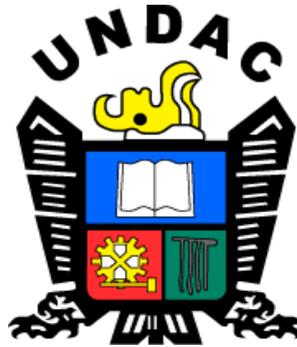


UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI
semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería**

UNDAC, Tarma 2023

Para optar el título profesional de:

Licenciada en Enfermería

Autores:

Bach. Alisson Marizu CALDERON CORDOVA

Bach. Lucia del Pilar MENDEZ ESPINOZA

Asesor:

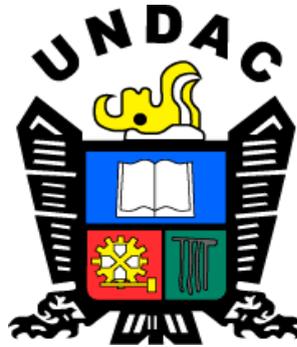
Dr. Jheysen Luis BALDEON DIEGO

Cerro de Pasco – Perú – 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI
semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería**

UNDAC, Tarma 2023

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

**Dr. Isaías Fausto MEDINA ESPINOZA
PRESIDENTE**

**Mg. Samuel Eusebio ROJAS CHIPANA
MIEMBRO**

**Mg. Emerson Edwin LEON ROJAS
MIEMBRO**



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 026-2025

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

CALDERON CORDOVA ALISSON MARIZU
MENDEZ ESPINOZA LUCIA DEL PILAR

Escuela de Formación Profesional

ENFERMERÍA

Tesis

**“ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DEL IV Y VI SEMESTRE DE LA ESCUELA DE
FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNDAC, TARMA
2023”**

Asesor:

Dr. BALDEÓN DIEGO, Jheysen Luis

Índice de Similitud: 20%

Calificativo
APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 19 de junio del 2025



Firmado digitalmente por PAITA
HUATA Elsa Lourdes FAU
20154805046 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 20.06.2025 10:04:23 -05:00

Dra. Elsa Lourdes PAITA HUATA
Directora de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

A nuestros padres, por guiarnos con amor y ser luz en este arduo camino universitario.

A nuestros hermanos, por ser nuestro motor y motivo a seguir adelante.

A nuestros familiares, por ser parte de este proceso quienes con su fortaleza nos ayudaron a cumplir nuestras metas.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darnos la vida, la fortaleza y sabiduría para para culminar este trabajo.

A nuestros padres y hermanos, quienes fueron pilar constante y por enseñarnos el valor del esfuerzo, trabajo y perseverancia.

Y a todas las personas quienes contribuyeron al logro de esta tesis, nuestro más sincero agradecimiento.

Los autores.

RESUMEN

La presente tesis tiene como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes de IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC Tarma, 2023. El tipo de investigación tuvo un enfoque cuantitativo de nivel relacional con método analítico y deductivo, diseño no experimental correlacional y transversal. Para la recolección de datos se utilizó los instrumentos el cuestionario de Estilos de Vida y el Inventario Estrés Académico. La muestra estuvo constituida de 54 estudiantes del IV y VI semestre, matriculados en la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Tarma. Resultado: de los 54 estudiantes encuestados el 53,7% presentó llevar estilos de vida de manera poco saludable y el 38,9% estrés académico de regular nivel. Conclusión: existe relación positiva baja entre las variables estilos de vida y estrés académico en estudiantes de IV y VI semestre en los estudiantes investigados.

Palabras clave: Estilos de vida, estrés académico, universitarios.

ABSTRACT

The objective of this thesis is to determine the relationship between lifestyles and academic stress in students of the IV and VI semesters of the UNDAC Tarma Vocational Training School of Nursing, 2023. The type of research had a quantitative approach at a relational level with an analytical method. and deductive, correlational and transversal non-experimental design. To collect data, the instruments the Lifestyles Questionnaire and the Academic Stress Inventory were used. The sample consisted of 54 students from the IV and VI semesters, enrolled in the School of Professional Training of Nursing of the Daniel Alcides Carrión National University - Tarma. Result: Of the 54 students surveyed, 53.7% reported unhealthy lifestyles and 38.9% reported average academic stress. Conclusion: there is a positive relationship between the lifestyle variables and academic stress in students of IV and VI semester in the students investigated.

Keywords: Lifestyles, academic stress, university students

INTRODUCCIÓN

En la actualidad podemos observar que los universitarios tienen mucha más responsabilidad académica, ya que se le solicita el cumplimiento de actividades que requieren invertir bastante tiempo para poder realizarlas satisfactoriamente, lo que genera el estrés académico, experimentando así síntomas físicos y emocionales (1).

Durante esta etapa, el estudiante debe incrementar su dedicación al rendimiento académico, ya que se encuentra en un proceso de aprendizaje en el que adquiere conocimientos sobre su carrera, los cuales suelen ser complejos. Por ello, es fundamental que gestione su tiempo de manera eficiente para adoptar hábitos saludables, como la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada y horarios de sueño adecuados, aspectos esenciales para mantener una calidad de vida óptima, ya que esto tendrá gran implicancia en mitigar el estrés académico (2).

Pero lo que debemos referir es que los estilos de vida no son los adecuados uno por la cantidad de horas de estudio lo que implica una menor atención a la actividad física, en su alimentación, en donde el estrés académico será aún más prevalente.

Es así que al analizar esta problemática es necesario mencionar sus causas. Una de ellas es la sobrecarga de trabajos, el sistema de evaluaciones, dificultades de aprendizaje y los estilos de vida; es así que, si se domina el tipo de asociación que tiene el estrés académico y los estilos de vida, es más sencillo localizar a aquellos alumnos que están siendo afectados por el estrés repercutiendo esto sobre su salud.

La investigación de esta problemática se realizó por el interés de conocer como la vida universitaria repercute en los estilos de vida de los estudiantes, mediante el cambio en los horarios, las evaluaciones, la incertidumbre del futuro y demás, lo que influye negativamente en la salud (2). Asimismo, el tema de estilos de vida cobra mayor importancia cuando se habla de futuros profesionales de salud, pues no se podrá cuidar de otros sin el cuidado de uno mismo.

En esta investigación se busca despejar la interrogante: ¿Cómo se relacionan entre los estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de

la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023? Teniendo como objetivo general: Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023. Para la investigación se administraron encuestas a los estudiantes de enfermería del IV y VI semestre, para conocer la relación entre ambas variables.

La finalidad del trabajo de investigación es analizar ambas variables para referir la relación que presentan, por lo que la distribución del contenido comprende lo siguiente: Identificación y planteamiento del problema, marco teórico de las variables junto a sus dimensiones y la metodología de la investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
ÍNDICE	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y determinación del problema	1
1.2.	Delimitación de la investigación.....	2
1.3.	Formulación del problema	3
	1.3.1. Problema general	3
	1.3.2. Problemas específicos.....	3
1.4.	Formulación de objetivos.....	4
	1.4.1. Objetivo general.....	4
	1.4.2. Objetivos específicos	4
1.5.	Justificación de la investigación.....	4
1.6.	Limitaciones de la investigación	6

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes de estudio	7
2.2.	Bases teóricas - científicas.....	10
2.3.	Definición de términos básicos	23

2.4.	Formulación de hipótesis.....	24
2.4.1.	Hipótesis general	24
2.4.2.	Hipótesis específica	24
2.5.	Identificación de variables	24
2.6.	Definición operacional de variables e indicadores	25

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo de investigación.....	26
3.2.	Nivel de investigación.....	26
3.3.	Métodos de investigación	26
3.4.	Diseño de investigación.....	27
3.5.	Población y muestra	27
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.7.	Selección, validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación.	29
3.8.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	30
3.9.	Tratamiento estadístico	30
3.10.	Orientación ética filosófica y epistémica	30

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	Descripción del campo de la investigación	32
4.2.	Presentación, análisis e interpretación de resultados	33
4.3.	Prueba de hipótesis.....	38
4.4.	Discusión de los resultados	44

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	33
Tabla 2. Estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	34
Tabla 3. Estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	35
Tabla 4. Estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	36
Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	37
Tabla 6. Contraste de las variables estilos de vida y estrés académico	39
Tabla 7. Contraste de las variables estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico	40
Tabla 8. Contraste de las variables estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico	41
Tabla 9. Contraste de las variables estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico	42
Tabla 10. Contraste de las variables estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico	43

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1. Estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	33
Gráfico 2. Estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	34
Gráfico 3. Estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	35
Gráfico 4. Estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	36
Gráfico 5. Estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023	37

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema

Durante la etapa universitaria, los estudiantes se enfrentan a una variedad de desafíos y experiencias que requieren adaptación, como la interacción con nuevos docentes y compañeros, la incorporación de rutinas distintas y la exposición a métodos de enseñanza variados, lo que contribuye a su desarrollo académico y personal.

Este cambio representa un proceso de ajuste a un entorno diferente en cuanto a los estilos de vida, lo que implica asumir responsabilidades distintas a las adquiridas en la etapa escolar, impactando así en el bienestar del estudiante. Muchos aún carecen de un conocimiento suficiente sobre las exigencias académicas y los hábitos de estudio necesarios para afrontar exitosamente esta etapa, lo que los coloca en una situación de vulnerabilidad, siendo el estrés académico uno de los principales desafíos que enfrentan (3).

Las conductas de salud negativas, afectan así a la salud del estudiante universitario ya que se reporta que mayores niveles de estrés académico son ocasionados por el consumo excesivo de alcohol y cigarro, adopción de una alimentación no saludable y una peor calidad de sueño en los universitarios reflejándose en el desarrollo de desórdenes del sueño por estar asociado de

forma directa, y entre otras consecuencias (3).

Motivo por el cual según estudios realizados en México se observó que la mayor frecuencia de sucesos estresantes ocurre en estudiantes que oscilan entre 18 y 25 años, existiendo así evidencia sustancial de que el estrés puede tener un efecto negativo en el estilo de vida de los estudiantes universitarios.

En el Perú, el director de la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental de MINSA, en el año 2018 refirió que al menos el 30% de los estudiantes universitarios sufría de efectos en su bienestar mental debido a la exigencia estudiantil produciendo el estrés académico prolongado en la comunidad universitaria (4), confirmándose estos resultados en universidades cuyas investigaciones en estudiantes de enfermería evidenció que la mayor parte del estrés académico es provocado por estilos de vida poco saludables (5).

Por otro lado, en la región Junín, se evidenció que en la Universidad del Centro del Perú el 67.8% de estudiantes presentan un moderado estrés académico a diferencia de la Universidad Privada de Huancayo "Franklin Roosevelt" cuyos estudiantes presentaban un alto estrés académico.

En este sentido, está demostrado que el estrés académico está a la par con los estilos de vida que se originan al entrar a la vida universitaria ya que de no ser adecuado presentarán dificultades en el estudiante a la hora de su aprendizaje, caso contrario, fortalecerá sus responsabilidades y el sobrellevar dificultades evitando así la existencia de deterioro mental y físico.

1.2. Delimitación de la investigación

a. Delimitación conceptual

En el presente estudio se desarrolló el contenido teórico de la variable estilos de vida y estrés académico.

b. Delimitación espacial

El estudio se llevó a cabo en la universidad pública "Daniel Alcides Carrión Filial Tarma".

c. Delimitación temporal

El tiempo estimado para la realización del proyecto es de 5 meses.

d. Delimitación social

La población que se eligió para realizar el presente estudio está constituida por estudiantes del cuarto y sexto semestre.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cómo se relacionan los estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023?
- ¿Cuál es la relación entre estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023?
- ¿Cuál es la relación entre estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023?
- ¿Cuál es la relación entre estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

- Relacionar los estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023.
- Relacionar los estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023.
- Relacionar los estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023.
- Relacionar los estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023.

