



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

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

Tesis

Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes 8vo ciclo de enfermería de la
Universidad Wiener, 2024

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

Presentado por:

Autora: Díaz Cabrejo, Marilena


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3678-4938>

Asesora: Dra. Uturnco Vera, Milagros Lizbeth

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8482-1281>

Lima – Perú

2025

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

Yo, Marilena Diaz Cabrejo, 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 “**Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes 8vo ciclo de enfermería de la Universidad Wiener, 2024**” Asesorado por el docente: Milagros Lizbeth Uturnunco Vera DNI 44551282.....ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8482-1281>..... tiene un índice de similitud de (17) (DIECISIETE) % con código oid:14912:440811923 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



.....
 Firma de autor 1

.....
 Firma de autor 2

MARILENA DIAZ CABREJO Nombres y apellidos del Egresado DNI: 45401747
 DNI:



.....
 Firma

Milagros Lizbeth Uturnunco Vera DNI:
 44551282

Lima, 21 de febrero del 2025

Dedicatoria

Dedico esta tesis a Dios, fuente de mi fortaleza y luz en este recorrido.

A mis hijos, Luciano y Emanuel, mi mayor inspiración y motor de vida.

A mis padres, por enseñarme a perseverar y nunca rendirme.

A todos ellos, mi amor y gratitud infinita.

Agradecimiento

Agradezco a mis profesores por compartirme sus conocimientos y enseñarme a amar esta carrera; a mi asesora Milagros Uturnco por su disposición y acompañamiento a lo largo de todo el proceso de mi tesis; a mis padres, por sacarme adelante a pesar de las adversidades y por apoyarme siempre en mis decisiones; y a mis hijos, por ser mi mayor inspiración y mi fuerza.

ÍNDICE

Portada	i
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice (general, de tablas)	v
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
CAPITULO I: EL PROBLEMA	01
1.1 Planteamiento del problema	01
1.2 Formulación del problema	03
1.2.1 Problema general	03
1.2.2 Problemas específicos	04
1.3 Objetivos de la investigación	04
1.3.1 Objetivo general	04
1.3.2 Objetivos específicos	04
1.4 Justificación de la investigación	05
1.4.1 Teórica	05
1.4.2 Metodológica	05
1.4.3 Práctica	06
1.5 Limitaciones de la investigación	06
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	07
2.1 Antecedentes de la investigación	07
2.2 Bases teóricas	12
2.3 Formulación de hipótesis	18
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	20
3.1. Método de investigación	20
3.2. Enfoque investigativo	20
3.3. Tipo de investigación	20
3.4. Diseño de la investigación	21
3.5. Población, muestra y muestreo	21
3.6. Variables y operacionalización	23
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26

3.7.1. Técnica	26
3.7.2. Descripción	26
3.7.3. Validación	26
3.7.4. Confiabilidad	26
3.8. Procesamiento y análisis de datos	27
3.9. Aspectos éticos	27
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	28
4.1 Resultados	28
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	28
4.1.2. Análisis inferencial de resultados	35
4.1.3. Discusión de resultados	42
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
5.1 Conclusiones	47
5.2 Recomendaciones	48
REFERENCIAS	50
ANEXOS	57
Anexo 1: Matriz de consistencia	58
Anexo 2: Instrumentos	60
Anexo 3: Validez del instrumento	64
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	80
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	82
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	83
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	85
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin	86

Índice de tablas

Tabla 1.	Nivel de estilo de vida y estrés en estudiantes de enfermería	28
Tabla 2.	Nivel de estilo de vida en su dimensión nutrición y estrés en estudiantes de enfermería	29
Tabla 3.	Nivel de estilo de vida en su dimensión actividad física y estrés en estudiantes de enfermería	30
Tabla 4.	Nivel de estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y estrés en estudiantes de enfermería	31
Tabla 5.	Nivel de estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y estrés en estudiantes de enfermería	32
Tabla 6.	Nivel de estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y estrés en estudiantes de enfermería	33
Tabla 7.	Nivel de estilo de vida en su dimensión auto actualización y estrés en estudiantes de enfermería	34
Tabla 8.	Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería	35
Tabla 9.	Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería	36
Tabla 10.	Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería	37
Tabla 11.	Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería	38
Tabla 12.	Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería	39
Tabla 13.	Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería	40
Tabla 14.	Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería	41

Resumen

Se tuvo como **objetivo:** Determinar como el estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería. **Metodología:** Se trabajó con una metodología cuantitativa con un diseño no experimental, con un nivel correlacional. **Población y muestra:** fueron conformada por 175 estudiantes de enfermería del octavo ciclo de la universidad Wiener 2024 y se trabajó con una muestra de 120 estudiantes, en la recolección de datos se hizo uso de dos cuestionarios con el uso de la técnica de la encuesta, cabe recalcar que dichos instrumentos son validados y confiables. **Resultados:** se observó que al correlacionar el estilo de vida con el nivel estrés en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un nivel de estilo de vida regular con nivel de estrés medio se manifiesta en un 42.5%. Se **concluyó** que existe relación inversa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024, según la correlación de -0.585 con una significancia del 0.000 menor al 0.01 .

Palabras clave: Estilo de vida, nivel de estrés, estudiantes.

Abstract

The objective was to determine how lifestyle is related to the level of stress in nursing students. Methodology: A quantitative methodology was used with a non-experimental design, with a correlational level. Population and sample: they were made up of 175 nursing students of the eighth cycle of the Wiener University 2024 and worked with a sample of 120 students, in the data collection two questionnaires were used with the use of the survey technique, it should be noted that these instruments are validated and reliable. Results: It was observed that when correlating lifestyle with stress level in nursing students, it was found that in the group that presents a regular lifestyle level with a medium stress level, it is manifested in 42.5%. It was concluded that there is an inverse relationship between lifestyle and stress level in nursing students at Wiener University 2024, according to the correlation of -0.585 with a significance of 0.000 less than 0.01 .

Keywords: Lifestyle, stress level, students.

Introducción

El estrés académico es una condición comúnmente experimentada por los alumnos universitarios, particularmente en disciplinas demandantes como la enfermería, que requieren un elevado nivel de dedicación y esfuerzo. En este contexto, los estudiantes de enfermería se enfrentan a una carga académica intensa, prácticas clínicas y el manejo de situaciones emocionales complejas. Estos factores pueden influir significativamente en su bienestar general, afectando tanto su rendimiento académico como su salud mental. El estilo de vida, que incluye aspectos como la alimentación, el ejercicio, la gestión del estrés y la interacción social, se ha identificado como un determinante clave en el nivel de estrés que experimentan los estudiantes, lo que resalta la importancia de un enfoque integral en la promoción de la salud.

La asociación entre el estilo de vida y el estrés académico ha sido objeto de diversas investigaciones, que sugieren que adoptar hábitos saludables puede reducir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios. En particular, las dimensiones del estilo de vida, tales como una alimentación adecuada, la práctica regular de ejercicio físico, el apoyo social y el manejo efectivo del estrés, se asocian con un mejor bienestar emocional y una mayor capacidad de afrontamiento. Sin embargo, es necesario profundizar en cómo estas dimensiones influyen específicamente en los estudiantes de enfermería, quienes pueden experimentar un tipo de estrés particular relacionado con la alta demanda académica y las exigencias del entorno clínico.

Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés en los alumnos de 8vo ciclo de la carrera de enfermería, con el fin de identificar qué hábitos y comportamientos podrían estar contribuyendo a la reducción o aumento del estrés

académico en esta población. Con ello, se busca generar información relevante que permita diseñar intervenciones de salud y programas de apoyo que promuevan un estilo de vida saludable, mejorando así el bienestar de los estudiantes de enfermería y, en consecuencia, su rendimiento académico y personal.

Y para ello, se adopta la siguiente estructura para la exposición del trabajo: en el Capítulo 1, se discute la problemática del estudio, la formulación del problema, los objetivos y la justificación de la investigación, así como sus limitaciones. El Capítulo 2 expone el contexto de la investigación, las bases teóricas y la formulación de las hipótesis, en el Capítulo 3 se detalla el desarrollo de los métodos de investigación y la evaluación estadística empleados para medir los fenómenos. El Capítulo 4 presenta los resultados y la discusión. El Capítulo 5 aborda las conclusiones de cada objetivo y sus sugerencias, así como las referencias y anexos relacionados con la investigación

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En una disertación realizada en el país de la madre patria en 2020, se evidenció que los estudiantes de enfermería de último año experimentaron niveles de estrés más altos que los estudiantes de primer año. El estrés en el ámbito de la enfermería ha sido ampliamente analizado en la literatura y sigue siendo objeto de numerosos estudios, ya que impacta su desempeño tanto en los estudios como en sus prácticas pre profesionales (1).

A nivel internacional, un estudio llevado a cabo en Boston, Estados Unidos, muestra que los factores conductuales, sociales y ambientales pueden alterar los efectos del estrés relacionado con la vida sobre la salud y el rendimiento de las enfermeras recién ingresadas durante su transición a los hospitales (2). Asimismo, en otro estudio realizado en 2024 en Estados Unidos, se constató que los alumnos de la carrera profesional de enfermería presentaron estrés de un nivel medio hacia un nivel alto durante su formación. Las principales fuentes de estrés incluyen las exigencias académicas, las responsabilidades en el cuidado de pacientes y las interacciones con el personal de enfermería y el profesorado (3).

En un estudio realizado en India en 2022, en un conjunto de alumnos de la carrera profesional de enfermería encontró que el 57% presentaban un estilo de vida saludable intermedio, a pesar de ser futuros profesionales de la salud. Se observó que el 82% rara vez

incluía frutas en su dieta, el 21,2% no realizaba ejercicios por otro lado el 12% consumía cigarros con regularidad y el 13% bebidas alcohólicas. Esto no solo afectaba su salud, sino que también repercutía en su rendimiento académico (4).

De igual manera, un estudio realizado en México en 2024 con estudiantes universitarios revela que, en el caso de las mujeres, el factor emocional, académico-laboral, social, familiar y físico del autoconcepto contribuyeron a explicar un nivel medio de estrés académico. En los hombres, el estrés se relacionó principalmente con el factor emocional y académico-laboral (5).

En Perú, un porcentaje considerable de estudiantes universitarios experimenta estrés, ya que un 83% reporta haber padecido estrés académico de medio a alto en los últimos semestres, tanto en universidades privadas como públicas en Lima (6).

En un estudio a nivel nacional, se descubrió que más del 80% de los estudiantes a nivel universitario refieren que experimentan un estrés de medio alto durante el desarrollo de sus actividades académicas. Los universitarios se encuentran en una situación de alta vulnerabilidad frente a diversos problemas o conductas que afectan negativamente su salud, siendo el estrés académico uno de los principales desafíos (7).

Asimismo, un estudio realizado en Lima en 2024 reveló que más del 75% de los estudiantes en la carrera profesional de enfermería presentaron un estrés medio relacionado con las actividades que realizan dentro de su universidad. En cuanto a los estímulos estresores, el 51% los clasificó como severos. Las reacciones ante estos estímulos fueron moderadas en un 60%, y el uso de estrategias de afrontamiento también se situó en un nivel moderado, alcanzando el 58% (8).

De igual manera, en un estudio nacional se indicó que los estudiantes de una universidad pública no son ajenos al estrés académico. Mencionan que su horario de clases es exigente, ya que durante las mañanas tienen prácticas clínicas de 7 a 13 horas, y a partir de las 14 horas asisten a clases teóricas. Además, la necesidad de estudiar idiomas y computación para graduarse limita su tiempo de ocio, incluso reduciendo el tiempo disponible para consumir alimentos, que a menudo son improvisados y comprados en kioscos cercanos (9).

Asimismo, en un estudio nacional se evidenció que, en lo que respecta al estilo de vida, la dimensión relacionada con la condición física (práctica de ejercicio) se realiza de manera ocasional, lo que indica que los estudiantes de enfermería adoptan un estilo de vida sedentario (10).

