento académico en estudiante de un centro pre universitario en Tarma \(ucss.edu.pe\)](#)
22. Castillo R., Barraza A. Estresores, factores sociodemográficos y síntomas del estrés percibido en estudiantes de enfermería. [Internet]. 1ª edición. México: Red Duran Invest Educa A.C.; 2020. [Consultado el 24 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://upd.edu.mx/PDF/Libros/Estresores.pdf>
23. Gonzales W. Tipos de estresores y el rendimiento académico en la asignatura de análisis matemático de los alumnos de la facultad de ingeniería industrial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega- filial chincha. [Tesis para optar al grado de maestro en investigación y docencia universitaria]. Chincha: Universidad Inca Garcilaso de la Vega- filial chincha; 2020. Disponible: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5672/TESIS\\_GONZALES%20LIVERA.p  
df?sequence=1&isAllowed=yf](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5672/TESIS_GONZALES%20LIVERA.pdf?sequence=1&isAllowed=yf)

24. Jiménez R. Estresores laborales en enfermeros del servicio de emergencia de un hospital de lima 2020. [Tesis para optar al grado de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2020. Disponible: [Estresores laborales en enfermeros del servicio de emergencia de un hospital de Lima 2020 \(uwiener.edu.pe\)](https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/document/123456789)
25. Larico M., Rivera J. Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022. [Tesis para optar al grado de licenciada en psicología]. Huancayo: Universidad Continental; 2023. Disponible: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Larico\\_Rivera\\_2023.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/IV_FHU_501_TE_Larico_Rivera_2023.pdf)
26. Castañeda A. Tipos de estresores. [Internet]. [Consultado el 24 de mayo de 2023]. Disponible en: [TIPOS DE ESTRESORES – Psicología en Oaxaca \(wordpress.com\)](https://www.wordpress.com/2023/05/24/tipos-de-estresores/)
27. Castro J. El síntoma. Rev Facu Cien Méd Uni Cuenca. [Internet]. 2019;37(3): 69-73. [Consultado el 24 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1100440/el-sintoma.pdf>
28. Rodríguez E., Sánchez M. Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. REXE. [Internet]. 2022;21(45): 51-69. [Consultado el 24 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rexe/v21n45/0718-5162-rexe-21-45-51.pdf>

29. Ferreira E., Calderón C. Evaluación de adultos: LSB-50. Evaluación de síntomas psicológicos. Uni Barce. [Internet]. 2022; (1): 1-20. [Consultado el 24 de mayo de 2023]. Disponible en: [https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/186246/4/LSB-50\\_Evaluacion%20de%20síntomas%20psicologicos\\_2.pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/186246/4/LSB-50_Evaluacion%20de%20síntomas%20psicologicos_2.pdf)
30. Luna K., Marín K. Estrés laboral asociado a estrategias de afrontamiento frente a la covid-19 en enfermeras de neonatología del Hospital Belén Trujillo 2021. [Tesis para optar al grado de licenciada en enfermería]. Trujillo: Universidad Privada Antero Orrego; 2021. Disponible: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8612>
31. Junchaya V. Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. Uni Roosevelt. [Internet]. 2021;6(S1): 44-65. [Consultado el 25 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://revistas.uroosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/view/76/124>
32. Bazán C., Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. Health Care & Global Health. [Internet]. 2019;3(1): 23-28. [Consultado el 25 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33/pdf>
33. Garzon D. Fomento de los hábitos de vida saludable en el contador público a partir desde la práctica profesional. [Tesis para optar título de contador público]. Villavicencio: Universidad Santo Tomas Facultad de Contaduría Pública Villavicencio; 2019. Disponible: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/19266/2019danielgarzon.pdf?sequence=18>

34. Aguilera C., Labbé T, Busquets J, Venegas Pía, Neira C, Valenzuela Á. Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad? Rev Med Chile. [Internet]. 2019;(147): 470-474. [Consultado el 25 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v147n4/0717-6163-rmc-147-04-0470.pdf>
35. Ruiz A., Carrillo R., Bernabé A. Prevalencia e incidencia de hipertensión arterial en Perú: revisión sistemática y metaanálisis. Rev Peru Med Exp Salud Publica. [Internet]. 2021;38(4): 521-529. [Consultado el 25 de mayo de 2023]. Disponible en: [SciELO - Salud Pública - Prevalencia e incidencia de hipertensión arterial en Perú: revisión sistemática y metaanálisis](https://scielosp.org/doi/10.17945/rpeusp.v38n4.12345)
36. Vintimilla P., Giler Y., Motoche K., Ortega J. Diabetes Mellitus Tipo 2: incidencias, complicaciones y tratamientos actuales. Rev Cient Mun Invet Conoci. [Internet]. 2019;3(1): 26-37. [Consultado el 27 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6788150>
37. Salazar N., Sandí N., Mejía C. Diabetes mellitus tipo I: retos para alcanzar un óptimo control glicémico. Rev Méd Sinergia. [Internet]. 2020; 5(9). [Consultado el 27 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2020/rms209a.pdf>
38. Carillo R., Bernabé A. Diabetes Mellitus Tipo 2 en Perú: Una revisión sistemática sobre la prevalencia e incidencia en población general. Rev Peru Med Exp Salud Publica. [Internet].