1.5. Justificación de la investigación

Teórica

La investigación propuesta busca mediante la aplicación de la teoría y conceptos básicos de los estilos de vida y estrés académico encontrar explicaciones que afecten su relación al estudiante al entrar en la vida universitaria ya que su permanencia supone un cambio radical, por lo cual se ha observado comúnmente que en esta etapa los jóvenes estudiantes son más propensos a llevar un estilo de vida poco saludable lo que causa una situación

alarmante ya que estos estilos de vida estarían provocando dificultades a nivel académico. Siendo uno de los más relevantes el estrés académico, que es un hecho frecuente hoy en día.

Es así que debemos mencionar que son las reacciones negativas las que provocan desequilibrios en los estudiantes universitarios que sufren presión debido a los estresores académicos lo que provoca síntomas físicos como la ansiedad, fatiga, insomnio y demás, mientras que en el aprendizaje vemos un bajo rendimiento académico, apatía profesional, ausentismo o abandono académico.

Por ello en este contexto el estudiante universitario de la carrera de salud enfermería debería mejorar su estilo de vida para evitar el estrés académico a fin de que este no perjudique su formación profesional.

Práctico

La presente investigación de acuerdo con los objetivos de estudio logró brindar datos actualizados sobre la relación de estilo de vida y estrés académico en estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Daniel Alcides Carrión permitiendo así encontrar soluciones concretas y con ello ampliar el conocimiento para que a futuro se puedan implementar proyectos en donde se logre afrontar situaciones de estrés académico en base la adquisición de un estilo de vida saludable.

Metodológica

En la investigación propuesta para el logro de objetivos se hizo uso del empleo de instrumentos de investigación como cuestionarios para medir los estilos de vida y estrés académico de forma cuantitativa en estudiantes universitarios y así obtener resultados.

1.6. Limitaciones de la investigación

Limitación teórica

Se estudió la relación entre ambas variables ya anteriormente mencionadas ya que se evidenció la existencia de pocas publicaciones científicas actualizadas sobre ello a nivel local.

Limitación temporal

La presente investigación se realizó en un tiempo de 5 meses debido a que se centró en la relación de las variables de estilos de vida y estrés académico.

Limitación espacial

No existe limitación espacial, debido a que nuestra población comprende estudiantes de nuestra misma institución universitaria por lo que será accesible.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

Antecedentes internacionales

Kantlen, G. (2019). Objetivo: caracterizar el estrés académico, los principales estresores y los modos de afrontamiento en estudiantes universitarios. Método: tipo descriptivo-comparativo, transversal y de campo. Muestra: fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico, Estuvo compuesta por 163 estudiantes universitarios. Instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza Macías (2007). Resultados: Los hallazgos permiten concluir que, en términos generales, los estudiantes universitarios experimentan un nivel moderado de estrés académico. Además, no se observan diferencias significativas, desde una perspectiva estadística, en el nivel de estrés académico entre los estudiantes de primer año y aquellos de los últimos años. Conclusión: a mayoría de los estudiantes universitarios evaluados mostraban una intensidad de preocupación o nerviosismo "alta o medianamente alta". Solo un grupo más pequeño de estudiantes experimentaba una intensidad baja (6).

Vera, A. (2022). Objetivo: identificar la relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado.

Método: tipo cuantitativo, no experimental con un corte correlacional. Muestra: 180 estudiantes. Instrumento: Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU – R) y el Inventario SISCO del estrés académico. Resultados: existe correlación débil entre algunas dimensiones de estrés académico percibido y de los estilos de vida. Conclusión: Se evidencia la necesidad de brindar pautas para la planeación y ejecución de las actividades de la vida diaria, que facilite una mejor distribución del tiempo con las responsabilidades del estudiante de posgrado minimizando la ejecución de múltiples actividades dentro de un mismo momento, de esta forma generar una contribución en la reducción en los síntomas asociados al estrés y, además, disminuyendo la posible deserción académica y desequilibrio en la salud física y mental (7).

Antecedentes nacionales

Estrada, E. (2021). Objetivo: determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19. Método: cuantitativo, el diseño no experimental y el tipo correlacional. Muestra: conformada por 172 estudiantes. Instrumento: inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de datos sociodemográficos. Resultados: los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significadamente al sexo, el grupo etario y el año de estudios. Conclusión: es necesario la aplicación de estrategias psicoeducativas que permitan disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes para que se desenvuelvan adecuadamente y mejoren su calidad de vida (8).

Chávez, K. (2019). Objetivo: determinar la relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de Nutrición de la

UNSA. Método: estudio tipo descriptivo, correlacional y transversal. Muestra: estuvo conformada por 218 estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición – UNSA. Instrumento: Conclusión: no existe relación del estrés académico con el estado nutricional, con respecto a la relación del estilo de vida con el estado nutricional, si existe relación significativa e inversamente proporcional con la masa grasa y grasa visceral (9).

Chávez, K. (2021). Objetivo: Evaluar la asociación entre estado nutricional, estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios. Método: Estudio transversal analítico. Muestra: fue de 218 estudiantes. Instrumento: método de bioimpedancia tetrapolar y bajo la consideración de los siguientes parámetros: IMC, masa grasa, grasa visceral y ángulo de fase. Resultados: no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés y el IMC ($r=0,077$; $p= 0,265$), masa grasa ($r= 0,124$; $p= 0,073$), grasa visceral ($r= 0,055$; $p= 0,430$) y el ángulo de fase ($r= -0,095$; $p= 0,167$). Conclusión: El estilo de vida guarda relación directa con el estado nutricional, y significativa e inversamente proporcional con la masa grasa y grasa visceral (10).

Castilla, T. (2021). Objetivo: Determinar la relación entre estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de una universidad privada de Lima Sur. Método: no experimental-transversal. Muestra: conformada por 536 estudiantes de las carreras de Psicología y Derecho del primer al quinto ciclo de una universidad privada. Instrumento: Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios “CEVJU r- Lima”. Resultados: sí existe una relación inversa y altamente significativa ($p < 0.01$) entre el estrés académico y los estilos de vida general en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología y Derecho en una universidad privada de Lima Sur (11).

Llana, D. (2021). Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en la escuela profesional de Medicina Veterinaria – Zootecnia, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Método:

enfoque cuantitativo. Muestra: constituyeron el estudio 127 estudiantes. Instrumento: un cuestionario de estilos de vida y otro de estrés académico. Resultados: indican que existen correlaciones significativas entre los estilos de vida y el estrés académico en el análisis de estudio. Conclusión: Se observa que el vínculo entre variables no es muy elevado, pero te ayuda a explicar su correlación y se puede inferir que: Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés de los estudiantes (12).

Antecedentes locales

Huincho, P. (2020). Objetivo: determinar qué relación hay entre el rendimiento académico y el estrés de la comunidad estudiantil de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo 2018. Metodología: enfoque cuantitativo; observacional, aplicativo - cuantitativo; seguido de un corte analítico y transversal. El cuestionario de SISCO fue aplicado en una muestra de 84 estudiantes por un muestreo probabilístico. Resultados: respecto al estrés el 32.2% (27) cuentan con un estrés bajo, el 67.8% (57) un estrés moderado y ninguno estrés severo. Rendimiento académico el 69% (58) presentan un nivel regular, el 23.8% (20) un nivel bajo, el 3.6% (3) y un excelente rendimiento académico 2.4% (2) muy bajo; 1.2% (1) muy excelente rendimiento académico. Conclusión: Existe asociación que un p menor al 0.05, lo que evidencia una relación entre ambas variables (13).

2.2. Bases teóricas - científicas

I. Estilos de Vida

Definición

Son las dinámicas sociales, las costumbres, los hábitos y las conductas adoptadas por individuos y comunidades, que contribuyen a la satisfacción de las necesidades humanas y promueven el bienestar y una vida saludable (14).

Componentes y determinantes del estilo de vida

De forma sinónima los componentes de estilo de vida se refieren, a aquellas conductas habituales que se ha demostrado ejercen una influencia en la salud de los individuos (como el tabaquismo, la cantidad de actividad física habitual, alimentación, etc.) y sobre las que nos detendremos más detalladamente a continuación. La relación entre estos componentes determina la salud, y el incumplimiento de uno de ellos genera el estado de enfermedad, vinculado con una relación tríadica entre un huésped (sujeto), agente (síndrome) y ambiente (factores que intervienen). (15).

El estilo de vida relacionado está caracterizado por:

- Poseer una naturaleza conductual y observable.
- Desde este punto de vista, actitudes, valores y motivaciones no forman parte del mismo, aunque pueden ser sus determinantes.
- Continuidad de estas conductas en el tiempo, persistencia, “hábito”.
- Asociación y combinación entre conductas de forma consistente (16).

Estilo de vida en los universitarios

El estilo de vida en los universitarios puede estar moldeado por comportamientos que conducen a la salud. Estos están continuamente sometidos a interpretación y a prueba en distintas situaciones sociales, no siendo, por lo tanto, fijos, sino que están sujetos a cambio. Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud del individuo y en la de otros. (17).

Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener estos patrones de comportamiento (18).

Dimensiones

- **Autocuidado**

Es el cuidado referenciado a la persona, teniendo en cuenta que la responsabilidad de proporcionarse una vida saludable se centra en cada una a partir de su formación durante toda la vida (19).

Por esta razón, se reconoce como la habilidad de los individuos para asumir de manera voluntaria la responsabilidad de su bienestar, fomentando hábitos saludables y entornos que favorezcan una mejor calidad de vida (20).

El autocuidado consiste en la repetición constante de muchos pequeños hábitos, que en conjunto te calman y te aseguran bienestar emocional, físico y mental (21).

Indicadores

- Alimentación: Es un conjunto de acciones voluntarias que se realizan para satisfacer necesidades fisiológicas y conscientes que aprendemos a lo largo de nuestra vida, tales como la selección, cocción y consumo de alimentos que afectan en gran medida la dieta y el estilo de vida de las personas. (22).
- Actividad y ejercicio: Es cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético, que resulta en el gasto de energía, es decir cualquier movimiento, ya sea en el ocio, viajando hacia o desde un lugar en particular, o en el trabajo, que ya sea moderada o vigorosa, mejora la salud (23).

- **Personalidad**

Conjunto de dinámicas psíquicas que son características de una misma persona, es decir, a su organización mental interior, que determina el modo en que dicha persona responderá ante una situación determinada (24). Dicho de otro modo, la personalidad es un patrón de

actitudes, pensamientos y sentimientos recurrentes, que son más o menos estables a lo largo de la vida de un individuo y que permiten cierto grado de predictibilidad respecto a su modo de ser (25).

Indicadores

- Manejo del estrés: El manejo del estrés ofrece una variedad de estrategias para ayudarlo a enfrentar el estrés y las dificultades de la vida. Manejar el estrés puede ayudarlo a vivir una vida más equilibrada y saludable. (26).

Los enfoques para el manejo del estrés incluyen:

- Habilidades de aprendizaje, como la resolución de problemas, la priorización de tareas y la gestión del tiempo.
- Aumentar tu capacidad para hacer frente a la adversidad, es decir aumentar tu sentido de control, encontrar mayor significado y propósito en la vida, y cultivar la gratitud y el optimismo.
- Practicar técnicas de relajación, como respiración profunda, yoga, meditación, tai chi, ejercicio.
- Mejorar tus relaciones personales (27).