A nivel local el estudio desarrollará en la Universidad Privada Norbert Wiener específicamente dentro de las instalaciones de la facultad perteneciente a la carrera profesional de enfermería, donde se ha observado, que la rutina diaria de los alumnos se encuentra marcado por múltiples factores que incrementan su nivel de estrés. La alta carga académica, las exigencias de las prácticas clínicas, y la necesidad de conciliar estudios con trabajos parciales o responsabilidades familiares generan un desequilibrio físico y emocional. Además, los hábitos de sueño irregulares, algunos han pensado en cambiar de carrera, por otro lado admiten que no cuidan su alimentación y son pocos los que practican algún deporte o actividad física y consumen mucha comida chatarra o de bajo valor nutricional. Todo esto afecta su bienestar general, dificultando la gestión del estrés y la adaptación a los desafíos propios de la carrera de enfermería, a raíz de esto es que se plantean las siguientes interrogantes:

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo el estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes 8vo ciclo de enfermería de la Universidad Wiener, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo la “dimensión nutrición del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería?
- ¿Cómo la “dimensión actividad física del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería?
- ¿Cómo la “dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería?
- ¿Cómo la “dimensión manejo de estrés del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería?
- ¿Cómo la “dimensión soporte interpersonal del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería?
- ¿Cómo la “dimensión auto actualización del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

“Determinar como el estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.”.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar como la “dimensión nutrición del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería
- Identificar como la “dimensión actividad física del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería
- Identificar como la “dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería
- Identificar como la “dimensión manejo de estrés del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería
- Identificar como la “dimensión soporte interpersonal del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería
- Identificar como la “dimensión auto actualización del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

El trabajo se justifica teóricamente al proporcionar información actualizada sobre el problema de estudio relacionado con el estilo de vida de los estudiantes y su nivel de estrés académico, esto permitirá explicar el comportamiento de los fenómenos estudiados y poder con ello aportar en disminuir ciertos desconocimientos que se tornan en cuanto a los estilos de vida que desarrolla el estudiante universitario de enfermería en relación al estrés académico, asimismo, se fundamenta en el modelo de adaptación propuesto por Callista Roy, que expone que el ser humano tiene la capacidad de adaptarse a diferentes formas de vida o situaciones, como el estrés, utilizando diversas estrategias de afrontamiento para ajustarse a ellas.

1.4.2 Metodológica

A nivel metodológico la disertación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo en un nivel correlacional a través de la aplicación de herramientas de recolección de datos que han sido verificadas tanto a nivel de validez como de confiabilidad adecuadamente para medir las variables. Ambos instrumentos cuentan con alta confiabilidad y han sido aprobados por expertos, lo que los convierte en un modelo útil para futuras investigaciones que deseen contribuir al bienestar de los estudiantes de la especialidad de enfermería.

1.4.3 Práctica

La disertación tuvo como propósito concienciar sobre la importancia de controlar el estrés en los alumnos de enfermería y su vínculo con el estilo de vida. Esto busca visibilizar

una problemática relevante y proporcionar un fundamento que permita gestionar de manera más efectiva el estrés de los estudiantes. Se presentaron estadísticas objetivas para mejorar las estrategias desarrolladas con el fin de reducir el estrés, que resulta perjudicial para su desarrollo académico.

1.5 Limitaciones de la investigación

Parte de las limitaciones fue el tiempo en la recolección de datos al aplicar la encuesta es por ello que se encuestó por grupos para no interrumpir las actividades de los estudiantes, por lo cual la recolección se extendió unas 3 semanas hasta cumplir con la totalidad de la muestra.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Salazar et al. (11) en el año 2024 Ecuador presentaron su estudio con el objetivo de “Comparar el estrés académico y percibido y los estilos de vida de los estudiantes universitarios de salud”, Estudio observacional, analítico, cuantitativo y longitudinal, los estudiantes tenían una edad media de $M = 21,31$ ($DE = 2,36$) en T1 y $M = 22,94$ ($DE = 2,40$) en T2. Métodos: Se utilizaron dos cuestionarios. Resultados: En T1 y T2, los estudiantes reportaron altos niveles de estrés, y el aumento de estilos de vida poco saludables se incrementó con el regreso a las aulas. Además, al regresar a las actividades presenciales (T2), la puntuación media aplicada a las respuestas del Estilo de Vida se redujo de $M = 113.34$ ($DE = 23.02$) a $M = 107.2$ ($DE = 29.70$; $p < 0.001$). Hubo diferencia significativa ($p < 0.001$) en el estrés académico en T1 [$M = 66.25$ ($DE = 15.66$)] y T2 [$M = 64.00$ ($DE = 17.91$)]. Conclusiones: Al regresar a las aulas universitarias (T2), aumentó el número de estudiantes que reportaron un estilo de vida “poco saludable”. El estrés académico fue alto en T1 y T2 y se reportó mayor en las actividades en línea durante el aislamiento social.

Lee et al. (12) en el año 2022 en Canadá tuvieron como objetivo “analizar las asociaciones entre los factores de estilo de vida y el bienestar mental entre los estudiantes de enfermería de licenciatura en una universidad canadiense” Se distribuyó una encuesta en línea de observación transversal en un campus universitario urbano en Ontario, Canadá. Los estudiantes de enfermería de licenciatura (n = 147) completaron la encuesta que contenía preguntas sobre variables demográficas, calidad del sueño, patrón dietético, consumo de alcohol, actividad física, tiempo sentado, tabaquismo, depresión, ansiedad y estrés. El análisis de regresión lineal reveló que más tiempo sentado, mala calidad del sueño y bajo consumo de lácteos se asociaron con puntuaciones más altas en depresión, ansiedad y estrés psicológico. En conclusión, los malos comportamientos de estilo de vida como el sedentarismo, la falta de sueño y el bajo consumo de lácteos pueden reducir el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de licenciatura. Los esfuerzos futuros deben apuntar a establecer una relación causal entre el estilo de vida y el bienestar mental, lo que contribuiría al desarrollo de intervenciones de estilo de vida para promover la salud mental.

Mohammed et al. (13) en el año 2024 en Egipto presentaron su estudio con el objetivo de “Evaluar la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Zagazig”. Se adoptó un diseño de investigación descriptiva para llevar a cabo este estudio. Sujetos: Muestra aleatoria estratificada de 369 estudiantes de enfermería. Herramientas de recopilación de datos: Se utilizaron dos herramientas para recopilar datos: Cuestionario de gestión del tiempo para determinar las habilidades de gestión del tiempo de los estudiantes de enfermería estudiados. Índice de estrés de enfermería estudiantil para identificar el nivel de estrés en los estudiantes estudiados. Resultados: El mayor porcentaje de estudiantes de enfermería tenía un nivel bajo de habilidades de gestión del tiempo total (78,6%). El mayor porcentaje de estudiantes de

enfermería tenía un alto nivel de estrés académico (81,4%). Conclusión: No existe una correlación estadísticamente significativa entre las puntuaciones de las habilidades de gestión del tiempo y el estrés académico.

Filisiana et al. (14). En el año 2024 Indonesia. Tuvo el objetivo de “La correlación entre el estilo de vida y el estrés con el síndrome premenstrual en estudiantes de enfermería de la Universitas Muhammadiyah Purwokerto serie de actas sobre salud y ciencias médicas”. Este estudio cuantitativo utilizó un diseño descriptivo-analítico con un enfoque transversal. La técnica de muestreo utilizó un muestreo aleatorio con un total de 39 encuestadas. Resultados: Se encontró que la actividad física tuvo un valor p de 0,000 ($p < 0,05$), los patrones de sueño tuvieron un valor p de 0,000 ($p < 0,05$), la dieta tuvo un valor p de 0,000 ($p < 0,05$) y el estrés tuvo un valor p de 0,000 ($p < 0,05$). Los resultados de la investigación indican que entre los elementos estudiados se presenta una relación significativa. Por lo cual se concluye que la forma en que los estudiantes llevan su vida se asocia a los niveles de estrés que presentan a nivel académico.

Hanawi et al. (15) en el año 2020 en Malasia presentaron su estudio con el objetivo de “Medir el impacto de un estilo de vida saludable en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios”. Este estudio transversal se realizó para determinar la asociación entre los elementos mencionados bajo un enfoque estadístico y un nivel asociativo con una muestra de 173 estudiantes de grado superior bajo el uso de dos escalas. Dentro de los resultados se encontró que el 72% tenía un estilo de vida poco adecuado para su salud y el 28% obtuvo un nivel medio en este aspecto. Con base en el dominio de estrés del SLIQ, el 50,7% está estresado. Con base en la puntuación DASS, el 46,8% tiene ansiedad. Hubo una diferencia estadísticamente significativa en la puntuación de estilo de vida saludable entre varios tipos de

residencias ($F = 3,929$, $p < 0,05$). La conclusión es que los estudiantes con estilos de vida pobres tienen mayor ansiedad, depresión y estrés.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Faustina (16) en el año 2023 en Lima. Tuvo como objetivo “Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en los internos de enfermería de una universidad peruana”. La disertación se desarrolló a través del paradigma cuantitativo bajo un nivel correlacional con la participación de 148 estudiantes a través del uso de dos cuestionarios, con lo cual se pudo obtener como resultados que el 50% presentaron una forma de vida que no era saludable, de igual forma se encontró que el 39% tenían un nivel de estrés alto, por lo cual se concluyó que hay una asociación relevante los fenómenos llevados a cabo en la investigación.

Buitrón (17) en el año 2023 en Lima tuvo el objetivo de “Determinar la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de la carrera de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023”. La investigación presentó un nivel correlacional trabajando con un enfoque cuantitativo en una muestra de 80 estudiantes que resolvieron encuestas de alta confiabilidad y validez. Como resultados el estilo de vida de los estudiantes fue regular en un 56%, por otro lado, en el caso de estrés fue de nivel medio en el 38% de los estudiantes. Según el 0.081 de correlación de Pearson con una significancia mayor al 0.05 se evidenció que entre las variables de estudio no existe relación.

Varas et al. (18) en el año 2023 en Trujillo, tuvo como finalidad “Determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de un hospital público,

Trujillo- 2023”. La investigación se desarrolló bajo el paradigma cuantitativo en un nivel correlacional con una muestra de 123 estudiantes y el uso de dos escalas para medir las variables, obteniéndose como resultado que el 80% desarrolló una forma de vida con un nivel medio para su salud, por otro lado, el 2% presentó hábitos desfavorables. Un porcentaje superior al 66%, presentó un estrés académico en un nivel medio. Finalmente se logró concluir que entre los elementos evaluados la relación es significativa.

Bautista et al. (19). En el año 2021 en Arequipa, tuvo el objetivo “Determinar la correlación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú”. La investigación fue correlacional con enfoque cuantitativo con la participación de 145 estudiantes de la carrera de enfermería y el uso de dos cuestionarios de los cuales se presentó que más del 80% presentó un estrés medio y por otro lado el 73% presentó un estilo de vida no saludable. Se concluyó los hábitos cotidianos se asociaron de forma inversa con el agotamiento académico con un valor p de 0.00.

Quiliano et al. (20) en el año 2020. Lima tuvieron el objetivo de “Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes de enfermería”. Investigación descriptiva, transversal en el departamento de enfermería de una institución de estudios superiores. De una población de 320 alumnos, se obtuvo una muestra no probabilística de 30 discentes. Se emplearon 2 cuestionarios. Se encontró que la mayoría de los estudiantes presentaron una inteligencia emocional en un nivel regular principalmente en su nivel de adaptación y estado de ánimo lo que se relacionó con niveles alto de estrés. Por lo que se concluye que entre las variables no se presenta una relación significativa.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilo de vida

Este concepto incluye comportamientos y costumbres, y está influenciado por factores como la vivienda, el urbanismo, la propiedad de bienes, la conexión con el entorno y las relaciones interpersonales (21).