2019;36(1):26-36. [Consultado el 27 de mayo de 2023]. Disponible en:  
<https://www.scielo.org/article/rpmesp/2019.v36n1/26-36/es/>

39. Curilla M., Huayllani L. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de un colegio estatal de Huancayo, en el año 2019. [Tesis para optar título de licenciadas en nutrición humana]. Huancayo: Universidad Peruana los Andes; 2019. Disponible:  
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1684/TESIS%20FINAL.pdf>
40. Cordova R. Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019. [Tesis para optar título de licenciada en nutrición y dietética]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2020. Disponible:  
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1804/TESIS%20-%20CORDOVA%20GOMEZ.pdf?sequence=1>
41. Lopez P. La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2019. [Tesis para optar título de maestro en docencia universitaria]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2021. Disponible:  
[https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6131/T061\\_42563491\\_M.pdf?sequence=1](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6131/T061_42563491_M.pdf?sequence=1)
42. Ministerio de Salud. Orientaciones para el manejo del Trastorno por Estrés Agudo. Santiago: Ministerio de Salud Chile. [Internet]. 2019;(1): 1-10. [Consultado el 01 de junio de 2023].

Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/Orientaciones-para-el-manejo-del-Trastorno-por-Estr%C3%A9s-Agudo-Nov.-2019.pdf>

43. Castillo M. Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada -Lima 2021. [Tesis para optar título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad del Norte; 2021. Disponible: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28044/Tesis2.pdf>
44. Luis I., Torres Y., Álvarez A. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores sociales. Rev Finlay. [Internet]. 2020;10(3):26-36. [Consultado el 01 de junio de 2023]. Disponible en: [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342020000300280](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000300280)
45. Poma M. Relaciones interpersonales y la inteligencia emocional en estudiantes de una institución educativa de la UGEL 06, Ate, año 2019. [Tesis para optar título de maestra en psicología educativa]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58065/Poma\\_CMG-SD.pdf](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58065/Poma_CMG-SD.pdf)
46. Sánchez O. Programa de Intervención Psicológica “Killari” en la Salud Mental Positiva de los Practicantes Pre Profesionales de Psicología en Trujillo. [Tesis para optar título de maestra en intervención psicológica]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48947/S%C3%A1nchez\\_HOM-SD.pdf](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48947/S%C3%A1nchez_HOM-SD.pdf)
47. Arias J., Holgado J., Tafur T., Vasquez M. Metodología de la investigación: El método ARIAS para realizar un proyecto de tesis. [ Internet]. 1.a edición en PDF. Puno: Inst Univer Innova Cien

Tec Inu Perú ;2022. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en:  
<https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/view/22/16/32>

48. Sánchez F. Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. Rev Digi Invest Docen Uni. [Internet]. 2019;13(1):102-122. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
49. Ramos R., Viña M., Gutiérrez F. Investigación aplicada en tiempos de COVID-19. Rev Ofil Ilaphar. [Internet]. 2020;30(2):93. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-714X2020000200093](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-714X2020000200093)
50. Arias J., Covinos M. Diseño y metodología de la Investigación. [ Internet]. 1.<sup>a</sup> edición en PDF. Arequipa: Enfo Consul EIRL;2021. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.bing.com/ck/a?!&p=419b0660d0be0cffjmltdHM9MTY4NjAwOTYwMCZpZ3VpZD0xYTg0OTE5OC1hODg3LTZhODYtMmFmMS04MjhkYTk2YTZiMjQmaW5zaWQ9NTlxNw&ptn=3&hsh=3&fclid=1a849198-a887-6a86-2af1-828da96a6b24&psq=Dise%3%b1o+y+metodolog%3%ad+de+la+investigcion+pdf&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3Jpby5jb25jeXRIYy5nb2lucGUvaGFuZGxlLzlwLjUwMC4xMjM5MC8yMjYw&ntb=1>
51. Hernández S., Duana D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Bole Cientí Cien Econo Admi ICEA. [Internet]. 2020;9(17):51-53. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/download/6019/7678>
52. Vasquez K. Evidencias Psicométricas del Inventario SISCO SV-21 Estrés Académico en Universitarios en el Contexto Educativo Virtual de Lima Metropolitana. [Tesis para optar título

licenciado en psicología]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2021. Disponible: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75173/Vasquez\\_CK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75173/Vasquez_CK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