- **Interpersonal**

Tipos de comunicaciones, relaciones y vínculos que se establecen entre dos o más personas. Entendemos por ella una capacidad que permite que al individuo le resulte fácil y accesible entablar relaciones de variado tipo con otras personas, ya sea compañeros de trabajo, de estudio, amigos, parejas o familia. Sin embargo, contar con capacidades interpersonales no es solamente crear todo tipo de vínculos, sino además desarrollar con elementos que nos permiten entender a las personas que nos rodean a través de numerosos sentimientos, principalmente empatía, comprensión y acompañamiento (28).

Lo interpersonal están presente en todos los ámbitos de nuestra vida. Son conductas concretas, que permite sentirse competente en diferentes situaciones y escenarios, así como obtener una gratificación social (29).. Dado que las relaciones interpersonales son importantes porque permitirá conocer nuevos amigos y mantener nuestras amistades a largo plazo, lo que significa el poder expresar a otros nuestras necesidades, compartir nuestras experiencias y empatizar con las vivencias de los demás, defender nuestros intereses. Por el contrario, sentirse incompetente socialmente nos puede conducir a una situación de aislamiento social y sufrimiento psicológico difícil de manejar (30).

Indicadores

- Apoyo interpersonal: El apoyo interpersonal son todas esas conductas que se realizan en favor a lo que nos rodea. Asimismo, permitirá adoptar conductas que son básicas para poder comunicarnos de manera satisfactoria en nuestro entorno más inmediato (31).

- **Autorrealización**

Es el logro de metas mediante la utilización de las propias fortalezas, para el beneficio propio y de las demás personas, y guarda relación con la perspectiva de desarrollo a lo largo de todo el ciclo vital (32).

Importancia

La autorrealización no es un estado final al cual hay que llegar, tampoco ha de entenderse como un objetivo a alcanzar. Realizarse a sí mismo es un proceso continuo en el cual vamos desplegando gradualmente nuestros dones y talentos y volviéndonos cada vez más lúcidos y conscientes. Cuando vivimos la vida desde la autenticidad y

sintonizados con la esencia que yace tras la personalidad, no tendremos que buscar más la felicidad afuera porque la dicha interna todo lo abarca (33). Sentirnos autorrealizados es crucial para poder experimentar bienestar en nuestra vida. (34).

Indicadores

- Desarrollo personal: es un proceso en el cual el individuo se centra en descubrir determinados aspectos para llevarlos a la práctica y mejorar su salud, virtudes, talentos y capacidades. El objetivo es vivir de forma equilibrada y que haya consonancia entre cuerpo y mente (35).

II. Estrés Académico

Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés académico como “respuestas provocadas fisiológica, emocional, conductual y cognitivamente a estímulos y eventos académicos”. El estrés académico es el malestar general que experimentan los estudiantes (en diversas etapas de aprendizaje) relacionado con el aprendizaje.

Este estado incómodo se manifiesta como ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflicto, pensamientos de incompetencia, dificultad para afrontar situaciones, baja autoestima y una variedad de comportamientos. Para presentar, es importante prestar atención a todos estos componentes (36).

Causas

Existen muchas causas diferentes de estrés relacionado con la institución de estudio y cada caso es diferente. Sin embargo, podemos darle un conjunto de causas comunes.

a. Exigencia personal

Algunos estudiantes establecen sus propias metas académicas,

como lograr una calificación determinada en un examen o lograr una calificación final promedio. Este punto y este objetivo pueden crear presión para tratar. Sin embargo, en algunos casos está mal gestionado e incluso se ignora aspectos prácticos, contingencias, etc. Todo esto conduce a un deseo de lograr este objetivo, por lo que toman una variedad de acciones a menudo inductoras de ansiedad para lograr este objetivo.

b. Competitividad

Algunos estudiantes son muy competitivos, intentan adelantarse a sus compañeros, otros son los mejores de su clase, etc. Esto crea una cierta cantidad de presión para mantenerlos al tanto y no permitirles fallar. Ven el fracaso como fracaso y siempre se ponen en esta posición porque les causa estrés.

c. Cumplir expectativas

Algunos estudiantes son muy competitivos, intentan adelantarse a sus compañeros, otros son los mejores de su clase, etc. Crea una cierta cantidad de presión para mantenerlos al tanto y no permitirles fallar. Ven el fracaso como fracaso y siempre se ponen en esta posición porque les causa estrés.

d. Comparaciones

Algunos estudiantes tratan de mejorar sus calificaciones comparándose con sus compañeros de clase, hermanos y primos, pensando que son inferiores a ellos.

A veces, en las familias, las comparaciones se hacen sin malicia, pero hablamos de diferentes menores y sus puntajes, creando comparaciones de unas personas con otras. Es así que, estos comentarios se hacen para motivar, pero nuevamente, todos los interpretan de manera diferente, por lo que debe tener claro lo que está

presentando.

Recuerda que cada estudiante es único, con fortalezas y debilidades, características y necesidades. Y, sobre todo, cada alumno sigue su propio ritmo de aprendizaje. Por ello, debemos ser realistas y pensar atención a determinadas expresiones y afirmaciones.

e. Falta de Organización y planificación:

Es posible creer y pensar bajo presión, pero cuando se ve la realidad, las personas ansiosas comienzan a darse cuenta de que no se puede lograr. Les sucede a los estudiantes que se esfuerzan al máximo durante unos días para enfrentarse a lo que tienen delante. Para ello se deben aplicar estrategias que ayuden a la organización de tareas en el estudiante (36).

- **Estrés académico en estudiantes universitario**

En nuestro país, Perú, el estrés académico está relacionado de forma directa con afecciones mentales siendo las más comunes la depresión y ansiedad generando así en los estudiantes autolesiones debido a una menor autoestima y autoeficacia académica generando con ello impactos negativos en su desempeño académico evidenciándose en un pobre rendimiento, disminución de la motivación y abandono de estudios.

En Latinoamérica, de similar modo por no estar muy lejano a la realidad se evidencian que las situaciones que generan mayor estrés a los estudiantes son los aspectos individuales e interpersonales dentro del entorno educativo siendo la sobrecarga académica la más común, continuando por las evaluaciones y la personalidad de los profesores manifestándose en un cuadro clínico de ansiedad, preocupación constante e inquietud.

Por otro lado, en universitarios mexicanos se evidenció que la

fuerza o causa más fuerte de estrés académico es dado más por las calificaciones aprobatorias que con la obtención del conocimiento, motivo por el cual en los periodos de exámenes es cuando se registran los índices más altos de inestabilidad emocional y repentinas afecciones que a diferencia de otros años se alteró más por el contexto de la pandemia donde los estudiantes presentaron pérdida de autonomía y de los espacios propios de la interacción universitaria interpersonal con los amigos, compañeros y docentes generando disminución de la motivación (37).

- **Modelo Sistémico-Cognoscitivista del estrés académico**

Es aquel modelo donde el entorno le plantea al estudiante un conjunto de demandas que requieren ser sometidas a un proceso de valoración donde cada estudiante lo realiza subjetivamente, si estas son consideradas por el mismo, ante ello, los estresores se constituyen en la entrada del sistema input provocando un desequilibrio en la relación del estudiante con su entorno.

Luego el sistema (persona) responde o actúa con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno, donde si la estrategia es exitosa se recupera su equilibrio sistémico, caso contrario, el sistema realizará un ajuste de las estrategias para llegar a lograr el éxito esperado por el estudiante (38).

- **Consecuencias**

Ante una situación estresante, el organismo responde aumentando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina, que al verse alteradas otorgan lugar a cambios en la frecuencia cardiaca, la presión arterial, el metabolismo y la actividad física afectando así el rendimiento general, por lo que desencadena en las siguientes consecuencias:

- Dificultades atencionales.
 - Fatiga intelectual o física.
 - Desmotivación por hacer las tareas habituales.
 - Inconveniente de recuperación produciendo agotamiento constante.
 - Insomnio siendo difícil levantarse por la mañana.
 - Descenso del deseo, dificultades en la erección y el orgasmo.
 - Nerviosismo.
 - Trastornos psicológicos: ansiedad, depresión, bipolaridad, etc.
 - Impaciencia e irritabilidad.
 - Problemas gastrointestinales: gastritis, indigestión, digestiones difíciles.
 - Dolor de cabeza intenso y frecuente.
 - Tics y movimientos involuntarios.
 - Dolores musculares de espalda y cuello, acumulándose la tensión (39).
- **Prevención**

La Plataforma Digital Única del Estado Peruano dio a conocer que para reducir el estrés académico cada persona debe reconocer que uno mismo no puede controlarlo todo y que para prevenirlo se debe:

 - a. Planificar con anticipación las actividades o pendientes, donde se debe saber qué es lo que se hará, en qué fecha, los insumos que se necesitará y otros más, siendo posible con la implementación de diseñar un horario y no olvidar el uso de alarmas y recordatorios.
 - b. Tomar pequeños descansos cuando se estudia, como un estiramiento o reflexión sobre el tema.

- c. Separar un espacio para realizar actividades en los momentos libres ya sea con uno mismo, los pares o familia.
- d. Organizar un entorno adecuado para estudiar teniendo un espacio iluminado, ordenado y cómodo para estar enfocado evitando así otras alternativas como estudiar en la cama o usando el celular a cada rato.
- e. Utilizar diversas técnicas de aprendizaje, como resaltando los textos, haciendo resúmenes, mapas conceptuales y demás.
- f. Cuidar las horas de dormir, estableciendo un horario fijo para ir a descansar y para despertarse, evitando entrar en cuadros de ansiedad o desesperación.
- g. Evitar descuidar los hábitos saludables alimentarios, fortaleciendo el consumo de frutas, verduras y alimentos bajos en grasa con una buena hidratación.
- h. Realizar alguna actividad física sin exponerse necesariamente a estar fuera del hogar.
- i. Buscar ayuda cuando uno lo necesite sin miedo ya que siempre hay alguien que estará para uno.
- j. Proponer metas y objetivos reales, sin ser perfeccionista ya que el éxito no es perfección y lo importante es dar lo mejor de uno (40).

- **Síndrome de Burnout**

Son los acontecimientos altos que agudizan los síntomas del estrés contribuyendo al surgimiento de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que pueden repercutir negativamente en la salud y la adaptación de los estudiantes al contexto académico y a su proceso formativo.

El síndrome de Burnout se fundamenta en la psicología positiva, que se preocupa por el correcto funcionamiento y las fortalezas del

individuo frente a los sucesos de estrés e intentando así superar los enfoques preocupados por estudiar el déficit y la patología.

Es por ello, que es causa de disfunción mental ya que se asocia con cuadros de depresión y ansiedad aumentando así las probabilidades de mayor presencia de tensión y agotamiento emocional (38).

- **Dimensiones**

- Estresores**

- a. Definición**

- Es una situación a la que está expuesta una persona y que, para hacerle frente, necesita adaptarse a ella; es decir, son condiciones ambientales generadoras de estrés (41).

- b. Clasificación**

- Hay dos tipos de estresores que crean tensión:

- Demandas intrínsecas: Significa las demandas que te pones a ti mismo cuando te haces demandas muy exigentes, altas expectativas de éxito, demandas que debes mantener en control, esforzarte por lograrlas, etc. Para hacer.
 - Exigencias externas: Estas son las demandas que nos impone nuestro entorno, incluido el hecho de que tenemos que hacer nuestra tarea y tomar pruebas y exámenes en un tiempo limitado. Trabajo en grupo. presentación en clase (memorias), incapaz de entender lo que se aprendió en clase; Sobre todo, tiempo limitado por obligaciones académicas (42).