En términos generales, se refiere al desarrollo de actividades, cultura y expresiones que son parte y caracterizan la vida de una persona. Sin embargo, en otros ámbitos y por diferentes especialistas, el término se utiliza de forma más específica. Por ejemplo, en epidemiología, el estilo de vida se define como un conjunto de comportamientos, hábitos e inclinaciones que pueden ser tanto beneficiosos como perjudiciales para la salud (22).

El estilo de vida está relacionado con las acciones del individuo y sus patrones de conducta, así como con actitudes influenciadas por sus sistemas socioeducativos. Se refiere a la manera de vivir, incluyendo una serie de acciones, rutinas diarias y costumbres. Entre estos aspectos se consideran la cantidad de alimentos consumidos a diario, las particularidades en la alimentación, el tiempo de sueño, el consumo de alcohol y la actividad física, entre otros factores (23).

2.2.1.1. Dimensiones del estilo de vida

Nutrición: Se refiere al consumo de alimentos en función de las necesidades nutricionales del organismo y del tipo de actividad que se realiza. Es fundamental que la dieta sea equilibrada y contenga nutrientes balanceados. Una buena nutrición fortalece el sistema inmunológico, reduce la vulnerabilidad a infecciones, mejora el desarrollo físico y mental, y aumenta la productividad laboral (24).

Se trata de un conjunto de pautas sobre las porciones y la frecuencia de consumo de ciertos alimentos considerados primordiales para una buena salud considerando lo establecido por las instituciones alimentarias. Su objetivo es definir de manera clara cuáles son los alimentos fundamentales en la dieta y en qué proporción deben ser consumidos para alcanzar una alimentación saludable y equilibrada (25).

Ejercicio: Es el desarrollo de ciertos movimientos controlados que ejercen un trabajo continuo en la masa muscular del cuerpo lo cual genera un consumo de energía. Esto abarca todo tipo de ejercicio, ya sea en el tiempo libre, en los desplazamientos diarios o en el ámbito laboral. Actividades comunes como caminar, andar en bicicleta, realizar ejercicios recreativos y jugar son accesibles para todos y suelen resultar placenteras. Se ha demostrado que la práctica regular de ejercicio ayuda a prevenir y controlar algunas afecciones que no son contagiosas como el caso de aquellas enfermedades que atacan al sistema cardiovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer, entre otros. Además, contribuye a mantener un peso corporal saludable, prevenir la hipertensión y mejorar la salud mental, el bienestar general y la satisfacción con la vida (26).

Responsabilidad en salud: Consiste en tomar decisiones y elegir opciones saludables que prevengan enfermedades o situaciones de riesgo para la salud de la persona, como sería el

caso del reconocimiento de factores no saludables, tanto internos como externos. Para ser conscientes de los efectos potencialmente dañinos de los hábitos de riesgo y las advertencias, es fundamental adoptar una perspectiva de salud y, a partir de ahí, esforzarse por cambiar o ajustar los hábitos perjudiciales más arraigados (27).

Manejo de estrés: Es la adaptación y control de ciertas situaciones que provocan estrés a través de ciertas actividades y acciones que buscan el equilibrio y bienestar emocional de la persona, fomentando un estilo de vida más saludable. Esto implica lograr un equilibrio entre el trabajo, el descanso, la familia, el disfrute y la superación de retos. Sin embargo, la gestión del estrés no se basa en una fórmula única que sirva para todas las situaciones (28).

Soporte interpersonal: El apoyo interpersonal, entendido como la interacción entre personas que incluye la expresión de afecto y el respaldo del entorno familiar, social y laboral, está relacionado con la calidad de vida. Este soporte puede provenir de la comunidad, redes sociales y personas de confianza, y puede presentarse tanto en la vida cotidiana como en momentos de crisis (29).

Autoactualización: Se alcanza con el crecimiento de la persona a un nivel cognitivo, social y profesional. La trascendencia permite al universitario conectar con su ser más equilibrado, brindándole paz interior y apertura a nuevas oportunidades para lograr sus metas. La unión se manifiesta como una sensación de felicidad, integridad y conexión con el universo. El crecimiento implica optimizar el talento humano para el bienestar, explorando significados, propósitos y el alcance de metas en la vida (30).

2.2.2. Nivel de estrés

Considerado como el grado en el cual se presenta el estrés, siendo este una reacción del organismo que se desarrolla en la percepción de situaciones desafiantes o amenazantes. Se manifiesta tanto en el ámbito físico como emocional y puede tener diversas causas, como el trabajo, las relaciones interpersonales, problemas de salud o cambios en la vida. El estrés puede ser positivo (denominado "eustrés") cuando nos motiva y nos ayuda a enfrentar desafíos, pero también puede ser negativo (conocido como "distrés") cuando se vuelve crónico o excesivo, impactando negativamente en la salud física y mental (31).

Aunque el término "estrés" es ampliamente conocido, a menudo se comprende de manera superficial y aún no existe una definición concreta que resuma su complejidad. Los factores estresantes pueden ser percibidos o reales, y su impacto también depende de la duración, ya sea a corto o largo plazo, así como de la percepción del individuo (32).

Del mismo modo, genera un volumen de trabajo desbordante que resulta difícil de manejar y, con el tiempo, desencadena un desajuste tanto físico como cognitivo, lo que conlleva a una disminución en el rendimiento individual, enfermedades mentales y una reducción en la capacidad de respuesta. Todo esto contribuye al malestar general. En el ámbito sanitario, la angustia y la tensión perjudicial son estados de malestar que dificultan la adaptación completa de humanos y animales a factores amenazantes y necesidades crecientes. Esto se manifiesta como una activación psicofisiológica insuficiente, que puede llevar al fracaso (33).

El estrés se ha convertido en una de las patologías más comunes en la población, asociado a estados como nerviosismo, tensión, ansiedad, fatiga y depresión, y a menudo surge en contextos de presión escolar o laboral. En particular, el estrés académico se manifiesta desde la etapa preescolar hasta la vida universitaria, donde los intervalos de aprendizaje se ven

perturbados por las exigencias de los distintos ciclos educativos. Además, existen varios estresores psicosociales recurrentes en este ámbito, entre los que se destacan las preocupaciones sobre el rendimiento académico, la gestión de exámenes, las relaciones con compañeros y docentes, así como la metodología y carga de trabajo de los profesores. En resumen, este tipo de estrés se enmarca en un proceso sistémico y psicológico que afecta a los estudiantes, quienes, ante una alta exigencia académica, experimentan diversos síntomas que generan un evidente desequilibrio cognitivo y físico (34).

2.2.2.1. Dimensiones del nivel de estrés

Estresores: Se entiende por estresores a los estímulos, condiciones o tipos de situaciones que provocan estrés. En términos generales, las situaciones estresantes son aquellas que exigen al individuo realizar alguna actividad para la cual no está preparado o para la que no cuenta con los recursos necesarios (35).

Reacciones físicas: Cuando el estrés se vuelve persistente e innecesario, los graduados pueden experimentar fatiga y desarrollar enfermedades que provocan dolor. Esto incluye síntomas de estrés crónico, irritabilidad, dificultades de memoria, ansiedad, insomnio, dolores de cabeza y problemas gastrointestinales (36).

Los elementos que integran esta evaluación incluyen: un indicador adicional que puede surgir de las propias actividades del trabajador son los diversos dolores, como los provocados por una mala postura y otras actividades físicas que pueden generar lesiones. Por otro lado, la fatiga se define por una falta de energía y motivación. Además, los trastornos gastrointestinales,

que son afecciones que afectan el estómago y los intestinos, suelen ser causados por factores externos (37).

Otros signos incluyen trastornos del sueño, que son condiciones que afectan la calidad del descanso. Además, un indicador adicional es la desesperación, que representa una alteración extrema del estado de ánimo causada por la ira, el descontento o la frustración (38).

Reacciones psicológicas: Los problemas como la culpa, la ansiedad, la tristeza, la negación, la sensación de agobio y la tendencia a culpar a otros o a uno mismo pueden presentarse en este contexto (39). Los elementos que integran esta evaluación incluyen la preocupación, una emoción habitual que surge ante la incertidumbre sobre el futuro, y que es otro indicio de emociones negativas (40).

Reacciones comportamentales: La conducta de hombres y mujeres difiere. Se pueden observar cambios en el apetito, como no comer o comer en exceso, así como el aplazamiento y la evitación de responsabilidades, y el hábito de morderse las uñas. Además, se incluyen el consumo de alcohol, drogas o tabaco, junto con inquietud y la tendencia a caminar de manera nerviosa (41).

Estrategias de afrontamiento: El afrontamiento, introducido por Lazarus y Folkman en 1984, se define como los recursos a nivel cognitivo y conductual que se activan para hacer frente a las exigencias del entorno (42). De forma similar, el afrontamiento se considera un esfuerzo cognitivo y conductual que se centra en dirigir y controlar, adaptándose a las exigencias que emergen y generando transformaciones (43).

De manera similar, se entiende que el afrontamiento implica esfuerzos cognitivos y conductuales para lograr controlar un entorno que se percibe como estresante. Dichas situaciones se caracterizan por significar un riesgo tanto mental como físico para el individuo. Además, el afrontamiento no es un rasgo fijo de la personalidad, sino que es multidimensional, y las respuestas de las personas varían según las circunstancias y los factores estresantes (44).

2.3.3. Teoría del modelo de adaptación de Callista Roy

La autora refiere que los sistemas humanos abarcan individuos, grupos, familias, comunidades, organizaciones y la sociedad en general. Las personas se adaptan mediante procesos de aprendizaje a lo largo del tiempo, por lo que los cuidadores deben ver a cada individuo como único, digno, autónomo y libre, formando un elemento esencial dentro de su entorno. El enfoque de la investigadora se encuentra vinculado a la capacidad de adaptación que tienen los individuos para afrontar a diversas situaciones (45).

Al llevar a cabo la valoración, se subraya la relevancia de ejecutar y evaluar de manera integral al individuo. Es en donde examinan ciertas conductas tanto a nivel físico como mental, ayudan a entender su estado de salud, sino también a conocer sus sentimientos respecto a la situación y sus reacciones. Asimismo, se considera cómo sus familiares perciben la situación y cómo pueden ayudar en su adaptación. Esto permite formular las estrategias más efectivas para alcanzar juntos los objetivos del cuidado, contribuyendo así a la adaptación, que se define como un estado de bienestar humano (46).

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Hi: “Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024”.

Ho: “No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024”.

2.3.2 Hipótesis específicas

Hi1: “Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería”

Hi2: “Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería”

Hi3: “Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería”

Hi4: “Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería”

Hi5: “Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería”

Hi6: “Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.”

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Se hizo uso el método hipotético deductivo, es aquel que parte de una hipótesis sustentada por el desarrollo teórico de una determinada ciencia, que siguiendo las reglas lógicas de la deducción, permite llegar a nuevas conclusiones y predicciones empíricas, las que a su vez son sometidas a verificación (47).

3.2. Enfoque investigativo

Se usó el cuantitativo, que se enfoca en mediciones objetivas y en el análisis estadístico, matemático o numérico de los datos obtenidos a través de encuestas y cuestionarios, o mediante técnicas informáticas para procesar datos estadísticos ya existentes (48).

3.3. Tipo de investigación

De tipo aplicada, porque su propósito es intervenir activamente en la resolución del problema en cuestión, utilizando el conocimiento y aplicándolo de forma práctica (49).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño es no experimental, observacional, correlacional, prospectivo y transversal. Es observacional porque la labor del investigador se limita a la medición de las variables que se tienen en cuenta en el estudio (50).