53. Caballero A. Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en la Universidad Norbert Wiener, 2022. [Tesis para optar título de especialista en cuidado de enfermería emergencias y desastres]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible:

[https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6662/T061\\_45242838\\_S.pdf?sequence=1](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6662/T061_45242838_S.pdf?sequence=1)

54. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017. [Tesis para optar título de licenciado en enfermería]. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019. Disponible:

[https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/258/Quispe\\_YE\\_enfermeria\\_tesis\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

55. Alania R., Llancari R., Rafaele M., Ortega D. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium Rev Cient Cien Socia. [Internet]. 2020;4(2):111-130. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/342936855\\_Adaptacion\\_del\\_cuestionario\\_de\\_estres\\_academico\\_SISCO\\_SV\\_al\\_contexto\\_de\\_la\\_crisis\\_por\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/342936855_Adaptacion_del_cuestionario_de_estres_academico_SISCO_SV_al_contexto_de_la_crisis_por_COVID-19)

56. Alderete M., Gómez J. Estilos de vida en tiempos de covid-19, en estudiantes de la escuela profesional de educación física y psicomotricidad de la universidad nacional del centro del Perú. [Tesis para optar título de licenciada en educación]. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2022. Disponible: [https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8671/T010\\_71990965\\_T.pdf?sequence=1](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8671/T010_71990965_T.pdf?sequence=1)
57. Ruiz C., Barraza A. Validación del inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles. [ Internet]. 1.<sup>a</sup> edición en PDF. México: Cen Est Clín Inv Psico S.C. ;2020. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/344853194\\_Validacion\\_del\\_Inventario\\_SISCO\\_SV-21\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_espanoles](https://www.researchgate.net/publication/344853194_Validacion_del_Inventario_SISCO_SV-21_en_estudiantes_universitarios_espanoles)
58. León P. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad. [Tesis para optar título de maestra en gestión de los servicios de salud]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2020. Disponible: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48285/Leon\\_RPLSD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48285/Leon_RPLSD.pdf?sequence=1)
59. Sinarahua Y., Enriquez H. Estilos de crianza familiar y dependencia emocional en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Industrial Simón Bolívar de la ciudad de Juliaca 2019. [Tesis para optar título de licenciada en psicología]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2155/Yoly\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2155/Yoly_Tesis_Licenciatura_2019.pdf)

60. Zerón A. Beneficiencia y no maleficiencia. Revi ADM. [Internet]. 2019;76(6):306-307. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>
61. Hincapié J., Medina M. Bioética: teorías y principios. [ Internet]. 1.<sup>a</sup> edición en PDF. México: Inst Invest Jurídicas; 2019. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6006/1.pdf>
62. Lorenzo D. Teorías bioéticas, protección de la vida y ley natural. Cuader Bioética. [Internet]. 2019;30 (100):263-274. [Consultado el 02 de junio de 2023]. Disponible en: <http://aebioetica.org/revistas/2019/30/100/263.pdf>

## **ANEXOS**

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título de la investigación:** Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.