- Síntomas**

- a. Manifestaciones físicas**

- Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

somnolencia, cansancio y fatiga, cefalea o jaquecas, cólico estomacal y/o colon irritable, bruxismo, dolor de espalda, taquicardia, inapetencia, vulnerabilidad inmunitaria e insomnio o pesadillas.

b. Manifestaciones psicológicas y emocionales

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan: hiperactividad, tristeza, ansiedad, distracción, mente en blanco, lagunas mentales, irritabilidad, temor a no poder cumplir con las obligaciones, baja motivación para actividades académicas y angustia y/o ganas de llorar frecuente

c. Manifestaciones conductuales

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar: conflictos frecuente tendencia a discutir con los demás, aislamiento, automedicación, preferir otras actividades por sobre el estudio, falta de concentración intelectual, aumento del consumo de café y/o tabaco, dejar de asistir a clases y tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente (42).

- **Estrategias de afrontamiento**

Definición

Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (38).

Los tipos de afrontamiento son: los centrados en el problema,

los centrados en el problema y los centrados en la emoción. (43).

2.3. Definición de términos básicos

Estilos de vida: Conjunto de los comportamientos, actitudes, tendencias, valores y formas vitales que caracterizan el modo de vida de las personas.

- Autocuidado: Es la repetición constante de muchos pequeños hábitos de cuidado personal, que, en conjunto, calman y aseguran que una persona está en su punto óptimo emocional, física y mentalmente.
- Personalidad: Conjunto de dinámicas psíquicas que son características de una misma persona, es decir, a su organización mental interior, que determina el modo en que dicha persona responderá ante una situación determinada.
- Interpersonal: Interpersonal es desarrollar elementos que permiten entender a las personas que nos rodean a través de numerosos sentimientos, principalmente empatía, comprensión y acompañamiento (28).
- Autorrealización: Es el logro de metas mediante la utilización de las propias fortalezas, para el beneficio propio y de las demás personas (32).

Estrés académico: Es la reacción normal que el estudiante presenta frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrenta en la Universidad la cual activa y moviliza al estudiante para responder con eficacia y conseguir metas y objetivos, sin embargo, en ocasiones, disminuye el rendimiento.

- Estresores: Son los estímulos o condiciones que generan estrés las cuales se encuentran en situaciones o contextos estresantes.
- Síntomas: Problema físico o mental que presenta una persona, el cual puede indicar una enfermedad o afección.
- Estrategias de afrontamiento: Se refiere a la serie de «pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe relación positiva entre estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma

2.4.2. Hipótesis específica

- Existe una relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.
- Existe una relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.
- Existe una relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.
- Existe una relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico en estudiantes de IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, UNDAC Tarma.

2.5. Identificación de variables

Variable 1:

Estilos de vida

Variable 2:

Estrés académico

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Estilos de vida	Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.	En el estudio se refiere a aquellos aspectos o modo de vivencia que tienen los estudiantes los cuales perjudica o benéfica a su propio cuidado.	Autocuidado	Alimentación
				Actividad y ejercicio
			Personalidad	Manejo del estrés
			Interpersonal	Apoyo interpersonal
			Autorrealización	Desarrollo personal
Estrés académico	Respuestas provocadas fisiológica, emocional, conductual y cognitivamente a estímulos y eventos escolares.	En el estudio se refiere a las reacciones que presentan los estudiantes frente a lo académico lo cual provoca una serie de manifestaciones.	Estresores	Asuntos académicos de enseñanza y aprendizaje
			Síntomas	Reacciones físicas
				Reacciones psicológicas
			Estrategias de afrontamiento	Reacciones comportamentales
Reevaluación positiva				
			Búsqueda de apoyo	

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

Es una investigación de tipo cuantitativa, es decir se tomó en cuenta investigaciones previas y fundamentación teórica, con el fin de dar respuesta al problema planteado, así como comparar los resultados obtenidos en esta investigación.

3.2. Nivel de investigación

Esta investigación se centra en relacionar dos variables, por no existir causalidad, con la característica de utilizar método estadístico de correlación o asociación de datos que provienen de los datos cuantitativos recolectados con los instrumentos de medición.

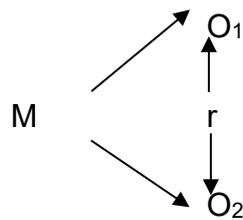
3.3. Métodos de investigación

En el estudio desarrollado se organizó con el pensamiento y la capacidad científica, se utilizó el método deductivo ya que sirvió para conocer el enfoque cuantitativo generado por los valores de los datos reales obtenidos por nuestra técnica de recopilación de información. Asimismo, se utilizará el método inductivo porque nos permitirá analizar ambas variables de manera lógica y concluir si existe o no relación.

3.4. Diseño de investigación

La investigación es de diseño no experimental de tipo correlacional, dado que permitió medir la relación entre las dos variables en estudio: los estilos de vida y el estrés académico de los estudiantes universitarios. Así mismo es de tipo transversal, porque la medición se efectuó en un tiempo establecido.

La investigación tiene como esquema:



Donde:

M: Muestra

O₁: Estilos de vida

O₂: Estrés académico

r: Relación entre ambas variables

3.5. Población y muestra

La población de estudio corresponde a 62 estudiantes pertenecientes IV y VI semestre, matriculados en la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Filial Tarma. El tamaño de muestra realizado con la plataforma digital de Survey Monkey para calcular el tamaño de muestra fue de 54 unidades con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la recogida de la información se utilizó los siguientes:

a. Técnicas: Encuestas

correspondientes de ambas variables mediante cuestionarios. El procedimiento a seguir para la aplicación de los instrumentos de recolección

de datos fue:

- Enviar en primer lugar una solicitud dirigida a la Sub Dirección de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma para la autorización de la aplicación de instrumentos adjuntando la tesis.
- Se procedió a coordinar con los estudiantes que fueron seleccionados como muestra el tiempo y espacio para la ejecución de instrumentos.
- Se aplicó los instrumentos de investigación previa explicación a los estudiantes de ambos semestres sobre los puntos a considerar y las reglas a seguir.

b. Instrumento: Cuestionario de Estilo de Vida

Este cuestionario consta de 19 ítems que permitió evaluar los estilos de vida en los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma mediante sus cuatro dimensiones siendo: autocuidado, personalidad, interpersonal y autorrealización.

Para términos de esta investigación su modo de aplicación fue dada de forma virtual con uso de Formulario Google donde la identificación del estudiante fue por medio de su correo electrónico universitario de forma anónima previo consentimiento informado e instrucciones, las cuales fueron:

- El tiempo establecido para el desarrollo del instrumento tiene una duración máxima de 10 minutos.
- No detenerse demasiado en cada una de las proposiciones que se plantea, pero tampoco contestar sin reflexionar.
- Desarrollar todos los ítems de forma personal y con sinceridad.
- Instrumento: Inventario “Estrés Académico”

Este inventario consta de 35 ítems que permitió analizar nuestra variable, estrés académico en los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma mediante sus tres dimensiones siendo: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Para términos de esta investigación su modo de aplicación fue dada de forma virtual con uso de Formulario Google donde la identificación del estudiante fue por medio de su correo electrónico universitario de forma anónima previo consentimiento informado e instrucciones, las cuales fueron:

- El tiempo establecido para el desarrollo del instrumento tiene una duración máxima de 10 minutos.
- No detenerse demasiado en cada una de las proposiciones que se plantea, pero tampoco contestar sin reflexionar.
- Desarrollar todos los ítems de forma personal y con sinceridad.

3.7. Selección, validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación.

Validación:

Una vez concluido con la elaboración de los instrumentos de recolección de datos, fueron validados mediante el juicio de 03 expertos (anexo 3) utilizando diversos indicadores para medir su contenido y confiabilidad.

Confiabilidad

Luego de una prueba piloto a una población con características similares de nuestra población objetivo, el mismo que se desarrolló siguiendo el procedimiento que a continuación se indica: Selección de la población bajo el criterio de la investigación. Se realizó la codificación de los ítems, que posteriormente sirvió para la categorización en la base de datos. Aplicación de los instrumentos con alternativas politómicas a la población seleccionada.

Para la confiabilidad de los instrumentos aplicados se utilizó el

coeficiente de Alpha de Cronbach, cuya valoración fue ,852 para el instrumento “**Estilos de vida**” y ,796 para el instrumento “**Estrés académico**”. En ambos indican que son confiables para ser aplicados en el estudio.

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Hubo coordinación previa de nosotras como investigadoras con Sub Dirección de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC para la aplicación de instrumentos en la institución universitaria dentro del cronograma establecido.

Así mismo, para dicha ejecución se solicitó la ayuda de docentes de la universidad en su horario, donde antes de aplicar los instrumentos, primero se procedió a dar algunas instrucciones con el fin de evitar dudas y los estudiantes logren responder correctamente las preguntas para luego fijar el tiempo establecido.

Dicha recolección de datos se realizó durante los meses de septiembre a noviembre del 2023, para luego hacer la clasificación de acuerdo a las puntuaciones obtenidas.

3.9. Tratamiento estadístico

Para el tratamiento estadístico de los datos se hará uso de lo siguiente:

- Verificación de la información en los instrumentos.
- Construcción de la base de datos mediante los programas estadísticos de SPSS y EXCEL.
- Construcción las tablas estadísticas con representación gráfica de acuerdo a las variables y dimensiones.
- Codificación de cada ítem a fin de preservar el anonimato del estudiante.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

En el desarrollo de este estudio se garantizó la aplicación constante de los principios éticos y morales fundamentales. Se priorizó la **confidencialidad**

de los datos recolectados, asegurando el anonimato de los participantes.

Asimismo, se respetó el principio de **autonomía**, respaldando la autorización y participación voluntaria de los sujetos mediante el consentimiento informado. Se cumplió con el principio de **justicia**, asegurando que todos los participantes tuvieran igualdad de oportunidades conforme a los criterios establecidos.

Finalmente, se aplicó el principio de **beneficencia**, promoviendo el bienestar de los involucrados y garantizando la validez científica del estudio, así como la competencia profesional de las investigadoras, fundamentada en el respeto a las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería y de los estudiantes participantes

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del campo de la investigación

El presente trabajo de investigación “Estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023”, tuvo como escenario las instalaciones de la UNDAC – Filial Tarma, ubicados en la campiña de Sacsamarca, del Distrito de Tarma; la referida Institución cuenta con infraestructura de alberga a la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, lugar donde se llevó a cabo la investigación, para su efecto se contaron con autorización de las autoridades, así mismo se contó con el consentimiento informado por parte de los estudiantes quienes fueron la población estudiada, con la sistematización siguiente:

Presentación por parte de las tesis

Internalización de las instrucciones

Explicación de los objetivos

Suministro de los cuestionarios

Mantenimiento de los datos de manera confidencial.