De nivel correlacional porque se busca la relación entre las variables de estudio (51). Asimismo, el estudio es prospectivo es un tipo de estudio longitudinal en el que los investigadores seguirán y observarán a un grupo de sujetos durante un período de tiempo para recopilar información y registrar el desarrollo de los resultados (52). De corte transversal como su nombre lo indica desde una perspectiva temporal y espacial (53).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

El número total de individuos o grupos que exhiben o es probable que exhiban la característica que desea estudiar (54). La población estuvo constituida por 175 estudiantes de enfermería del octavo ciclo de la universidad Wiener 2024.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la carrera profesional de enfermería de octavo ciclo.
- Estudiantes de la carrera profesional de enfermería que firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de enfermería que no firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes de la carrera profesional de enfermería de ciclos anteriores al octavo.

Muestra

Fracción representativa de toda la población, donde presenta características suficientes para obtener un resultado significativo en su estudio (55). En este caso para obtener la muestra se hizo uso de la ecuación de poblaciones finitas:

$$n = \frac{N \cdot Z^2(p \cdot q)}{(N - 1)E^2 + Z^2(p \cdot q)}$$

Donde:

- N : Población (175)
- Z : Nivel de confianza (95%: 1.96)
- P : Probabilidad de éxito (0.5)
- Q : Probabilidad de fracaso (0.5)
- E : Error estándar (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{175 \cdot 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}{(175-1) \times 0.05^2 + 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}$$

$$n = 120$$

Según el cálculo de la muestra se menciona que la muestra estuvo conformada por 120 estudiantes

Muestreo

Este estudio propone un muestreo probabilístico aleatorio simple, es una técnica de muestreo en la que todos los elementos que forman el universo y que por lo tanto están incluidos en el marco muestral tienen idéntica probabilidad de ser seleccionados para la muestra (56).

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
V1: Estilo de vida	Este concepto incluye comportamientos y costumbres, y está influenciado por factores como la vivienda, el urbanismo, la posesión de activos, la conexión con el entorno y los lazos sociales.	Para medir el estilo de vida se utilizará un cuestionario de 33 preguntas en 6 dimensiones: nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal, auto actualización.	Nutrición	Desayuno Consumo de fibra Frecuencia en la comida Dieta Alimentos ultra procesados	Ordinal	Bueno (99-132) Regular (66-98) Malo (33-65)
			Actividad física	Tipos de ejercicios Recreación		
			Responsabilidad en salud	Reposo Autocuidado Examen físico Información sobre medicación Medición de presión arterial Consumo de productos como bebidas alcohólicas y cigarrillos		
			Manejo de estrés	Estrategias de relajación Control de situaciones estresantes Meditación Equilibrio en el estilo de vida		
			Soporte interpersonal	Apoyo emocional Amistades Expresión de emociones Respaldo emocional Interrelación Satisfacción de sí mismo		
		Auto actualización	Cumplimiento de objetivos planificados Satisfacción con la vida Proyección de planes Afrontamiento Significado de la vida			
V2: Nivel de estrés	Es manifestación espontánea del organismo frente a circunstancias que considera	El nivel de estrés será medido por un cuestionario de 30	Estresores	Competitividad Carga de trabajo Sobrecarga académica	Ordinal	Alto 110-150 puntos,

	desafiantes o amenazantes. Se manifiesta tanto en el ámbito físico como emocional y puede tener diversas causas, como el trabajo, las relaciones interpersonales, problemas de salud o cambios en la vida. El estrés puede ser positivo (denominado "eustrés") cuando nos motiva y nos ayuda a enfrentar desafíos, pero también puede ser negativo (conocido como "distrés") cuando se vuelve crónico o excesivo, impactando negativamente en la salud física y mental (31).	ítems considerando 5 dimensiones, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento.		Interacción con los docentes Prácticas Presión de los docentes Limitaciones de tiempo	Medio 70-109 puntos o Bajo 30-69 puntos
			Reacciones físicas	Problemas de sueño Cefaleas Problemas gastrointestinales Ansiedad	
			Reacciones psicológicas	Acciones ansiosas Pesimismo Deficiencia de atención	
			Reacciones comportamentales	Interrelación poco productiva Aislamiento social Problemas mentales a nivel alimentaria	
			Estrategias de afrontamiento	La solución de problemas Análisis de soluciones Manejo de emociones Positivismo	

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Como técnica se usó la encuesta, técnica estructurada muy utilizada en la investigación por su rápida obtención de datos de una población determinada (57).

3.7.2 Descripción

a) Instrumento para medir la variable Estilo de vida:

El instrumento que se empleó para medir el “Estilo de vida”, fue un cuestionario de Varas et al. (58) del año 2023 en Perú, que consta de 33 preguntas en una escala de tipo Likert con respuestas que van gradualmente desde: 1 Nunca, 2 A veces, 3 Frecuentemente, 4 Siempre; en 6 dimensiones: Nutrición (5 ítems), actividad física (3 ítems), responsabilidad en salud (8 ítems), manejo de estrés (5 ítems), soporte interpersonal (7 ítems) y auto actualización (5 ítems).

La variable se trabajó con los siguientes niveles y rangos:

Bueno (99-132)

Regular (66-98)

Malo (33-65)

b) Instrumento para medir la variable nivel de estrés:

Para medir el “nivel de estrés”, se empleó un cuestionario de la autora Meza (59) en Perú del año 2022 contiene 30 elementos divididos en 5 dimensiones: Estresores (9 ítems), Reacciones físicas (5 ítems), Reacciones psicológicas (6 ítems), Reacciones comportamentales

(4 ítems), y Estrategias de afrontamiento (6 ítems). Se utilizó una escala Likert. Nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4) Siempre (5). Se utilizaron los siguientes niveles:

Alto 110-150 puntos,

Medio 70-109 puntos o

Bajo 30-69 puntos.

3.7.3. Validación

a) Validación del instrumento que mide la variable estilo de vida:

El cuestionario mediante 3 expertos de grado de magister fue validado y mediante la v de Aiken con un 0.98 de validez (58).

b) Validación de la variable nivel de estrés

El instrumento fue valido por tres expertos dos magister y un doctor, con una v de Aiken de 1.00 (59).

3.7.4. Confiabilidad

a) Confiabilidad del instrumento que mide la variable estilo de vida:

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante la prueba piloto con 20 personas, obteniendo un resultado de 0.956 de Alfa Cronbach considerada una confiabilidad alta (58).

b) Confiabilidad de la variable nivel de estrés

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante la prueba piloto con 20 personas, obteniendo un resultado de 0.971 de Alfa Cronbach, considerada una confiabilidad alta (59).

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Luego de obtener la información de la muestra a través de encuestas se elaboró mediante el Excel una base de datos la cual fue analizada a través del programa SPSS 25.0; el cual nos brindó dos tipos de estadística siendo la primera la descriptiva la cual nos brindó tablas de frecuencia y porcentaje además de figuras para poder mostrar el nivel en el cual se presentan los fenómenos de estudio. Y como segundo caso la estadística inferencial que basa su análisis con el coeficiente de Spearman, que facilitó la verificación de las hipótesis.

3.9. Aspectos éticos

El desarrollo del trabajo considerará los siguientes principios bioéticos (60):

Principio de autonomía

Los participantes de la investigación tienen la libertad de decidir sobre su participación, ya que esta será completamente voluntaria. Se respetará su decisión si eligen no participar o si desean retirarse en cualquier momento.

Principio de beneficencia

La muestra estará informada sobre los resultados de la investigación con el objetivo de mejorar el servicio proporcionado.

Principio de no maleficencia

Los participantes serán informados de que su colaboración en la investigación no supone ningún daño ni vulneración de su seguridad personal.

Principio de justicia

Los participantes en la investigación fueron tratados de manera equitativa, con respeto y amabilidad.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Respondiendo el objetivo general; Determinar como el estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 1.

Nivel de estilo de vida y estrés en estudiantes de enfermería

			Nivel de estrés			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Estilo de vida	Malo	Recuento	1	6	21	28
		% del total	0,8%	5,0%	17,5%	23,3%
	Regular	Recuento	7	51	12	70
		% del total	5,8%	42,5%	10,0%	58,3%
	Bueno	Recuento	11	10	1	22
		% del total	9,2%	8,3%	0,8%	18,3%
Total		Recuento	19	67	34	120
		% del total	15,8%	55,8%	28,3%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar el estilo de vida con el nivel estrés en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un nivel de estilo de vida regular con nivel de estrés medio se manifiesta en un 42.5%.

Respondiendo el primer objetivo específico: Identificar como la “dimensión nutrición del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 2.

Nivel de estilo de vida en su dimensión nutrición y estrés en estudiantes de enfermería

		Nivel de estrés			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Nutrición	Malo	Recuento	1	11	21	33
		% del total	0,8%	9,2%	17,5%	27,5%
	Regular	Recuento	9	41	13	63
		% del total	7,5%	34,2%	10,8%	52,5%
	Bueno	Recuento	9	15	0	24
		% del total	7,5%	12,5%	0,0%	20,0%
Total		Recuento	19	67	34	120
		% del total	15,8%	55,8%	28,3%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar la dimensión nutrición con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un nivel de estilo de vida regular con nivel de estrés medio se manifiesta en un 34.2%.

Respondiendo al segundo objetivo específico: Identificar como la “dimensión actividad física del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 3.

Nivel de estilo de vida en su dimensión actividad física y estrés en estudiantes de enfermería

			Nivel de estrés			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Actividad física	Malo	Recuento	2	17	24	43
		% del total	1,7%	14,2%	20,0%	35,8%
	Regular	Recuento	6	43	10	59
		% del total	5,0%	35,8%	8,3%	49,2%
	Bueno	Recuento	11	7	0	18
		% del total	9,2%	5,8%	0,0%	15,0%
Total		Recuento	19	67	34	120
		% del total	15,8%	55,8%	28,3%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar la dimensión actividad física con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un nivel de estilo de vida regular con nivel de estrés medio se manifiesta en un 35.8%.

Respondiendo al tercer objetivo específico: Identificar como la “dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 4.

Nivel de estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y estrés en estudiantes de enfermería

		Nivel de estrés			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Responsabilidad en salud	Malo	Recuento	0	0	21	21
		% del total	0,0%	0,0%	17,5%	17,5%
	Regular	Recuento	9	56	9	74
		% del total	7,5%	46,7%	7,5%	61,7%
	Bueno	Recuento	10	11	4	25
		% del total	8,3%	9,2%	3,3%	20,8%
Total		Recuento	19	67	34	120
		% del total	15,8%	55,8%	28,3%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar la dimensión responsabilidad en salud con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un nivel de estilo de vida regular con nivel de estrés medio se manifiesta en un 46.7%.

Respondiendo al cuarto objetivo específico: Identificar como la “dimensión manejo de estrés del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 5.

Nivel de estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y estrés en estudiantes de enfermería

		Nivel de estrés			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Manejo de estrés	Malo	Recuento	1	11	19	31
		% del total	0,8%	9,2%	15,8%	25,8%
	Regular	Recuento	6	50	13	69
		% del total	5,0%	41,7%	10,8%	57,5%
	Bueno	Recuento	12	6	2	20
		% del total	10,0%	5,0%	1,7%	16,7%
Total		Recuento	19	67	34	120
		% del total	15,8%	55,8%	28,3%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar la dimensión manejo de estrés con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un nivel de estilo de vida regular con nivel de estrés medio se manifiesta en un 41.7%.

Respondiendo quinto objetivo específico: Identificar como la “dimensión soporte interpersonal del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 6.