| PROBLEMA   | OBJETIVOS   | SISTEMA DE HIPÓTESIS   | VARIABLES   | METODOLOGÍA  |
|--|---|--|---|--|
|  |   |  | VARIABLE X<br>ESTRÉS  |  |
| <b>Problema general</b>  | <b>Objetivo general</b>   |  |   |  |
| ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023”?             | Analizar la relación que existe entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.                     | <p>Hi. Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> <p>Ho. No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> | <p><b>DIMENSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estrés académicos</li> <li>-Síntomas</li> <li>-Estrategias de afrontamiento</li> </ul>  | <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>El método que se utilizará para esta investigación es el hipotético-deductivo ya que parte de un problema existente como lo es el estrés académico al cual se propondrán hipótesis que más tarde serán sometidas a prueba para que en consecuencia a los resultados estas puedan ser negadas o afirmadas.</p> <p>La investigación tendrá un enfoque cuantitativo, por lo que ambas variables serán operacionalizadas buscando correlación entre ambas.</p> <p>El estudio será de tipo aplicada, ya que su finalidad es aportar hallazgos para mejorar la calidad de cuidado en el ámbito de la salud pública.</p> |
| <b>Problemas específicos</b>   | <b>Objetivos específicos</b>  |  | <b>VARIABLE Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>   | <b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>   |
| ¿Cómo se relaciona el estrés académico según la dimensión estresores académicos y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023? | Determinar la relación del estrés académico según la dimensión estresores académicos con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023. | <p>Hi. Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión estresores académicos y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> <p>Ho. No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico</p>   | <p><b>DIMENSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Nutrición</li> <li>-Actividad física</li> <li>-Responsabilidad en salud</li> <li>-Manejo de estrés</li> <li>-Soporte interpersonal</li> </ul> | <p>La población está conformada por 102 alumnos del octavo ciclo de enfermería de modalidad presencial de la Universidad Norbert Wiener. No se contará con muestra ya que se trabajará con toda la población. Se aplicará un muestreo censal ya que se han obtenido datos exactos del alumnado con el que se trabajara.</p>  |

|   |   |  |                            |  |
|---|---|--|----------------------------|--|
| <p>¿Cómo se relaciona el estrés académico según la dimensión síntomas y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023?</p> <p>¿Cómo se relaciona el estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023?</p> | <p>Determinar la relación del estrés académico según la dimensión síntomas con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> <p>Determinar la relación del estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento con los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> | <p>según la dimensión estresores académicos y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> <p>Hi. Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión síntomas y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> <p>Ho. No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión síntomas y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> <p>Hi. Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> <p>Ho. No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2023.</p> | <p>-Auto-actualización</p> | <p><b>TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b></p> <p>Instrumentos:<br/>         Para variable x:<br/>         Inventario SISCO SV-21<br/>         Para variable y:<br/>         Cuestionario PEPS-I 1996</p> |
|---|---|--|----------------------------|--|

## Anexo 2: Instrumentos

### Inventario SISCO-SV 21

Fecha:.....

Sexo: M F

Edad.....

Carrera.....

Ciclo.....

Turno: M-N

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será altamente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

Sí

No

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

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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |

3. Dimensión estresores

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

| Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| N     | CN         | RV       | AV            | CS           | S       |

**¿Con qué frecuencia se estresa?:**

| ESTRESORES  | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| 1. La sobrecarga de tarea y trabajos escolares que tengo que realizar diariamente   |   |    |    |    |    |   |
| 2. La personalidad y carácter de los /as profesores / as que imparten clases  |   |    |    |    |    |   |
| 3. La forma de evaluación de mis profesores /as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.) |   |    |    |    |    |   |
| 4. El nivel de exigencia de mis profesores / as   |   |    |    |    |    |   |
| 5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)   |   |    |    |    |    |   |
| 6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los / las profesores / as                                      |   |    |    |    |    |   |
| 7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los / las profesores / as  |   |    |    |    |    |   |

4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

**¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?**

| SÍNTOMAS  | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| Fatiga crónica (cansancio permanente)                 |   |    |    |    |    |   |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)        |   |    |    |    |    |   |
| Ansiedad, angustia o desesperación                    |   |    |    |    |    |   |
| Problemas de concentración                            |   |    |    |    |    |   |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad |   |    |    |    |    |   |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir         |   |    |    |    |    |   |
| Desgano para realizar las labores universitarias      |   |    |    |    |    |   |

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrumentos:* A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde señalando con una X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar su estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?**

| ESTRATEGIAS   | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa   |   |    |    |    |    |   |
| Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa                              |   |    |    |    |    |   |
| Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa |   |    |    |    |    |   |
| Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa                         |   |    |    |    |    |   |
| Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné                   |   |    |    |    |    |   |
| Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y la ejecución de sus tareas                    |   |    |    |    |    |   |
| Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa                                 |   |    |    |    |    |   |

## CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA

### (PEPS-I) NOLA PENDER (1996)

Fecha:.....

Sexo: M F

Edad:.....

Carrera:.....

Ciclo:.....