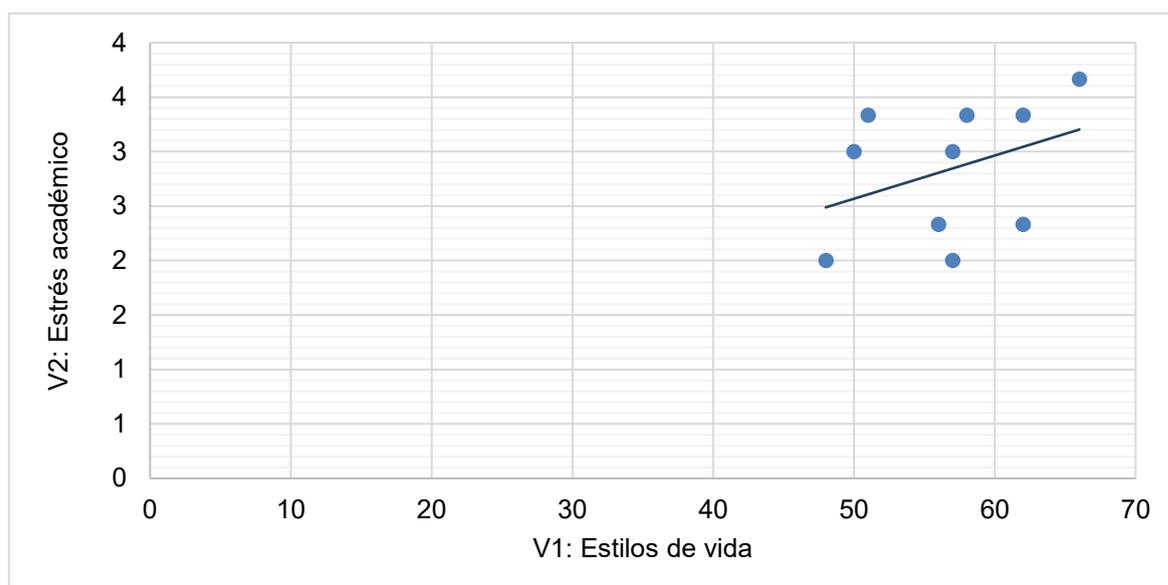
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

Tabla 1. Estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023

Estilos de vida	Estrés académico				Total	
	Regular		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%		
Poco Saludable	21	38,9	8	14,8	29	53,7
No saludable	21	38,9	4	7,4	25	46,3
Total	42	77,8	12	22,2	54	100,0

FUENTE: Elaboración propia

Gráfico 1. Estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023



Coefficiente de correlación	$r = 0,160$
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Análisis e interpretación:

En la tabla 1 se observa que del 100% (54) estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, UNDAC Tarma, con respecto al estilo de vida el 53,7% lo hace de manera poco saludable, mientras que el 46,3% no saludable, es por ese motivo que en ambos se evidenció un nivel regular de estrés académico en un 77,8% obteniéndose

un 38,9% en cada uno.

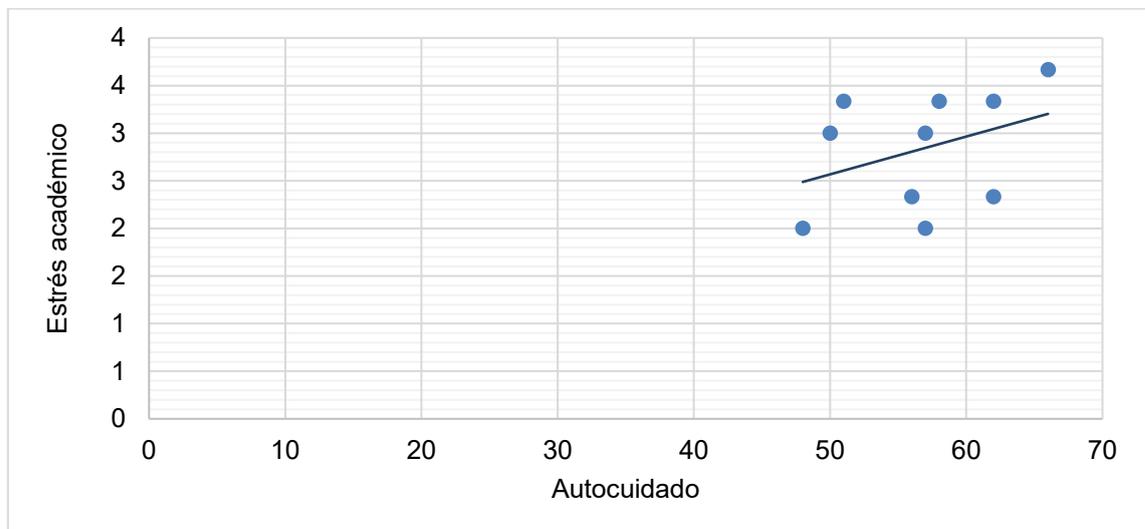
Mientras el gráfico 1 muestra una dispersión de mayor consistencia de una correlación positiva baja ($r = 0,160$), es decir que entre las variables estilos de vida y estrés académico existe regular relación.

Tabla 2. Estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023

Autocuidado	Estrés académico				Total	
	Regular		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%
Poco Saludable	7	13,0	1	1,9	8	14,8
No saludable	35	64,8	11	20,4	46	85,2
Total	42	77,8	12	22,2	54	100,0

FUENTE: Elaboración propia

Gráfico 2. Estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023



Coefficiente de correlación	$r = 0,123$
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Análisis e interpretación:

En la tabla 2 se observa que del 100% (54) estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, UNDAC Tarma, el 85,2 % lleva una dimensión de autocuidado no saludable y que

únicamente el 14, 8% lleva un autocuidado poco saludable, es por eso que el 77,8% presentó un estrés académico de regular nivel.

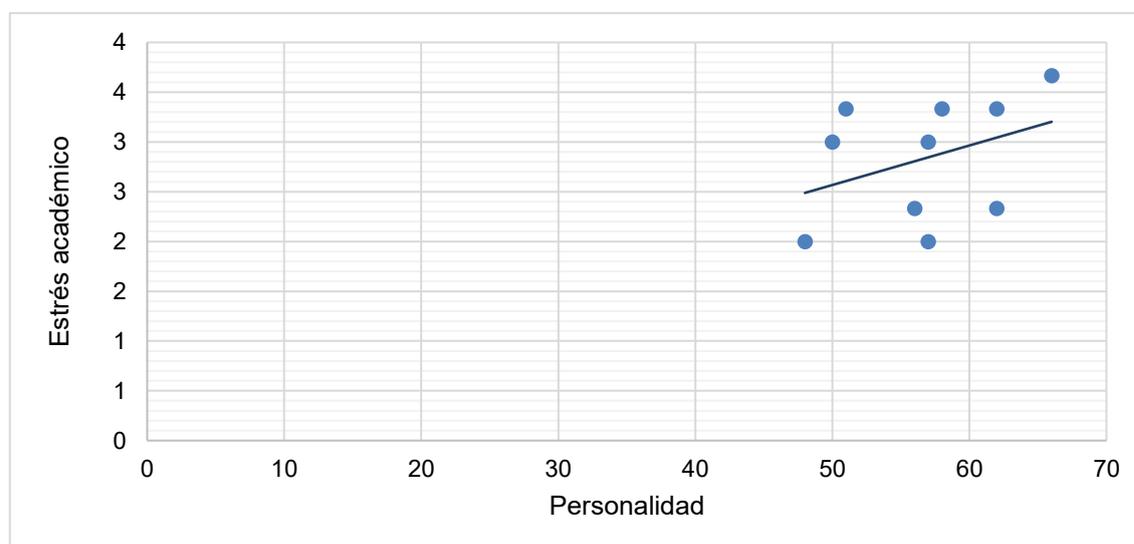
Mientras el gráfico 2 muestra una dispersión de mayor consistencia de una correlación positiva baja ($r = 0,123$), es decir que entre la dimensión autocuidado de estilos de vida y estrés académico existe una regular relación.

Tabla 3. Estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023

Personalidad	Estrés académico				Total	
	Regular		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%		
Poco Saludable	28	51,9	6	11,1	34	63,0
No saludable	14	25,9	6	11,1	20	37,0
Total	42	77,8	12	22,2	54	100,0

FUENTE: Elaboración propia

Gráfico 3. Estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023



Coeficiente de correlación	$r = 0,162$
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Análisis e interpretación:

En la tabla 3 se observa que del 100% (54) estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, UNDAC

Tarma, más de la mitad en un 63% tienen rasgos de la personalidad poco saludables por lo que un 51,9% experimenta un estrés académico de regular nivel a diferencia de quienes tienen una dimensión personalidad no saludable en un 37% el estrés académico regular se redujo al 25,9%.

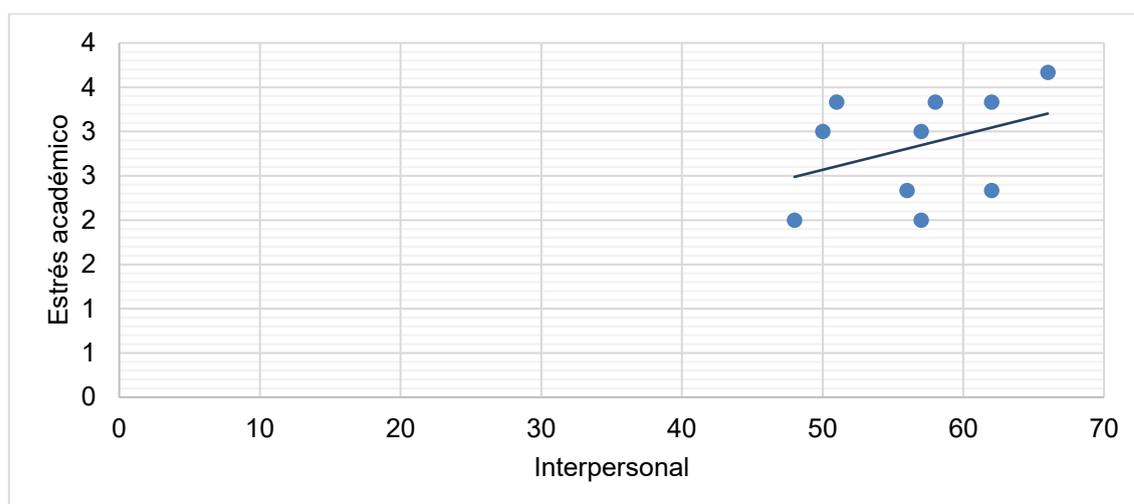
Mientras el gráfico 3 muestra una dispersión de mayor consistencia de una correlación positiva baja ($r = 0,162$), es decir que entre la variable estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico existe una regular relación.

Tabla 4. Estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023

Interpersonal	Estrés académico				Total	
	Regular		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%		
Saludable	1	1,9	0	0	1	1,9
Poco Saludable	25	46,3	2	3,7	27	50,0
No saludable	16	29,6	10	18,5	26	48,1
Total	42	77,8	12	22,2	54	100,0

FUENTE: Elaboración propia

Gráfico 4. Estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023



Coeficiente de correlación	$r = 0,152$
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Análisis e interpretación:

En la tabla 4 se observa que del 100% (54) estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, UNDAC Tarma, el 50,0% de ellos, es decir, 27 estudiantes tienen una dimensión interpersonal poco saludable y únicamente el 1,9% tiene relaciones sociales de manera saludable. Es así que el 46,3% tiene un estrés académico de regular nivel.