Nivel de estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y estrés en estudiantes de enfermería

		Nivel de estrés				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Soporte interpersonal	Malo	Recuento	t	0	15	16
		% del total	0,8%	0,0%	12,5%	13,3%
	Regular	Recuento	8	62	16	86
		% del total	6,7%	51,7%	13,3%	71,7%
	Bueno	Recuento	10	5	3	18
		% del total	8,3%	4,2%	2,5%	15,0%
Total		Recuento	19	67	34	120
		% del total	15,8%	55,8%	28,3%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar la dimensión soporte interpersonal con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un nivel de estilo de vida regular con nivel de estrés medio se manifiesta en un 51.7%.

Respondiendo al sexto objetivo específico Identificar como la “dimensión auto actualización del estilo de vida” se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 7.

Nivel de estilo de vida en su dimensión auto actualización y estrés en estudiantes de enfermería

		Nivel de estrés			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Auto actualización	Malo	Recuento	2	13	23	38
		% del total	1,7%	10,8%	19,2%	31,7%
	Regular	Recuento	3	43	8	54
		% del total	2,5%	35,8%	6,7%	45,0%
	Bueno	Recuento	14	11	3	28
		% del total	11,7%	9,2%	2,5%	23,3%
Total		Recuento	19	67	34	120
		% del total	15,8%	55,8%	28,3%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar la dimensión auto actualización con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un nivel de estilo de vida regular con nivel de estrés medio se manifiesta en un 35.8%.

4.1.2. Análisis inferencial de resultados

Contrastación de las hipótesis

Hipótesis principal

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024.

Tabla 8

Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería

			Estilo de vida	Nivel de estrés
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coefficiente de correlación	1,000	-,585**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Nivel de estrés	Coefficiente de correlación	-,585**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Se observa en la tabla 8 un valor de correlación de -0.585 con una significancia del 0.000 inferior al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación inversa

Hipótesis específica 1

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería

Tabla 9

Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería

			Nutrición	Nivel de estrés
Rho de Spearman	Nutrición	Coeficiente de correlación	1,000	-,527**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Nivel de estrés	Coeficiente de correlación	-,527**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Se observa en la tabla 9 un valor de correlación de -0.527 con una significancia del 0.000 inferior al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación inversa

Hipótesis específica 2

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 10

Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería

			Actividad física	Nivel de estrés
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	-,548**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	N		120	120
	Nivel de estrés	Coeficiente de correlación	-,548**	1,000
Sig. (bilateral)			,000	.
N		120	120	

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

Se observa en la tabla 10 un valor de correlación de -0.548 con una significancia del 0.000 inferior al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación inversa

Hipótesis específica 3

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 11

Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería

			Responsabilidad en salud	Nivel de estrés
Rho de Spearman	Responsabilidad en salud	Coeficiente de correlación	1,000	-,569**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Nivel de estrés	Coeficiente de correlación	-,569**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Se observa en la tabla 11 un valor de correlación de -0.569 con una significancia del 0.000 inferior al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación inversa

Hipótesis específica 4

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 12

Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería

		Manejo de estrés	Nivel de estrés
Rho de Spearman	Manejo de estrés	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	120
	Nivel de estrés	Coeficiente de correlación	-,519**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	120

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

Se observa en la tabla 12 un valor de correlación de -0.519 con una significancia del 0.000 inferior al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación inversa

Hipótesis específica 5

Hi: significativa entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 13

Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería

			Soporte interpersonal	Nivel de estrés
Rho de Spearman	Soporte interpersonal	Coeficiente de correlación	1,000	-,509**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Nivel de estrés	Coeficiente de correlación	-,509**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Se observa en la tabla 13 un valor de correlación de -0.509 con una significancia del 0.000 inferior al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación inversa

Hipótesis específica 6

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Tabla 14

Prueba de correlación según Spearman entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería

			Auto actualización	Nivel de estrés
Rho de Spearman	Auto actualización	Coeficiente de correlación	1,000	-,530**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Nivel de estrés	Coeficiente de correlación	-,530**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

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

Se observa en la tabla 14 un valor de correlación de -0.530 con una significancia del 0.000 inferior al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación inversa

4.1.3. Discusión de resultados

Como resultado general se encontró que existe relación inversa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024, lo que concuerda con el estudio de Salazar et al. (11) en el año 2024 Ecuador donde concluyeron que al regresar a las aulas universitarias (T2), aumentó el número de estudiantes que reportaron un estilo de vida “poco saludable”. El estrés académico fue alto en T1 y T2 y se reportó mayor en las actividades en línea durante el aislamiento social. Similar al estudio de Filisiana et al. (14). En el año 2024 Indonesia. Donde sus resultados indican que entre los elementos estudiados se presenta una relación significativa. Por lo cual se concluye que la forma en que los estudiantes llevan su vida se asocian a los niveles de estrés que presentan a nivel académico. De igual forma Faustina (16) en el año 2023 en Lima, concluyó que existe una asociación significativa entre los componentes del estilo de vida con el estrés que presentaban a nivel académico.

La asociación inversa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería implica que a medida que los hábitos saludables disminuyen, los niveles de estrés aumentan, y viceversa. Esto sugiere que factores como una dieta equilibrada, la actividad regular, el reposo adecuado y la planificación de jornadas pueden desempeñar un papel crucial en la reducción del estrés académico. Además, estos hallazgos destacan la necesidad de implementar estrategias dentro del ámbito universitario para promover estilos de vida saludables, ya que el bienestar físico y mental influye directamente en el desempeño escolar y el bienestar de los estudiantes. También indica que entornos académicos con altas demandas pueden impactar negativamente en los hábitos de los estudiantes, lo que podría requerir intervenciones para mejorar su bienestar integral.

Como resultado específico 1 se obtuvo que existe relación inversa entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería, lo que concuerda con el estudio de Lee et al. (12) en Canadá, donde se encontró que un bajo consumo de lácteos, junto con otros hábitos poco saludables como el sedentarismo y la falta de sueño, estaba asociado con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión. Estos hallazgos sugieren que la alimentación desempeña un papel clave en la regulación del bienestar mental, ya que ciertos nutrientes influyen en neurotransmisores como la serotonina y el cortisol, los cuales afectan directamente la respuesta al estrés. Además, una alimentación deficiente puede impactar el rendimiento cognitivo y la capacidad de afrontar las exigencias académicas.

Dado estos resultados se refuerza la idea de que el impacto del estilo de vida en el estrés no es un fenómeno aislado, sino una tendencia que afecta a los estudiantes de enfermería en distintos contextos. Esto resalta la necesidad de implementar estrategias universitarias para promover hábitos saludables, como una mejor alimentación, actividad física y un adecuado descanso, con el fin de reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar general de los estudiantes.

Como resultado específico 2 se obtuvo que existe asociación inversa entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería. Estos hallazgos concuerdan con el estudio de Varas et al. (18) en Trujillo, donde se determinó una relación significativa entre el estilo de vida y el estrés en estudiantes de enfermería de un hospital público. En dicha investigación, se evidenció que un alto porcentaje de estudiantes presentaba un nivel medio de hábitos saludables, mientras que un porcentaje reducido tenía hábitos desfavorables. Además, se encontró que un porcentaje superior al 66% de los

participantes experimentaban niveles medios de estrés académico, lo que refuerza la influencia de la actividad física en el bienestar mental y la capacidad de afrontamiento ante las exigencias académicas.

La relación entre la actividad física y el estrés puede explicarse debido a los efectos fisiológicos y psicológicos del ejercicio. La actividad física regular contribuye a la reducción del cortisol, la hormona del estrés, y favorece la liberación de endorfinas, neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar. Además, el ejercicio mejora la calidad del sueño y la regulación emocional, factores clave en la gestión del estrés académico.

Como resultado específico 3 se obtuvo que existe asociación inversa entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería. Este resultado es similar al de Buitrón (17) en Lima, quien investigó la relación entre estrés académico y los estilos de vida de estudiantes de enfermería de una universidad privada. A pesar de que el 56% de los estudiantes presentó un estilo de vida regular y el 38% experimentó estrés académico de nivel medio, el análisis de correlación de Pearson (0.081, con una significancia mayor a 0.05) no reveló una relación significativa entre las variables.

El hallazgo sugiere que la relación entre responsabilidad en salud y estrés puede ser más compleja de lo que se pensaba, y que otros factores podrían influir en el grado de tensión académica en los alumnos de enfermería. Es posible que la percepción de responsabilidad en salud no se traduzca directamente en una disminución del estrés, ya que el estrés académico puede depender de múltiples variables, como la carga académica, el apoyo social y las habilidades de afrontamiento, entre otros. Esta falta de relación podría señalar la necesidad de realizar investigaciones más profundas que consideren variables adicionales, como la

resiliencia emocional o las estrategias de manejo del estrés, para comprender mejor cómo los estilos de vida influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes.

Como resultado específico 4 se obtuvo que existe relación inversa entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería. Estos hallazgos coinciden con los obtenidos por Bautista et al. (19) en Arequipa, donde se determinó que el 80% de los estudiantes presentaba un estrés académico de nivel medio y el 73% un estilo de vida no saludable. Sin embargo, a pesar de los hábitos de vida no saludables de los estudiantes, se observó una asociación inversa significativa entre los hábitos cotidianos y el agotamiento académico, con un valor p de 0.00, lo que sugiere que el manejo adecuado del estrés puede mitigar los efectos negativos del estrés académico.

Este resultado refuerza la idea de que, aunque los estudiantes de enfermería pueden tener hábitos poco saludables, la capacidad para manejar el estrés de manera efectiva puede desempeñar un papel protector frente a las presiones académicas. Técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda y la organización del tiempo, podrían ser factores determinantes para reducir los niveles de estrés.

Como resultado específico 5 se obtuvo que hay una asociación inversa entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería lo que sugiere que un mayor apoyo social está asociado con menores niveles de estrés académico. Sin embargo, los resultados de la investigación de Quiliano et al. (20) en Lima muestran que la inteligencia emocional, específicamente en sus componentes de adaptación y estado de ánimo, no estuvo significativamente relacionada con los niveles de estrés académico. En su estudio ex post facto, descriptivo y transversal, se encontró que la mayoría

de los estudiantes tenían un nivel regular de inteligencia emocional, lo que, en este caso, se asoció con altos niveles de estrés, aunque no se detectó una relación significativa entre ambas variables.

Esta discrepancia entre los hallazgos puede sugerir que el apoyo interpersonal, entendido como una red de relaciones de apoyo emocional, social y académico, juega un papel fundamental en la reducción del estrés, independientemente de los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes. Mientras que la inteligencia emocional influye en cómo los estudiantes gestionan sus emociones y afrontan el estrés, el soporte interpersonal podría ser un factor de protección adicional que ayuda a mitigar el impacto de las presiones académicas.

Como resultado específico 6 se obtuvo que existe asociación inversa entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería. Esto se puede vincular con el estudio de Mohammed et al. (13) en Egipto, donde se evaluó la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico. En su investigación, la mayor parte de los alumnos reportaron un bajo grado de habilidades en la gestión del tiempo (78,6%), lo que se asoció con altos niveles de estrés académico (81,4%). Sin embargo, a pesar de que se esperaba que una mejor gestión del tiempo pudiera reducir el estrés, el estudio concluyó que no existía una correlación estadísticamente significativa entre las habilidades de gestión del tiempo y el estrés académico.