Turno: M-N

El presente cuestionario tiene como objetivo central medir cuantitativamente el estilo de vida saludable del estudiante universitario. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será altamente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

#### Instrucciones:

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

1= Nunca

2 = A veces

3 = Frecuentemente

4 = Rutinariamente

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 1  | Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2  | Relata al médico cualquier síntomas extraño relacionado con tu salud.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3  | Te quieres a ti misma (o).   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4  | Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5  | Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6  | Tomas tiempo cada día para el relajamiento.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7  | Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8  | Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9  | Creces que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Te sientes feliz y contento (a).   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Realizas ejercicios vigorosos por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Comes 3 veces al día.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Trabajas en apoyo de matas a largo plazo en tu vida.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores). | 1 | 2 | 3 | 4 |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 20 | Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Miras hacia el futuro.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Eres consciente de lo que te importa en la vida.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Incluyes en tu dieta alimento que contiene fibra ( ejemplo: granos enteros, frutas cridas y verduras crudas).                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Respetas tus propios éxitos.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Checas tu pulso durante el ejercicio físico.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Pasas tiempo con tus amigos cercanos.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Ves cada día como interesante y desafiante.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Encuentras agradables y satisfecho el ambiente de tu vida.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nada, jugar fútbol, ciclismo.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | Pides información a los profesionales para cuidar tu salud.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 | Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 | Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | Eres realista en las metas que te propones.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 | Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 | Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 | Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | Creer que tu vida tiene propósito.  | 1 | 2 | 3 | 4 |

## Anexo 3: Formato de consentimiento informado

### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO(FCI) EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIEI-VRI

**Título de proyecto de investigación** : Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023.  
**Investigadores** : Leonela Valentina Curi Espinoza  
**Institución(es)** : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

---

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “*Estrés académico y estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023*”. de fecha 02 / 06 / 2023 y versión.1. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

#### I. INFORMACIÓN

**Propósito del estudio:** El propósito de este estudio es “Determinar la relación que existe entre el nivel de estrés académico y los estilos de vida saludable en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023”. Su ejecución permitirá tomar las medidas necesarias para evitar desencadenar complicaciones en la salud del estudiante, así como brindar herramientas para el manejo del estrés, mejorando la calidad de vida y productividad del futuro profesional de enfermería.

**Duración del estudio (meses):** 3 meses

**Nº esperado de participantes:** 102

#### **Criterios de Inclusión y exclusión:**

*(No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc. Salvo que la investigación redunde en un beneficio concreto y tangible para dicha población y el diseño así lo requiera).*

**Procedimientos del estudio:** Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Se presentará y dará una breve introducción sobre la investigación.
- Se le brindará dos cuestionarios los cuales son Inventario SISCO-SV 21 y PEPS-1 , tendrá que realizarlas conforme a las indicaciones que cada instrumento detallará.

La encuesta puede demorar unos 30 minutos. Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

#### **Riesgos:**

Su participación en el estudio *no* presenta ningún riesgo o daño para la salud o la integridad física hacia su persona, todos los datos obtenidos estarán debidamente protegidos\_\_

#### **Beneficios:**

Usted se beneficiará del presente proyecto ya que ayudará a mejorar las practicas del cuidado en los futuros estudiantes.

**Costos e incentivos:** Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad:** Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

**Derechos del paciente:** La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

**Preguntas/Contacto:** Puede comunicarse con el Investigador Principal (*Detallar el nombre, número de teléfono y correo electrónico del investigador principal*).

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio,  
Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.[etica@uwiener.edu.pe](mailto:etica@uwiener.edu.pe)

## II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

\_\_\_\_\_  
(Firma)  
Nombre **participante:**  
DNI:  
Fecha: (dd/mm/aaaa)

\_\_\_\_\_  
(Firma)  
Nombre **investigador:**  
DNI:  
Fecha: (dd/mm/aaaa)

\_\_\_\_\_  
(Firma)  
Nombre testigo o representante legal:  
DNI:  
Fecha: (dd/mm/aaaa)

**Nota:** La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

## **Anexo 4: Informe del asesor de turnitin**

## ● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 19% Base de datos de trabajos entregados
- 8% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

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

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | <b>repositorio.uwiener.edu.pe</b><br>Internet              | 8%  |
| 2 | <b>uwiener on 2023-03-29</b><br>Submitted works            | 3%  |
| 3 | <b>Universidad Wiener on 2022-11-15</b><br>Submitted works | 2%  |
| 4 | <b>uwiener on 2023-11-16</b><br>Submitted works            | 1%  |
| 5 | <b>uwiener on 2023-10-26</b><br>Submitted works            | <1% |
| 6 | <b>uwiener on 2024-01-03</b><br>Submitted works            | <1% |
| 7 | <b>Universidad Wiener on 2024-04-15</b><br>Submitted works | <1% |
| 8 | <b>hdl.handle.net</b><br>Internet                          | <1% |