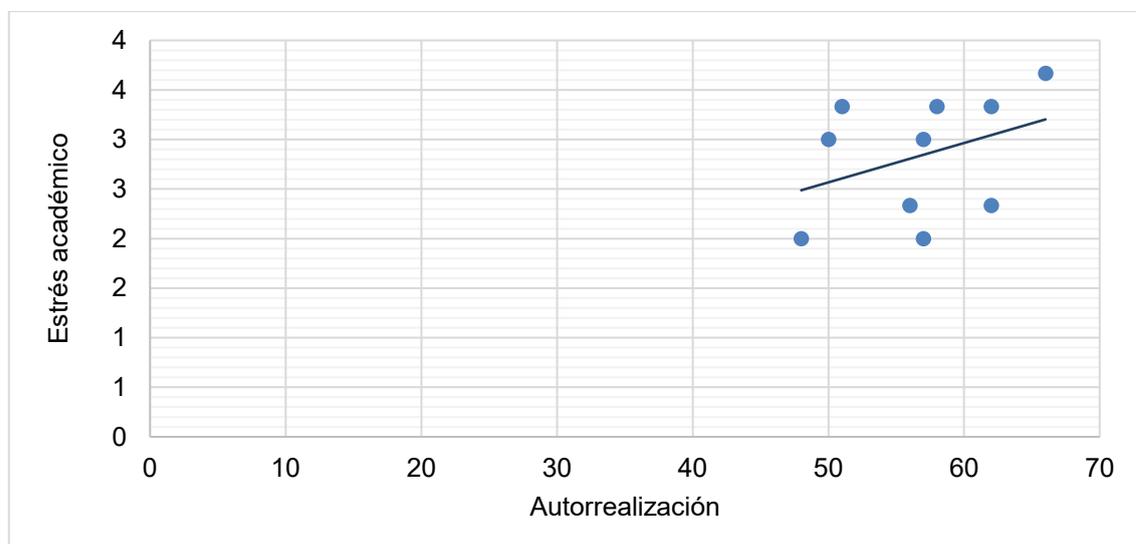
Mientras el gráfico 4 muestra una dispersión de mayor consistencia de una correlación positiva baja ($r = 0,152$), es decir que entre las variables estilos de vida dimensión interpersonal y estrés académico existe una regular relación.

Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023

Autorrealización	Estrés académico				Total	
	Regular		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%		
Poco Saludable	28	18,5	2	3,7	30	22,2
No saludable	14	59,3	10	18,5	24	77,8
Total	42	77,8	12	22,2	54	100,0

FUENTE: Elaboración propia

Gráfico 5. Estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023



Coeficiente de correlación	r = 0,171
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Análisis e interpretación:

En la tabla 5 se observa que del 100% (54) estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, UNDAC Tarma, la mayoría en un 77,8 % evidenció tener la dimensión autorrealización no saludable con un 59,3% de regular nivel en el estrés académico y un 18,5% en quienes tuvieron la dimensión autorrealización poco saludable con un 22,2%.

Por otro lado, el gráfico 5 muestra una dispersión de mayor consistencia de una correlación positiva baja ($r = 0,171$), es decir que entre la dimensión autorrealización y estrés académico existe una regular relación.

4.3. Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Formulación de hipótesis

H₀ No existe relación positiva entre estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma

H₁ Existe relación positiva entre estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.

Nivel de significancia

$\alpha = 0,05$

Prueba de contraste:

Tabla 6. Contraste de las variables estilos de vida y estrés académico

		Estilo de vida	Estrés académico
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	54
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,160
		Sig. (bilateral)	,024
		N	54

Análisis:

Coefficiente de correlación	r = 0,160
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Como el valor de probabilidad p-valor = 0,024 es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$; se acepta la hipótesis Alternativa (H_1) y se rechaza la hipótesis Nula (H_0). Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, la relación entre Estilos de vida y Estrés académico es positiva en estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023.

Prueba de hipótesis específicas 1

Formulación de hipótesis

- H0 No existe relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.
- H1 No existe relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.

Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

Prueba de contraste:

Tabla 7. Contraste de las variables estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico

			Autocuidado	Estrés académico
Rho de Spearman	Autocuidado	Coefficiente de correlación	1,000	,123
		Sig. (bilateral)	.	,037
		N	54	54
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,123	1,000
		Sig. (bilateral)	,037	.
		N	54	54

Análisis:

Coefficiente de correlación	r = 0,123
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Como el valor de probabilidad p-valor = 0,037 es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$; se acepta la hipótesis Alternativa (H_1) y se rechaza la hipótesis Nula (H_0). Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, la dimensión Autocuidado se relaciona positivamente con estrés académico en estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023

Prueba de hipótesis específicas 2

Formulación de hipótesis

- H0 No existe relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.
- H1 Existe relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.

Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

Prueba de contraste:

Tabla 8. Contraste de las variables estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico

		Personalidad	Estrés académico
Rho de Spearman	Personalidad	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,162
		N	54
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,162
		Sig. (bilateral)	,024
		N	54

Análisis:

Coefficiente de correlación	$r = 0,162$
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Como el valor de probabilidad $p = 0,024$ es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$; se acepta la hipótesis Alternativa (H_1) y se rechaza la hipótesis Nula (H_0). Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, la dimensión personalidad se relaciona positivamente con estrés académico en estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023

Prueba de hipótesis específicas 3

Formulación de hipótesis

H_0 No existe relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.

H₁ Existe relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.

Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

Prueba de contraste:

Tabla 9. *Contraste de las variables estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico*

			Interpersonal	Estrés académico
Rho de Spearman	Interpersonal	Coefficiente de correlación	1,000	,152
		Sig. (bilateral)	.	,015
		N	54	54
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,272	1,000
		Sig. (bilateral)	,015	.
		N	54	54

Análisis:

Coefficiente de correlación	r = 0,152
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Como el valor de probabilidad $p = 0,015$ es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$; se acepta la hipótesis Alternativa (H₁) y se rechaza la hipótesis Nula (H₀). Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, la dimensión interpersonal se relaciona positivamente con estrés académico en estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023.

Prueba de hipótesis específicas 4

Formulación de hipótesis

H0 No existe relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.

H1 Existe una relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.

Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

Prueba de contraste:

Tabla 10. Contraste de las variables estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico

		Autorrealización	Estrés académico	
Rho de Spearman	Autorrealización	Coefficiente de correlación	1,000	,171
		Sig. (bilateral)	.	,021
		N	54	54
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,171	1,000
		Sig. (bilateral)	,021	.
		N	54	54

Análisis:

Coefficiente de correlación	r = 0,171
Dirección de relación	Correlación positiva baja

Como el valor de probabilidad $p = 0,021$ es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$; se acepta la hipótesis Alternativa (H_1) y se rechaza la hipótesis Nula (H_0). Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, la

dimensión autorrealización se relaciona positivamente con estrés académico en estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023.

4.4. Discusión de los resultados

En nuestra investigación de determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma, se confirmó lo planteado por Castilla, T. (2021) quien determinó que existe una relación inversa y altamente significativa ($p < 0,01$), entre el estrés académico y los estilos de vida general en estudiantes universitarios de la carrera de psicología y derecho en una universidad privada de Lima Sur (11). Por su parte Llana, D. (2021) establece que el vínculo no es muy elevado, pero explica que existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés en estos estudiantes (12). Así mismo, Huincho, P. (2020) en su estudio con 84 estudiantes determinó que también hay una asociación, pero, aunque con diferentes variables, es decir, entre rendimiento académico y el estrés con un p menor al 0.05, lo que evidencia una relación entre ambas variables (13).

Es así que, en lo conceptual Wong, C. (2012) reafirma que los estilos de vida son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (14), mientras que para Campos, M. (2021) el estrés académico son respuestas provocadas fisiológica, emocional, conductual y cognitivamente a estímulos y eventos escolares (36).

Lo que nos conlleva a nosotras con lo anteriormente mencionado es confirmar que el 53,7% de estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable de las cuales el 38,9% presentó un estrés académico de regular nivel aceptando así la hipótesis Alternativa. (H_1) por tener un p -valor = 0,024 < α = 0,05 e

identificando que a mayor sea el estilo vida poco saludable será igual o mayor el estrés académico lo que conlleva a la necesidad de implementar programas de promoción de hábitos.

Con respecto a la dimensión de autocuidado y estrés académico a diferencia del estudio que establece Chávez, K. (2021) donde indica que en su investigación no existe una relación del estrés académico con el estado nutricional por estar relacionado a otros factores, pero si hay relación del estilo de vida con el estado nutricional porque guarda una relación directa. En nuestro estudio se evidenció que el 85,2 % tuvo un estilo de vida en la dimensión autocuidado no saludable y un 64,8% un estrés académico de regular nivel con una probabilidad $p=0,037$ lo que indica que a mayor autocuidado no saludable también se incrementará el estrés académico entendiéndolo que es así porque al no repetir los estudiantes hábitos de cuidado personal para calmar y asegurar su bienestar emocional, física y mentalmente tal como lo fundamenta el Ministerio de Educación del Perú (21) se evidenciará el estrés en lo académico por lo que es necesario en la universidad incorporar estrategias de manejo de estrés y bienestar estudiantil.

En cuanto a la dimensión personalidad en nuestro estudio se evidenció que más de la mitad en un 63% de estudiantes tienen rasgos de la personalidad poco saludables por lo que un 51,9% presentó un estrés académico de regular nivel lo que indica que a mayores rasgos no saludables de la personalidad como la impulsividad, baja tolerancia, perfeccionismo, etc. también se incrementará el estrés ello debido a que al ser la personalidad un conjunto de dinámicas psíquicas que son características de una misma persona tal como menciona Ruiz, L. (2019) y verse sometido a un entorno de vida no saludable hace que el estudiantes presente estrés en lo académico.

En la relación a los estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico, Bembibre, C. (2009) en su teoría asume que lo interpersonal es

desarrollar elementos que permiten entender a las personas que nos rodean a través de diversos sentimientos (28), por lo que a raíz de eso en nuestro estudio se encontró que el 50,0% de ellos, es decir, 27 estudiantes tienen una dimensión interpersonal poco saludable y que el 46,3% tiene un estrés académico de regular nivel reflejándose que únicamente la mitad de estudiantes tienen a ser las sociables, establecer buena comunicación y no presentar dificultades con el resto.

Con respecto a la dimensión autorrealización en nuestro estudio se obtuvo que el 77,8 % de estudiantes tienden a tener poca motivación e interés por lo que el 59,3% se ve reflejado en estrés académico de regular nivel.

CONCLUSIONES

Del 100% (54) estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, UNDAC Tarma, se concluyen los siguientes:

1. El 53,7% de estudiantes presentó un estilo de vida poco saludable relacionado con un 38,9% que manifestó estrés académico de nivel regular.
2. El 85,2% evidenció tener estilos de vida no saludable en la dimensión autocuidado relacionado con un 64,8% estrés académico de regular nivel.
3. El 63,0% presentó un estilo de vida poco saludable en la dimensión personalidad relacionado con un 51,9% estrés académico de regular nivel.
4. El 50,0% presentó tener estilos de vida poco saludable en la dimensión interpersonal poco saludable relacionado con un 46,3% que reportó estrés académico de nivel regular.
5. El 77,8% indicó tener estilos de vida poco saludable en la dimensión autorrealización en relación a un 59% que presentó estrés académico de nivel regular.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a la Sub Dirección de la de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, UNDAC Filial Tarma desarrolle actividades de promoción de los estilos de vida saludable a fin de prevenir y/o afrontar el estrés académico que perjudica al estudiante universitario.
2. Se sugiere a las autoridades universitarias de la UNDAC Filial Tarma proponer propuestas de mejora de los estilos de vida en los estudiantes universitarios a través de la intervención física, psicológica y social que permitan mejorar y promoverla de forma colectiva el estrés académico.
3. Se sugiere que a través de la Oficina de Bienestar Universitario y el Departamento de psicopedagogía en la UNDAC Filial Tarma se atienda los factores estresantes en la educación universitaria a fin de controlarla y prevenirla.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cassaretto M. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*. 2021; 7(2).
2. Silva Ramos, MF., López-Cocotle, JJ., y Meza Zamora, MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. 2019; 28(79).
3. Casaretto M, Vilela Patty y Gamarra L. Estrés académico en estudiantes peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*. 2021; XXVII(2).
4. Huerta E. RPP Noticias. [Online].; 2018. Acceso 09 de Setiembre de 2022. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>).
5. Teque Julcarima MS, Gálvez Díaz dC, Salazar Mechán M. Estrés académico en estudiantes de enfermería de univesidad peruana. *Dialnet*. 2020; XIV(2).
6. Chacón Zenteno A. Estrés y rendimiento academico en estudiantes de Medicina. Tesis de grado. México: Universidad Pablo Guardado Chávez.
7. Vera Herrera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá. Tesis de maestría. Bogotá, D. C. : Konrad Lorenz Fundación Universitaria.
8. Estrada Araoz, E. et al. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2021; 40(1).
9. Camino Belizario, MA. y Chavez Mendoza, KG. relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de Nutrición de la

UNSA. Tesis Profesional. Arequipa - Perú: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa.