Esta falta de relación significativa podría indicar que, aunque la autoactualización es un componente fundamental del crecimiento personal, no siempre se traduce directamente en una mejora en la gestión del tiempo ni en la reducción del estrés. Los estudiantes pueden

sentir que están cumpliendo con sus metas personales, pero aun así pueden experimentar altos niveles de estrés debido a factores como la carga académica, la presión externa y las exigencias del entorno universitario.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Primera:** Se pudo establecer que existe relación inversa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024, según la correlación de -0.585 con una significancia del 0.000 menor al 0.01
- Segunda:** Se pudo determinar que existe relación inversa entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería según la correlación de -0.527 con una significancia del 0.000 menor al 0.01
- Tercera:** Se pudo determinar que existe relación inversa entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería según la correlación de -0.548 con una significancia del 0.000 menor al 0.01
- Cuarta:** Se pudo determinar que existe relación inversa entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería según la correlación de -0.569 con una significancia del 0.000 menor al 0.01
- Quinta:** Se pudo determinar que existe relación inversa entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería según la correlación de -0.519 con una significancia del 0.000 menor al 0.01

- Sexta:** Se pudo determinar que existe relación inversa entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería según la correlación de -0.509 con una significancia del 0.000 menor al 0.01
- Séptima:** Se pudo determinar que existe relación inversa entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería según la correlación de -0.530 con una significancia del 0.000 menor al 0.01

5.2 Recomendaciones

- Primera** Al director implementar programas de promoción de un estilo de vida saludable que incluyan hábitos de nutrición, actividad física, manejo del estrés, y apoyo social. Además, sería beneficioso incorporar estas estrategias en el currículo académico para fomentar la reducción del estrés en los estudiantes.
- Segunda** A los profesionales de enfermería ofrecer talleres y recursos educativos sobre nutrición para mejorar los hábitos alimenticios, ya que la correcta nutrición no solo tiene beneficios para la salud física, sino que también impacta positivamente en el bienestar emocional y la reducción del estrés.
- Tercera** Al director se recomienda implementar actividades físicas regulares dentro del entorno universitario, como jornadas de ejercicio o programas de bienestar. La actividad física puede ser clave para reducir los niveles de estrés académico, por lo que sería útil establecer programas que integren el ejercicio en la rutina diaria de los estudiantes, incluso a través de breves descansos activos durante las clases.

- Cuarta** A los docentes y es necesario fomentar en los estudiantes una mayor conciencia sobre la importancia de asumir responsabilidad en su bienestar físico y mental. Se sugiere desarrollar campañas de concientización sobre el autocuidado, la prevención de enfermedades y la gestión de la salud para promover actitudes responsables hacia su bienestar integral.
- Quinta** Es crucial proporcionar a los estudiantes herramientas efectivas para la gestión del estrés, como métodos de relajación, mindfulness y técnicas de resolución de problemas. Se recomienda incorporar estas prácticas en el programa educativo y ofrecer talleres que enseñen a los estudiantes cómo gestionar su estrés de manera saludable durante los periodos de alta carga académica.
- Sexta** Se recomienda fomentar el desarrollo de redes de apoyo entre los estudiantes, tanto dentro del ámbito académico como social. Es fundamental crear espacios donde los estudiantes puedan compartir experiencias y ofrecer apoyo mutuo, como grupos de estudio, actividades extracurriculares o grupos de apoyo psicológico, para fortalecer el bienestar emocional y reducir el estrés.
- Séptima** Promover entre los estudiantes la importancia del crecimiento personal y el desarrollo de habilidades de autorreflexión. Se sugiere la implementación de talleres sobre autoconocimiento, establecimiento de metas y desarrollo de habilidades emocionales que ayuden a los estudiantes a mejorar su autoestima y gestión emocional, contribuyendo así a una mejor capacidad de afrontamiento del estrés.

REFERENCIAS

1. Onieva M, Fernández J, Fernández E, García F, Abreu A, Parra M. Anxiety, perceived stress and coping strategies in nursing students: a cross-sectional, correlational, descriptive study. *BMC Med Educ* [Internet]. 2020;20(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-020-02294-z>
2. Olvera H, Provencio E, Slavich G, Laurent J, Browning M, McKee-Lopez G, et al. Stress and health in nursing students: The nurse engagement and wellness study. *Nurs Res* [Internet]. 2019;68(6):453–63. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/nnr.0000000000000383>
3. Labrague LJ. Umbrella review: Stress levels, sources of stress, and coping mechanisms among student nurses. *Nurs Rep* [Internet]. 2024;14(1):362–75. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nursrep14010028>
4. Shekhar R, Prasad N, Singh T. Lifestyle factors influencing medical and nursing student's health status at the rural health-care institute. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2022 [citado el 17 de septiembre de 2024];11(1):21. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/jehp.jehp_206_21
5. Caldera JF, Núñez LY, Macías P, Zamora M del R, Reynoso O. Estrés académico y autoconcepto en estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex* [Internet]. 2024;14:1–26. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.36793/psicumex.v14i1.538>
6. Centro Skinner. Estrés en estudiantes peruanos [Internet]. 2024 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://centro.skinner.edu.pe/2024/05/23/estres-en-estudiantes-peruanos/>
7. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Lib Rev Peru Psicol* [Internet]. 2021 [citado el 17 de septiembre de 2024];27(2):e482.

Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005

8. Inocente A. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad pública en tiempos de COVID-19, Lima, 2021. [Tesis de Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2024 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/58b01dbb-e5c4-4c18-81b5-83afeedeb5cc>
9. Bejar M, Condori R. Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Enfermería de la UNSAAC, Cusco - 2023. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2024. [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8788>
10. Cruz A, Morales F, Arriaga R, Nuñez M, Acopa J, De la Cruz C. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de Enfermería. *Rev enferm Inst Mex Seguro Soc* [Internet]. 2022 [citado el 17 de septiembre de 2024];96–102. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1436021>
11. Salazar Y, Hueso C, Caparros R. Lifestyles and academic stress among health sciences students at the National University of Chimborazo, Ecuador: a longitudinal study. *Front Public Health* [Internet]. 2024;12. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447649>
12. Lee CT, Ting GK, Bellissimo N, Khalesi S. The associations between lifestyle factors and mental well-being in baccalaureate nursing students: An observational study. *Nurs Health Sci* [Internet]. 2022;24(1):255–64. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/nhs.12923>

13. Mohammed A, El-sayed S, Attia N. Time management and academic stress of nursing students at faculty of nursing Zagazig university. *Zagazig Nurs J* [Internet]. 2024;20(1):205–15. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21608/znj.2024.343688>
14. Filisiana A, Supriyadi S. The correlation between lifestyle and stress with premenstruation syndrome in nursing students at Universitas muhammadiyah purwokerto. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences* [Internet]. 2024;5:53–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30595/pshms.v5i.961>
15. Hanawi S, Saat N., Zulkafly M., Hazlenah H., Taibukahn N., Yoganathan D. Impact of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-being of University Students - Pharmaceutical Research and Allied Sciences [Internet]. *Ijpras*. 2021; 9(2). A Disponible en: <https://ijpras.com/article/impact-of-a-healthy-lifestyle-on-the-psychological-well-being-of-university-students>
16. Zavala F, Arevalo R. Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana. *Investig. innov.* [Internet]. 15 de diciembre de 2023 [citado el 17 de septiembre de 2024];3(3):19-27. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1830>
17. Buitrón L. Estrés y estilos de vida en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Universidad Norbert Wiener; 2024. [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/11149>
18. Varas Y, Villar A. Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería, de un hospital público, Trujillo- 2023. [Tesis para obtener el título profesional de: Licenciada en Enfermería] Universidad César Vallejo; 2023. [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/133001>

19. Bautista M, Rodríguez M. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Rev Peru Med Integr* [Internet]. 2021;6(4):102–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n4.34>
20. Quiliano M, Quiliano M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes DE enfermería. *Cienc Enferm (Impresa)* [Internet]. 2020 [citado el 24 de septiembre de 2024];26. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532020000100203&script=sci_arttext
21. Anchante, M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017. Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/15060>
22. Rodríguez A, Romero A, Laje G. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. Universidad Regional Autónoma de los Andes. 2023. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/15565>
23. Leon P. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad. Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48285>
24. Palacios H. Estrés laboral y estilos de vida en personal de enfermería del Servicio de Emergencia Hospital Regional Moquegua, año 2018; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/2919>
25. Jara E, García Sánchez C. Estilo de vida relacionado al estrés laboral del personal de enfermería en tiempos de pandemia de la Clínica Fátima, 2022. Universidad Privada Antenor Orrego; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10331>

26. Manco R. Estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería del centro de salud San José Villa el Salvador, Lima 2022. Universidad Privada Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7444>
27. Delgado Y. Estrés laboral y su relación con los estilos de vida del personal de enfermería del área de hospitalización de la clínica padre Luis Tezza, Lima 2023. Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/10154>
28. Grados, L. Estilos de vida y estrés laboral del personal de enfermería en la unidad de cuidados intensivos en un hospital nacional de Lima 2023. Universidad María Auxiliadora; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1929>
29. Vera J. Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo Independencia 2017. Universidad César Vallejo; 2017. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11970>
30. Gamarra E. Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza. Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51664>
31. Sullca Vila G. Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad norbert wiener 2020. Universidad Privada Norbert Wiener; 2020. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/3790>
32. Requejo Pérez M. Estrés académico y su relación con la práctica clínica de los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo de la universidad Norbert Wiener, Lima

2022. Universidad Privada Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7802>
33. Hurtado Arana J. Estrés y rendimiento académico en estudiantes del sexto ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en tiempos post – pandemia 2023. Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8487>
34. Quiróz Bazán K. Nivel de estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del séptimo y octavo ciclo de la universidad Norbert Wiener Lima 2022. Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8501>
35. Emocional B. Estresores [Internet]. 2020 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.bemocional.wh101.pucmm.edu.do/index.php/estres/estresores>
36. Quispe Y. Nivel de estrés y desempeño laboral de los profesionales de salud del Centro de Salud el Bosque, La Victoria, Chiclayo, 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Chiclayo: Universidad Señor de Sipán; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6475>
37. Instituto Mexicano del Seguro Social. Enfermedades Gastrointestinales. [Internet]. 2020 [citado el 17 de septiembre de 2024] <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/enfermedades-gastrointestinales#:~:text=Son%20enfermedades%20que%20atacan%20el,algunos%20medicamentos%20que%20las%20provocan.>
38. Cigna. Cómo manejar la ansiedad en el trabajo [Internet]. Cigna. 2022 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/work-anxiety>

39. Matos M. Nivel de estrés laboral en enfermeras del servicio de emergencia del hospital de Ventanilla – 2021. [Tesis para optar el título profesional de: Licenciada en Enfermería] Lima: Universidad Privada del Norte; 2021. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/28547>
40. CDC. Sobrellevando la preocupación [Internet]. 2020 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/howrightnow/espanol/recursos/sobrellevando-la-preocupacion/index.html>
41. Línea TP en. Estrés: síntomas, causas y tratamiento [Internet]. Terapify. 2022 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.terapify.com/blog/estres-sintomas-causas-tratamiento/>
42. Levenets O, Stepurko T, Polese A, Pavlova M, Groot W. Coping strategies of cancer patients in Ukraine. *Int J Health Plann Manage* [Internet]. 2019;34(4):1423–38. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/hpm.2802>
43. Cruz V, Echeverría W. Estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer: Un estudio de centro único. *Oncol (Guayaquil)* [Internet]. 2022;32(2):169–79. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33821/632>
44. Moreno C. Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en el paciente oncológico. [Internet]. 2018 [citado el 17 de septiembre de 2024]; Disponible en: https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/263843/TFG_Carmen_Moreno_Fern%C3%A1ndez.pdf?sequence=1
45. Díaz L, Durán M, Gallego P, Gómez B, Gómez E, González Y. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. *Aquichan* [Internet]. 2012; 2(1):19-23. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004&lng=en.