10. Chávez Mendoza, KG., et al. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 2021; 41(4).
11. Castilla Chauca T. Estrés académico y los estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de los primeros ciclos de una universidad privada de Lima Sur. Tesis profesional. Lima: Universidad Autónoma del Perú.
12. Llana López D. Los estilos de vida y el estrés académico en la escuela profesional de Medicina Veterinaria – Zootecnia, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Tesis de maestría. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
13. Hincho Huaira P. Rendimiento académico y el estrés de la comunidad estudiantil de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo 2018. Tesis profesional. Huancayo - Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú.
14. Wong de Liu C. Estilos de vida. [Online].; 2012. Acceso 19 de Julio de 2022. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>.
15. Flores Tena, María y Ortega Navas, Maria. Importancia de los estilos de vida en la salud y el envejecimiento activo. *Revista semestral para animadores y educadores sociales*. 2019;(30).
16. De la Cruz Sánchez EyPOJ. Repositorio Institucional de la Universidad de Murcia. [Online].; 2020. Acceso 16 de Noviembre de 2022. Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>.

17. Wong de Liu C. [Online] Acceso 24 de Abril de 2023. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>.
18. Guerrero Montoya, Luis y León Salazar, Anibal. Estilo de vida y salud. Revista Venezolana de Educación. 2010; XIV(48).
19. Organizaciones de las Naciones Unidas. Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio. [Online]; 2021. Acceso 6 de Junio de 2022. Disponible en: <https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>.
20. Ministerio de Salud. Cuidado y Autocuidado de la Salud. [Online].; 2009. Acceso 6 de Junio de 2022. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1021572/rotafolio.pdf>.
21. Ministerio de Educación. Semana 27: Autocuidado responsable. Educación secundaria 3.º y 4.º grado: Tutoría y Orientación Educativa. [Online].; s/f. Acceso 29 de enero de 2023. Disponible en: <https://resources.aprendoencasa.pe/red/modality/ebr/level/secundaria/grade/4/speciality/tut/sub-speciality/0/resources/s27-sec-4-guia-tutoria.pdf>.
22. Rodríguez Puertas A. Liferder. [Online]; 2020. Acceso 10 de Septiembre de 2022. Disponible en: <https://www.liferder.com/autocuidado-enfermeria/>.
23. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2022. Acceso 10 de Setiembre de 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
24. Ruiz Mitajana L. [Online]; 2019. Acceso 10 de Setiembre de 2022. Disponible en: <https://psicologiyamente.com/personalidad/que-es-personalidad>.
25. García D. Psicología. [Online]; 2019. Acceso 10 de Setiembre de 2022. Disponible en: <https://www.sicologiahoy.com/inteligencia/la-importancia-la>

personalidad/.

26. Babarro Rodríguez N. Psicología Online. [Online]; 2019. Acceso 10 de Septiembre de 2022. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/15-caracteristicas-de-la-personalidad-4527.html>.
27. Policlínico Metropolitana. [Online]; 2020. Acceso 11 de Setiembre de 2022. Disponible en: <https://policlinicametropolitana.org/informacion-de-salud/aprende-a-manejar-el-estres/>.
28. Bembibre C. Definición ABC. [Online]; 2009. Acceso 09 de Septiembre de 2022. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/social/interpersonal.php>.
29. Gómez Moya B. [Online]; 2019. Acceso 10 de Setiembre de 2022. Disponible en: <https://www.down21.org/desarrollo-personal/120-relaciones-interpersonales/875-importancia-de-las-relaciones-interpersonales.html?start=1#:~:text=2%20de%2015-%2C2%BFPor%20qu%C3%A9%20son%20importantes%3F,como%20obtener%20una%20gratificaci%C3%B3n%20social>.
30. Sabaj J. Mente. [Online]; 2020. Acceso 11 de Septiembre de 2022. Disponible en: <https://mente.org/relaciones/comunicacion/caracteristicas-inteligencia-interpersonal/>.
31. Gabinete de psicología. Gabinete de psicología. [Online]; 2018. Acceso 13 de Septiembre de 2022. Disponible en: <https://www.psicologiacolmenar.es/psicologo/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales/#:~:text=Acciones%20como%20presentarse%2C%20establecer%20una,e>.
32. Arguedas Negrini I. Autorrealización en personas adultas jóvenes: fuentes y estrategias para su construcción. Revista de Educación y Desarrollo. 2019;(51).
33. Valdano C. Psicóloga Corina Valdano. [Online]; 2018. Acceso 11 de

- Septiembrede 2022. Disponible en: <https://www.corinaaldano.com/blog/la-importancia-de-sentirnos-autorrealizados>.
34. Sabater V. [Online]; 2021. Acceso 12 de Setiembrede 2022. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/caracteristicas-las-personas-autorrealizadas-segun-abraham-maslow/>.
 35. Peiro R. [Online]; 2020. Acceso 11 de Setiembrede 2022. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/desarrollo-personal.html>.
 36. Campos Osa M. Maria Jesús Campos. [Online]; 2021. Acceso 10 de Septiembrede 2022. Disponible en: <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>.
 37. González Velázquez L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por covid - 19. Revista digital de la Universidad Autónoma de Chiapas. 2020; IX(25).
 38. Kloster Kantlen, Gretel y Perrotta Fátima. Tesis de grado. Paraná: Universidad Católica Argentina.
 39. Maceo Palacio, Omar; Maceo Palacio, Alberto; Varón Blanco, Yalili; Maceo Palacio, Maricel y Peralta Roblejo, Yoandris. Estrés académico: causas y consecuencias. Revista Médica MultiMed. 2013; XVII(2).
 40. Gobierno del Perú. Plataforma Digital Única del Estado Peruano para Orientación al Ciudadano. [Online]; 2021. Acceso 09 de Septiembrede 2022. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/396828-claves-para-prevenir-el-estres-en-los-estudiantes-durante-pandemia-por-el-covid-19>.
 41. Grau Abalo, Jorge y Martín Carbonell, Marta. EcuRed. [Online]; 2022. Acceso 15 de diciembrede 2022. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Estresores>.
 42. Universidad de Chile. Universidad de Chile. [Online]; 2018. Acceso 11 de Setiembrede 2022. Disponible en: <https://www.uchile.cl/presentacion/centro-de>

aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico.

43. Fundación para la prevención de riesgos laborales. Infantil PRL. [Online]; 2015. Acceso 10 de Setiembre de 2022. Disponible en: <https://infantilprl.saludlaboral.org/riesgos-sector/4-riesgos-psicosociales/4-1-estres-2/4-1-2-modelos-teoricos-sobre-la-aparicion-del-estres-laboral/4-1-3-proceso-de-apreciacion-del-estres/4-1-4-fases-de-desarrollo-del-estres-sindrome-general-de-adaptaci>.
44. Liu CWd. [Online]; 2012. Acceso 15 de Abril de 2023. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>.
45. Osa MJC. [Online]; 2021. Acceso 14 de Abril de 2023. Disponible en: <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>.

ANEXOS

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Anexo N° 01: Instrumentos de Recolección de Datos

CUESTIONARIOS

DATOS GENERALES

- a. Sexo
Femenino () Masculino ()
- b. Semestre que pertenece
IV semestre () VI semestre ()
- c. Lugar de procedencia
Tarma () La merced () Otro

INSTRUCCIONES

Sr. estudiante buen día, somos estudiantes del VIII semestre de la UNDAC Enfermería – Filial Tarma, que como parte del proyecto de investigación estamos realizando el presente cuestionario para determinar la relación existente entre los "Estilos de vida" y "Estrés académico" por lo que se pide que sea contestado con total honestidad.

- El tiempo establecido para el desarrollo del instrumento tiene una duración máxima de 10 minutos.
- Procure no detenerse demasiado en cada una de las proposiciones que se plantea, pero tampoco los conteste sin reflexionar.
- Por favor marcar todos los ítems.
- El desarrollo del presente instrumento es personal y con sinceridad.
- Para calificar o marcar cada ítem, utilice las escalas respectivas.

VARIABLE: ESTILOS DE VIDA

Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	2	3	4

ÍTEMS	(1)	(2)	(3)	(4)
AUTOCUIDADO				
1) Consume diariamente su desayuno, almuerzo y cena.	(1)	(2)	(3)	(4)
2) Incluye en su alimentación los vegetales, frutas, carnes, legumbres y cereales.	(1)	(2)	(3)	(4)
3) Consume agua durante el día.	(1)	(2)	(3)	(4)
4) Consume usted frutas a media mañana	(1)	(2)	(3)	(4)
5) Evita consumir alimentos procesados.	(1)	(2)	(3)	(4)
6) Identifica los ingredientes de las comidas conservadas al leer su etiqueta	(1)	(2)	(3)	(4)
7) Hace ejercicio por tres veces a la semana.	(1)	(2)	(3)	(4)
8) Realiza diariamente actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo. (caminar o correr).	(1)	(2)	(3)	(4)
PERSONALIDAD				

9)	Identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	(1)	(2)	(3)	(4)
10)	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	(1)	(2)	(3)	(4)
11)	Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	(1)	(2)	(3)	(4)
12)	Realiza alguna actividad de relajación durante el día (Pasear, hacer ejercicio, tomar siestas, ejercicios de respiración).	(1)	(2)	(3)	(4)
INTERPERSONAL					
13)	Logra relacionarse con las personas de su entorno.	(1)	(2)	(3)	(4)
14)	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	(1)	(2)	(3)	(4)
15)	Expresa sus deseos e inquietudes con las demás personas.	(1)	(2)	(3)	(4)
16)	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	(1)	(2)	(3)	(4)
AUTORREALIZACIÓN					
17)	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida hasta el momento.	(1)	(2)	(3)	(4)
18)	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	(1)	(2)	(3)	(4)
19)	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	(1)	(2)	(3)	(4)

VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	2	3	4

ITEMS	1	2	3	4
ESTRESORES				
1) Compite académicamente con sus compañeros	(1)	(2)	(3)	(4)
2) Siente exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones.	(1)	(2)	(3)	(4)
3) Siente sobrecarga de tareas y trabajos.	(1)	(2)	(3)	(4)
4) La personalidad y el carácter de los maestros le provoca estrés.	(1)	(2)	(3)	(4)
5) Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) le causa agobio	(1)	(2)	(3)	(4)
6) El tipo de trabajo que le piden los profesores le causa estrés.	(1)	(2)	(3)	(4)
7) No entender los temas que se abordan en la clase, le causa tensión.	(1)	(2)	(3)	(4)
8) Su participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.), le provoca angustia.	(1)	(2)	(3)	(4)
9) El tiempo limitado para hacer el trabajo, le causa ansiedad.	(1)	(2)	(3)	(4)
SÍNTOMAS				
10) Presenta insomnio o pesadillas	(1)	(2)	(3)	(4)
11) Presenta cansancio permanente.	(1)	(2)	(3)	(4)
12) Presenta dolores de cabeza o migrañas.	(1)	(2)	(3)	(4)
13) Presenta dolor abdominal o diarrea.	(1)	(2)	(3)	(4)
14) Presenta onicofagia (morderse las uñas).	(1)	(2)	(3)	(4)

15) Presenta somnolencia o mayor necesidad de dormir	(1)	(2)	(3)	(4)
16) Suele estar inquieto	(1)	(2)	(3)	(4)
17) Suele tener sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	(1)	(2)	(3)	(4)
18) Suele tener ansiedad, angustia o desesperación.	(1)	(2)	(3)	(4)
19) Suele tener problemas de concentración.	(1)	(2)	(3)	(4)
20) Suele tener sensación de tener la mente vacía.	(1)	(2)	(3)	(4)
21) Suele tener problemas de memoria.	(1)	(2)	(3)	(4)
22) Suele tener sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	(1)	(2)	(3)	(4)
23) Presenta conflictos o tendencia a discutir con los demás.	(1)	(2)	(3)	(4)
24) Se aísla de los demás de su entorno.	(1)	(2)	(3)	(4)
25) Presenta desgano para realizar las labores académicas.	(1)	(2)	(3)	(4)
26) Suele faltar a las clases	(1)	(2)	(3)	(4)
27) Presenta aumento o reducción en el consumo de alimentos.	(1)	(2)	(3)	(4)
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO				
28) Defiende sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros.	(1)	(2)	(3)	(4)
29) Se organiza para la ejecución de sus tareas o actividades.	(1)	(2)	(3)	(4)
30) Toma las situaciones desfavorables con sentido del humor.	(1)	(2)	(3)	(4)
31) Se elogia a sí mismo (a).	(1)	(2)	(3)	(4)
32) Evade sus problemas con otras actividades.	(1)	(2)	(3)	(4)
33) Busca refugio en la religiosidad (ir a misa, orar).	(1)	(2)	(3)	(4)
34) Busca alternativas de solución ante situaciones preocupantes.	(1)	(2)	(3)	(4)
35) Se expresa con los demás ante la situación que le preocupa.	(1)	(2)	(3)	(4)

Anexo N° 02: Validación y confiabilidad de IRD

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE ESTILOS DE VIDA

Apellidos y Nombres del experto: Espinoza Coronado Carlo André
Especialidad: Enfermero

Calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, insuficiencia y claridad

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Autocuidado	Alimentación	1,2,3,4,5,6	3	2	3	3
	Actividad y ejercicio	7,8	3	3	4	3
Personalidad	Manejo del estrés	9,10,11,12	3	4	4	3
Interpersonal	Apoyo interpersonal	13,14,15,16	3	3	3	3
Autorrealización	Desarrollo personal	17,18,19	3	3	4	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada) SI () NO (X) En caso de Si.
¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: Si (X) No () Mejorar ()

Sugerencia:



.....
Dr. Carlo A. Espinoza Coronado
DOCENTE
UNDAC - Tarma

Firma y sello del experto

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE ESTILOS DE VIDA

Apellidos y Nombres del experto: GORA ATENCIO, Marlene Deysi
Especialidad: Enfermera

Calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, insuficiencia y claridad

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Autocuidado	Alimentación	1,2,3,4,5,6	3	3	3	3
	Actividad y ejercicio	7,8	3	3	4	3
Personalidad	Manejo del estrés	9,10,11,12	4	3	3	3
Interpersonal	Apoyo interpersonal	13,14,15,16	3	3	4	3
Autorrealización	Desarrollo personal	17,18,19	3	3	3	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada) SI () NO () En caso de Si.
¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: Si () No ()

Sugerencia: requiere ajustar algunos ítems, según variables a estudiar



Firma y sello del experto

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE ESTILOS DE VIDA

Apellidos y Nombres del experto: Prado Inocente Teodora
Especialidad: Especialista en Cuidados Intensivos NE 3211

Calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, insuficiencia y claridad

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Autocuidado	Alimentación	1,2,3,4,5,6	4	4	3	3
	Actividad y ejercicio	7,8	4	4	4	3
Personalidad	Manejo del estrés	9,10,11,12	4	4	4	4
Interpersonal	Apoyo interpersonal	13,14,15,16	4	4	4	3
Autorrealización	Desarrollo personal	17,18,19	4	4	3	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada) SI () NO(x) En caso de Si.
¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: Si () No ()



Firma y sello del experto

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Apellidos y Nombres del experto: Espinoza Coronado Carlo André
Especialidad: Enfermero

Calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, insuficiencia y claridad

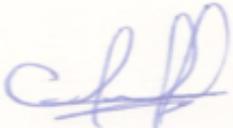
DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Estresores	Asuntos académicos de enseñanza y aprendizaje	1,2,3,4,5,6,7,8,9	3	3	4	4
Síntomas	Reacciones físicas	10,11,12,13,14,15	4	4	3	4
	Reacciones psicológicas	16,17,18,19,20,21,22	3	4	4	4
	Reacciones comportamentales	23,24,25,26,27	4	4	4	3
Estrategias de afrontamiento	Reevaluación positiva	28,29,30,31,32	4	3	4	4
	Búsqueda de apoyo	33,34,35	3	3	4	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Si.
¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: Si (X) No () Mejorar ()

Sugerencia:



.....
Mg. Carlo A. Espinoza Coronado
DOCENTE
UNDAC - Tarma

Firma y sello del experto

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Apellidos y Nombres del experto: GORA ATENCIO, Marlene Deysi
Especialidad: Enfermera

Calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, insuficiencia y claridad

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Estresores	Asuntos académicos de enseñanza y aprendizaje	1,2,3,4,5,6,7,8,9	3	3	2	3
Síntomas	Reacciones físicas	10,11,12,13,14,15	4	3	3	3
	Reacciones psicológicas	16,17,18,19,20,21,22	4	4	3	3
	Reacciones comportamentales	23,24,25,26,27	3	3	3	3
Estrategias de afrontamiento	Reevaluación positiva	28,29,30,31,32	4	3	3	3
	Búsqueda de apoyo	33,34,35	3	4	3	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada) SI () NO () En caso de Si.

¿Qué dimensión o ítem falta? _____

SUGERENCIAS: Enfocar los reactivos hacia la medición de las variables, reajustar algunos.

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: Si () No ()



Firma y sello del experto

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Apellidos y Nombres del experto: Prado Inocente Teodora
Especialidad: Especialista en Cuidados Intensivos NE 3211

Calificar con 1,2,3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, insuficiencia y claridad

DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Estresores	Asuntos académicos de enseñanza y aprendizaje	1,2,3,4,5,6,7,8,9	2	4	3	3
	Reacciones físicas	10,11,12,13,14,15	4	4	3	3
Síntomas	Reacciones psicológicas	16,17,18,19,20,21,22	4	4	3	3
	Reacciones comportamentales	23,24,25,26,27	4	4	4	4
Estrategias de afrontamiento	Reevaluación positiva	28,29,30,31,32	4	4	4	3
	Búsqueda de apoyo	33,34,35	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada) SI () NO (X) En caso de Si.

¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado: Si (X) No ()

Firma y sello del experto

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Anexo N° 03: Consentimiento informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación en el proyecto denominado “Estilos de vida y el estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería, UNDAC Tarma 2023” con una clara explicación de la naturaleza de la misma.

es realizada por CALDERÓN CÓRDOVA, Alisson y MENDEZ ESPINOZA, Lucía, estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en cuestionarios marcando con una “X”. Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria, así mismo, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, será anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación, de igual forma, si alguna de las preguntas le parece incómodas usted tiene el derecho de hacérselo saber a las investigadoras para mayor explicación. Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por CALDERON CORDOVA, Alisson y MENDEZ ESPINOZA, Lucia. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es la sustentación de Tesis Profesional.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas lo cual tomará aproximadamente 20 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento.

Fecha: / / 2023

Nombres y Apellidos: _____

Firma del entrevistado

Anexo N° 04: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general: ¿Cómo se relacionan entre los estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023.</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación positiva entre estilos de vida y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.</p>	<p>V₁: Estilos de Vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autocuidado • Personalidad • Interpersonal • Autorrealización 	<p>Tipo de investigación. Investigación de tipo cuantitativa, básica, observacional, transversal, prospectivo y analítico</p> <p>Nivel de investigación. Nivel relacional</p>
<p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023? • ¿Cuál es la relación entre estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar los estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023. • Relacionar los estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de 	<p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe una relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión autocuidado y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma. • Existe una relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión personalidad y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de 	<p>V₂: Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas • Estrategias de afrontamiento 	<p>Método de investigación. El método deductivo-inductivo y cuantitativo (estadístico).</p> <p>Diseño de investigación. Diseño no experimental de tipo correlacional-transeccional</p> <p>Población muestral. El tamaño de muestra mediante nivel de confianza de 95% y un</p>

<p>semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023? • ¿Cuál es la relación entre estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023? 	<p>Enfermería UNDAC, Tarma 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar los estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023. • Relacionar los estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma 2023. 	<p>semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe una relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión interpersonal y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma. • Existe una relación positiva entre los estilos de vida en la dimensión autorrealización y estrés académico de los estudiantes del IV y VI semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería UNDAC, Tarma. 		<p>margen de error de 5%, es 54 estudiantes.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos.</p> <p>Técnicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta Instrumentos. • Cuestionario Estilos de vida. • Cuestionario Estrés académico.
---	--	--	--	--

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Ítems	Categorías
Estilos de vida	Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. (44)	En el estudio se refiere a aquellos aspectos o modo de vivencia que tienen los estudiantes los cuales perjudica o benéfica a su propio cuidado.	Autocuidado	Alimentación	1,2,3,4,5,6	El puntaje obtenido de: • 19-38: Saludable • 39-58: Poco saludable • 59-76 No saludable
				Actividad y ejercicio	7,8	
			Personalidad	Manejo del estrés	9,10,11,12	
			Interpersonal	Apoyo interpersonal	13,14,15,16	
			Autorrealización	Desarrollo personal	17,18,19	
Estrés académico	Respuestas provocadas fisiológica, emocional, conductual y cognitivamente a estímulos y eventos académicos. (45)	En el estudio se refiere a las reacciones que presentan los estudiantes frente a lo académico lo cual provoca una serie de manifestaciones.	Estresores	Asuntos académicos de enseñanza y aprendizaje	1,2,3,4,5,6,7,8,9	El puntaje obtenido de: • 130-175: Alto • 80-129: Mediano • 35-79: Bajo
			Síntomas	Reacciones físicas	10,11,12,13,13,15	
				Reacciones psicológicas	16,17,18,19,20,21,22	
				Reacciones comportamentales	23,24,25,26,27	
			Estrategias de afrontamiento	Reevaluación positiva	28,29,30,31,32	
	Búsqueda de apoyo	33,34,35				