46. Ramírez A, Freire R, González C. Cuidados del trasplante renal en cuidados intensivos según el Modelo de Adaptación de Callista Roy. enero [Internet]. 2021;15(1): 1172. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000100010&lng=es.
47. Carrasco S. Metodología de La Investigación Científica. [Internet]. 2016 [citado el 17 de septiembre de 2024]; Disponible en: https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1
48. Hernández R, Mendoza, C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
49. Dzul M. Diseño No-Experimental. [Internet]. 2013 [citado el 17 de septiembre de 2024]; Disponible en: <http://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14902>
50. VIU España. ¿Qué es un estudio observacional? [Internet].. 2017 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/que-es-un-estudio-observacional>
51. Ochoa J, Yunkor Y. El estudio descriptivo en la investigación científica. ACTA JURÍDICA PERUANA [Internet]. 2019 [citado el 17 de septiembre de 2024];2(2). Disponible en: <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/224>
52. Manterola C, Hernández M, Otzen T, Espinosa ME, Grande L. Estudios de Corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. Int J

- Morphol [Internet]. 2023 [citado el 17 de septiembre de 2024];41(1):146–55. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022023000100146
53. López P, Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa [Internet]. 2018 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf
54. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de Corte Transversal. Rev medica Sanitas [Internet]. 2018;21(3):141–6. Disponible en: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/368/289/646>
55. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 6ta edición. Perú. 2018.
56. Arias F. El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica. 6ª Edición. Editorial Episteme, C.A. Caracas - República 2012.
57. Hernández R, Mendoza, C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
58. Varas Y, Villar A. Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería, de un hospital público, Trujillo- 2023. Universidad Cesar Vallejo; 2023 [citado el 17 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/133001>
59. Meza R. Estrés académico en estudiantes técnicos enfermería del Instituto Superior Tecnológico de Huari- Ancash, 2022. Universidad Cesar Vallejo; 20223 [citado el 17 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/116533>

60. Colegio de Enfermeros del Perú. Código de Ética y Deontología. [Internet].; 2009 [citado el 17 de septiembre de 2024] Disponible en: https://www.cep.org.pe/download/codigo_etica_deontologia.pdf.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p>Problema general: ¿Como el estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes 8vo ciclo de enfermería de la Universidad Wiener 2024?</p> <p>Problemas específicos: ¿Como la dimensión nutrición del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería? ¿Como la dimensión actividad física del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería? ¿Como la dimensión actividad física del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería? ¿Como la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería? ¿Como la dimensión manejo de estrés del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería?</p>	<p>Objetivo general: Determinar como el estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.</p> <p>Objetivos específicos: Identificar como la dimensión nutrición del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería Identificar como la dimensión actividad física del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería Identificar como la dimensión responsabilidad en salud del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería Identificar como la dimensión manejo de estrés del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería Identificar como la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024. Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024.</p> <p>Hipótesis Especifica Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión actividad física y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería</p>	<p>V1: Estilo de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nutrición - Actividad física - Responsabilidad en salud - Manejo de estrés - Soporte interpersonal - Auto actualización <p>V2: Nivel de estrés</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Reacciones físicas - Reacciones psicológicas - Reacciones comportamentales - Estrategias de afrontamiento 	<p>Tipo de investigación: Aplicada Método y diseño de Investigación Método hipotético - Deductivo Diseño no experimental de corte transversal</p> <p>Población y muestra 175 estudiantes de enfermería 120 estudiantes como muestra</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumentos Cuestionario</p>

<p>¿Como la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería?</p> <p>¿Como la dimensión auto actualización del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería?</p>	<p>Identificar como la dimensión auto actualización del estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería.</p>	<p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería</p>		
--	--	---	--	--

Anexo 2: Instrumentos

Datos Sociodemográficos

SEXO

- a) Masculino
- b) Femenino

EDAD

- a) 18-25
- b) 26-33
- c) 34 a mas años

ESTADO CIVIL

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Conviviente
- d) Divorciado

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

Instrucciones:

Marque la opción que usted considere:

- (4) Siempre**
- (3) Frecuentemente**
- (2) A veces**
- (1) Nunca**

N°	Ítems	4	3	2	1
Nutrición					
1	Desayuno en la mañana				
2	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos frutas crudas, verduras crudas)				
3	Como 3 comidas balanceadas y saludables al día				

4	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo				
5	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlos				
Actividad física					
6	Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces al día o semana				
7	Hago ejercicios vigorosos como alzar pesas o cardio por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana				
8	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.				
Responsabilidad en salud					
9	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias				
10	Cuido de mi higiene personal, aspecto físico y trato de mejorar mi apariencia				
11	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.				
12	Busco orientación sobre el uso de medicinas				
13	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado o valores normales				
14	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc)				
15	Fumo cigarrillos por lo menos 1 vez por semana				
16	Consumo alcohol por lo menos 1 vez por semana				
Manejo de estrés					
17	Tomo tiempo cada día para relajarme realizando actividades de ocio y/o meditación				
18	Reconozco las fuentes de tensión en mi vida				
19	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min.				
20	Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos				
21	Tengo pensamientos agradables a la hora de dormir				
Soporte interpersonal					
22	Comparto mis preocupaciones y problemas personales con personas allegadas				
23	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos				
24	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.				
25	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amistades cercanas				
26	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano				
27	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
28	Mantengo relaciones interpersonales satisfactorios (amigos, familiares, profesores, etc.)				
Auto actualización					
29	Siento que he logrado mis metas y objetivos de manera satisfactoria				
30	Me siento feliz y contento con lo que he logrado hasta ahora				
31	Tengo metas y objetivos para el futuro				
32	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar				
33	Creo que mi vida tiene un propósito				

Fuente: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/133001>

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ESTRÉS

Instrucción:

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarla marcando una equis (x).

- Nunca (1)
 Rara vez (2)
 Algunas veces (3)
 Casi siempre (4)
 Siempre (5)

Nº		1	2	3	4	5
	Estresores					
1	La competencia con los compañeros del grupo.					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajos que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase					
7	Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
9	Pleitos entre compañeros					
	Reacciones físicas					
10	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
11	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
12	Ansiedad, angustia o desesperación.					
13	Problemas de concentración.					
14	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
	Reacciones psicológicas					
15	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					
16	Fatiga crónica (cansancio permanente).					
17	Dolores de cabeza o migrañas					
18	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
19	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
20	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
	Reacciones comportamentales					
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
22	Aislamiento de los demás					
23	Desgano para realizar las labores académicas.					

24	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	Estrategias de afrontamiento					
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
27	Elogios a sí mismo					
28	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
29	Búsqueda de información sobre la situación.					
30	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación).					

Fuente: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/116533>

https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-

[21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)

Anexo 3: Validez del instrumento

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

Dimensiones del instrumento: "Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud"

- Primera dimensión: Nutrición
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desayuna en la mañana.	Desayuno en la mañana	4	4	4	
Alimentos que contienen fibras (granos, frutas crudas, verduras crudas).	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos frutas crudas, verduras crudas)	4	4	4	
Número de comidas.	Como 3 comidas buenas al día.	2	3	4	Mejorar y especificar "comida buena"
Dieta balanceada y nutritiva.	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo	4	4	4	
Alimentos con ingredientes artificiales o preservantes	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlos	4	4	4	

- Segunda dimensión: Actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejercicios de estiramiento musculares.	Hago ejercicios para estirar los	4	4	4	

	músculos al menos 3 veces al día o semana				
Ejercicios vigorosos.	Hago ejercicios vigorosos por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana.	3	4	4	Especificar los tipos de ejercicios vigorosos
Actividades físicas de recreo	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.	4	4	4	

Tercera dimensión: Responsabilidad en salud

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descanso y sueño	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias	4	4	4	
Cuidados de la salud personal	Cuido de mi higiene personal, aspecto físico y trato de mejorar mi apariencia	4	4	4	
Observación de cambios físicos de peligro	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.	4	4	4	
Información sobre el uso de métodos anticonceptivos	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos.	4	4	4	

Conocimiento de la presión arterial	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado o valores normales	4	4	4	
Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc)	4	4	4	
Consumo de tabaco	Fumo cigarrillos	3	4	4	Considerar frecuencia
Consumo de alcohol	Consumo alcohol	3	4	4	Considerar frecuencia

Cuarta dimensión: Manejo de estrés

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dedicación para la relajación.	Tomo tiempo cada día para relajarme	3	4	4	Colocar ejemplos de relajación
Fuentes de tensión	Reconozco las fuentes de tensión en mi vida	4	4	4	
Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min.	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min.	4	4	4	
Balace de tiempo entre el estudio y pasatiempos	Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	4	4	4	
Pensamientos agradables antes de dormir	Me encuentro en pensamientos agradables a la hora de dormir.	3	4	4	Mejorar redacción "tengo"

Quinta dimensión: Soporte interpersonal

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería


Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dialogo de problemas o preocupaciones personales	Comparto mis preocupaciones y problemas personales con personas allegadas	4	4	4	
Elogio a las personas	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	4	4	4	
Dar y recibir afecto	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.	4	4	4	
Paso tiempo con amistades cercanas	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amistades cercanas	4	4	4	
Expresión de sentimiento	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano	4	4	4	
Busco apoyo de personas de que se preocupan por mí	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	4	4	4	
Relaciones interpersonales satisfactorias	Mantengo relaciones interpersonales satisfactorios (amigos, familiares, profesores, etc)	4	4	4	

Sexta dimensión: Auto actualización

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	------	----------	------------	------------	-----------------------------------

Logro de metas y objetivos	Siento que he logrado mis metas y objetivos de manera satisfactoria	4	4	4	
Satisfacción personal	Me siento feliz y contento con lo que he logrado hasta ahora	4	4	4	
Visión a futuro	Tengo metas y objetivos para el futuro	4	4	4	
Aceptar lo que no se puede cambiar	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	4	4	4	
Propósito de vida	Creo que mi vida tiene un propósito	4	4	4	


 Cinthia Romy Benítez Gamboa
 LIC. EN ENFERMERIA
 C.E.P. 54079
 Firma y sello del evaluador
 DNI 42343045

Dimensiones del instrumento: "Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud"

- Primera dimensión: Nutrición
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desayuna en la mañana.	Desayuno en la mañana	4	4	4	
Alimentos que contienen fibras (granos, frutas crudas, verduras crudas).	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos, frutas crudas, verduras crudas)	4	4	4	
Número de comidas.	Como 3 comidas balanceadas y saludables al día.	4	4	4	
Dieta balanceada y nutritiva.	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo	4	4	4	
Alimentos con ingredientes artificiales o preservantes	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlos	4	4	4	

- Segunda dimensión: Actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	------	----------	------------	------------	-----------------------------------

Ejercicios de estiramiento musculares.	Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces al día o semana	4	4	4	
Ejercicios vigorosos.	Hago ejercicios vigorosos como alzar pesas o cardio por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana	4	4	4	
Actividades físicas de recreo	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.	4	4	4	

Tercera dimensión: Responsabilidad en salud

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descanso y sueño	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias	4	4	4	
Cuidados de la salud personal	Cuido de mi higiene personal, aspecto físico y trato de mejorar mi apariencia	4	4	4	
Observación de cambios físicos de peligro	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.	4	4	4	

Información sobre el uso de métodos anticonceptivos	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos.	4	4	4	
Conocimiento de la presión arterial	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado o valores normales	4	4	4	
Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc)	4	4	4	
Consumo de tabaco	Fumo cigarrillos por lo menos 1 vez por semana	4	4	4	
Consumo de alcohol	Consumo alcohol por lo menos una vez por semana	4	4	4	

Cuarta dimensión: Manejo de estrés

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dedicación para la relajación.	Tomo tiempo cada día para relajarme realizando actividades de ocio y/o meditación	4	4	4	
Fuentes de tensión	Reconozco las fuentes de tensión en mi vida	4	4	4	
Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min.	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min.	4	4	4	
Balance de tiempo entre el	Mantengo un balance del	4	4	4	

estudio y pasatiempos	tiempo entre el estudio y pasatiempos				
Pensamientos agradables antes de dormir	Tengo pensamientos agradables a la hora de dormir.	4	4	4	

Quinta dimensión: Soporte interpersonal

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dialogo de problemas o preocupaciones personales	Comparto mis preocupaciones y problemas personales con personas allegadas	4	4	4	
Elogio a las personas	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	4	4	4	
Dar y recibir afecto	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.	4	4	4	
Paso tiempo con amistades cercanas	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amistades cercanas	4	4	4	
Expresión de sentimiento	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano	4	4	4	
Busco apoyo de personas de que se preocupan por mí	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	4	4	4	
Relaciones interpersonales satisfactorias	Mantengo relaciones interpersonales	4	4	4	

	satisfactorios (amigos, familiares, profesores, etc)				
--	---	--	--	--	--

Sexta dimensión: Auto actualización

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Logro de metas y objetivos	Siento que he logrado mis metas y objetivos de manera satisfactoria	4	4	4	
Satisfacción personal	Me siento feliz y contento con lo que he logrado hasta ahora	4	4	4	
Visión a futuro	Tengo metas y objetivos para el futuro	4	4	4	
Aceptar lo que no se puede cambiar	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	4	4	4	
Propósito de vida	Creo que mi vida tiene un propósito	4	4	4	


 Mg. Carlos J. M. Pineda
 PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA
 Firma y Sello del evaluador
 DNI 42970089

Dimensiones del instrumento: "Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud"

- Primera dimensión: Nutrición
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desayuna en la mañana.	Desayuno en la mañana	4	4	4	
Alimentos que contienen fibras (granos, frutas crudas, verduras crudas).	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos, frutas crudas, verduras crudas)	4	4	4	
Número de comidas.	Como 3 comidas balanceadas y saludables al día.	4	4	4	
Dieta balanceada y nutritiva.	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo	4	4	4	
Alimentos con ingredientes artificiales o preservantes	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlos	4	4	4	

- Segunda dimensión: Actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejercicios de estiramiento musculares.	Hago ejercicios para estirar los músculos	4	4	4	

	al menos 3 veces al día o semana				
Ejercicios vigorosos.	Hago ejercicios vigorosos como alzar pesas o cardio por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana	4	4	4	
Actividades físicas de recreo	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.	4	4	4	

Tercera dimensión: Responsabilidad en salud

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descanso y sueño	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias	4	4	4	
Cuidados de la salud personal	Cuido de mi higiene personal, aspecto físico y trato de mejorar mi apariencia	4	4	4	
Observación de cambios físicos de peligro	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.	4	4	4	
Información sobre el uso de	Busco orientación sobre el uso de	4	4	4	

métodos anticonceptivos	métodos anticonceptivos.				
Conocimiento de la presión arterial	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado o valores normales	4	4	4	
Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc)	4	4	4	
Consumo de tabaco	Fumo cigarrillos por lo menos 1 vez por semana	4	4	4	
Consumo de alcohol	Consumo alcohol por lo menos una vez por semana	4	4	4	

Cuarta dimensión: Manejo de estrés

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dedicación para la relajación.	Tomo tiempo cada día para relajarme realizando actividades de ocio y/o meditación	4	4	4	
Fuentes de tensión	Reconozco las fuentes de tensión en mi vida	4	4	4	
Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min.	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min.	4	4	4	
Balance de tiempo entre el estudio y pasatiempos	Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	4	4	4	

Pensamientos agradables antes de dormir	Tengo pensamientos agradables a la hora de dormir.	4	4	4	
---	--	---	---	---	--

Quinta dimensión: Soporte interpersonal

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dialogo de problemas o preocupaciones personales	Comparto mis preocupaciones y problemas personales con personas allegadas	4	4	4	
Elogio a las personas	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	4	4	4	
Dar y recibir afecto	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.	4	4	4	
Paso tiempo con amistades cercanas	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amistades cercanas	4	4	4	
Expresión de sentimiento	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano	4	4	4	
Busco apoyo de personas de que se preocupan por mí	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	4	4	4	
Relaciones interpersonales satisfactorias	Mantengo relaciones interpersonales satisfactorios (amigos, familiares, profesores, etc)	4	4	4	

Sexta dimensión: Auto actualización

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Logro de metas y objetivos	Siento que he logrado mis metas y objetivos de manera satisfactoria	4	4	4	
Satisfacción personal	Me siento feliz y contento con lo que he logrado hasta ahora	4	4	4	
Visión a futuro	Tengo metas y objetivos para el futuro	4	4	4	
Aceptar lo que no se puede cambiar	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	4	4	4	
Propósito de vida	Creo que mi vida tiene un propósito	4	4	4	


 Lic. Lucía Carrasco
 PSICÓLOGA
 C.P.P. N° 31886
 Firma y sello del evaluador
 DNI 45875182
 Experiencia (10 años)

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ESTRÉS

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

Propiedades psicométricas: Este análisis de propiedades psicométricas se realizó con una muestra probabilística de 168 alumnos de educación superior (Barraza, 2012).

- Presenta una confiabilidad de .92 en alfa de Cronbach y de .89 en la confiabilidad por mitades según la fórmula de Spearman-Brown para una longitud desigual.
- Se obtuvieron evidencias de **validez** basadas en la estructura interna a partir de los procedimientos identificados como validez de consistencia interna y análisis de grupos contrastados, lo que permitió reconocer que: a) todos los ítems correlacionaron positivamente (con un nivel de significación de .00) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, y b) todos los ítems permiten discriminar (con un nivel de significación de .00) entre los grupos que reportan un alto y bajo nivel de presencia de los diferentes estresores académicos

Tabla 22 Nivel de significación del análisis efectuado para comparar cada ítem de la sección estresores del Inventario SISCO SV-21 en los grupos bajo y alto derivados de la media general y de la media de la dimensión

Ítems	General	Sección
3.2	.00	.00
3.3	.00	.00
3.4	.00	.00
3.5	.00	.00
3.6	.00	.00
3.9	.00	.00
3.12	.00	.00

Nota: $p < .01$.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 23 Nivel de significación del análisis efectuado para comparar cada ítem de la sección síntomas del Inventario SISCO SV-21 en los grupos bajo y alto derivados de la media general y de la media de la dimensión

Ítems	General	Sección
4.2	.00	.00
4.8	.00	.00
4.9	.00	.00
4.10	.00	.00
4.11	.00	.00
4.12	.00	.00
4.14	.00	.00

Nota: $p < .01$.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 24 Nivel de significación del análisis efectuado para comparar cada ítem de la sección estrategias de afrontamiento del Inventario SISCO SV-21 en los grupos bajo y alto derivados de la media general y de la media de la dimensión

Ítems	General	Sección
5.3	.00	.00
5.9	.00	.00
5.10	.00	.00
5.11	.00	.00
5.12	.00	.00
5.14	.00	.00
5.15	.00	.00

Nota: $p < .01$.

Fuente: Elaboración propia

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

Alfa de Cronbach para el instrumento de estilos de vida

Fórmula

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left| 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right|,$$

donde:

K = número de ítems

$\sum V_i$: sumatoria de las variables independientes

V_t : sumatoria de las variables totales

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de ítems
,956	,955	33

Criterios para el alfa de Cronbach

- Coeficiente alfa > 0.9 es excelente.
- Coeficiente alfa > 0.8 es bueno.
- Coeficiente alfa > 0.7 es aceptable.
- Coeficiente alfa > 0.6 es cuestionable.
- Coeficiente alfa > 0.5 es pobre.
- Coeficiente alfa < 0.5 es inaceptable.

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ESTRÉS

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,971	30

Valores de confiabilidad tomado de Chaves-Barboza y Rodríguez-Miranda ⁽³⁴⁾:

Intervalo al que pertenece el coeficiente alfa de Cronbach	Valoración de la fiabilidad de los ítems analizados
[0 ; 0,5[Inaceptable
[0,5 ; 0,6[Pobre
[0,6 ; 0,7[Débil
[0,7 ; 0,8[Aceptable
[0,8 ; 0,9[Bueno
[0,9 ; 1]	Excelente

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 14 de Noviembre de 2024

Investigador(a)
MARILENA DIAZ CABREJO
Exp. N°: 0924-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: “**Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes 8vo ciclo de enfermería de la Universidad Wiener, 2024**” Versión **01** con fecha **15/10/2024**.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **15/10/2024**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) N Marilena Diaz Cabrejo

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



Anexo 6: Formato de consentimiento informado

Título de proyecto de investigación : Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes 8vo ciclo de enfermería de la Universidad Wiener, 2024
Investigadores : Marilena Díaz Cabrejo
Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “*Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes 8vo ciclo de enfermería de la Universidad Wiener, 2024*”. de fecha 11/10/2024 y versión.01. 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 como el estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés en estudiantes de enfermería. Su ejecución ayudará/permitirá visibilizar una problemática relevante y proporcionar un fundamento que permita gestionar de manera más efectiva el estrés de los estudiantes. Se presentarán estadísticas objetivas para mejorar las estrategias desarrolladas con el fin de reducir el estrés, que resulta perjudicial para su desarrollo académico.

Duración del estudio (meses): 5 meses

Nº esperado de participantes: 120 estudiantes de enfermería del octavo ciclo de la universidad Wiener 2024

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).

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la carrera profesional de enfermería de octavo ciclo.
- Estudiantes de la carrera profesional de enfermería que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de enfermería que no firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes de la carrera profesional de enfermería de ciclos anteriores al octavo.

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

- Primero firmaran el consentimiento informado
- Luego se explicará los objetivos de estudio
- Resolverán los cuestionarios de estudio según su perspectiva

La *encuesta* puede demorar unos 40 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.

Beneficios:

Usted se beneficiará del presente proyecto con la información que servirá para aportar en un mejor control del estrés académico en función de un mejor estilo de vida.

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: Se guardará 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 Estudiante: 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.

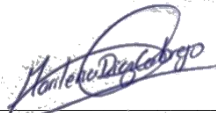
Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal (*Marilena Díaz Cabrejo*, cel. 951202636 y correo a2018200052@uwiener.edu.pe).

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica: Dr. Raúl Antonio Rojas Ortega, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, **email:** comite.etica@uwiener.edu.pe

I. 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)



Nombre **investigador:** Marilena Díaz Cabrejo
DNI: 45401747
Fecha: (14/10/2024)

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

Lima, 20 de noviembre de 2024

CARTA N° 089-11-24/2024/E/UPNW

**DR.
MANUEL JESUS MAYORGA ESPICHAN
DECANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Presente.-

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mio propio y al mismo tiempo presentarle a la estudiante: **MARILENA DIAZ CABREJO**; bachiller de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, quien solicita efectuar la recolección dedatos para su proyecto de investigación titulado: **"ESTILO DE VIDA Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES 8VO CICLO DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD WIENER,2024"**

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

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rodolfo Amado Arevalo Marcos'.

DR. RODOLFO AMADO AREVALO MARCOS
Director
Escuela Académica Profesional de Enfermería
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
MARILENA DÍAZ CABREJO tesis 13.02.2 5.docx	MARILENA DIAZ CABREJO
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
16081 Words	90113 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
97 Pages	1.5MB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Feb 13, 2025 11:49 AM GMT-5	Feb 13, 2025 11:50 AM GMT-5
<p>● 18% de similitud general</p> <p>El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14% Base de datos de Internet • Base de datos de Crossref • 17% Base de datos de trabajos entregados • 6% Base de datos de publicaciones • Base de datos de contenido publicado de Crossref <p>● Excluir del Reporte de Similitud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material bibliográfico • Material citado • Material citado • Coincidencias bajas (menos de 10 palabras) 	

● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	hdl.handle.net Internet	3%
2	Submitted on 1691980832678 Submitted works	2%
3	uwiener on 2023-10-26 Submitted works	2%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	2%
5	University of Cape Town on 2024-01-05 Submitted works	<1%
6	Universidad Wiener on 2024-04-15 Submitted works	<1%
7	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-12 Submitted works	<1%
8	Universidad Continental on 2024-10-02 Submitted works	<1%