



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**Vicerrectorado de  
INVESTIGACION**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**ESTILOS DE VIDA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA  
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología**

**AUTORA:**

Gonzales Olaya, Mayra del Carmen

**ASESORA:**

Aguirre Morales, Marivel Teresa

**JURADO:**

Inga Aranda, Julio

Córdova Gonzales, Luis Alberto

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

**Lima - Perú**

**2021**

## **Pensamientos**

“Si la mente está ocupada con pensamientos positivos, es más difícil que el cuerpo enferme”.

**Dalai Lama**

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos  
repetidos día tras día”.

**Robert Collier**

### **Dedicatoria**

A mis padres por siempre creer en mí,  
apoyarme y motivarme a seguir adelante en  
este camino profesional.

A mis hermanos por alentarme a ser su gran  
ejemplo.

A mis abuelas por ser mi fuente de inspiración,  
sabiduría y fortaleza ante la vida.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi casa de estudios por formarme, brindándome las enseñanzas que hoy me permiten escalar este peldaño profesional.

A mi familia, especialmente a mis padres, por su esfuerzo, su constante motivación hacia el logro de mis metas, consejos alentadores y amor incondicional.

A mis amigos por confiar en mí y motivar mi superación.

A mi asesora que en base a sus amplios conocimientos y una gran disposición me ha apoyado, guiado y supervisado en la realización de esta investigación.

## ÍNDICE

<b>Carátula</b>	i
<b>Pensamiento</b>	ii
<b>Dedicatoria</b>	iii
<b>Agradecimientos</b>	iv
<b>Índice</b>	v
<b>Índice de tablas</b>	vi
<b>Resumen</b>	vii
<b>Abstract</b>	viii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	9
1.1 Descripción y formulación del problema	11
1.2 Antecedentes	14
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo General	19
1.3.2 Objetivos Específicos	19
1.4 Justificación	19
1.5 Hipótesis	21
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación	22
2.1.1 Estilos de vida	22
2.1.1.1 Estilos de vida saludable	23
2.1.1.2 Estilos de vida de los estudiantes universitarios	25

2.1.2 Estrés	29
2.1.2.1 Afrontamiento al estrés	29
2.1.2.2 Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios	32
<b>III. MÉTODO</b>	
3.1 Tipo de investigación	33
3.2 Ámbito temporal y espacial	33
3.3 Variables	33
3.4 Población y muestra	34
3.5 Instrumentos	35
3.6 Procedimientos	37
3.7 Análisis de datos	38
3.8 Consideraciones éticas	38
<b>IV. RESULTADOS</b>	40
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	45
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	49
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	50
<b>VIII. REFERENCIAS</b>	51
<b>IX. ANEXOS</b>	62

## **Lista de tablas**

- Tabla 1. Relación entre los estilos de vida y niveles de afrontamiento al estrés de los estudiantes universitarios
- Tabla 2. Relación entre dimensiones de los estilos de vida y afrontamiento al estrés
- Tabla 3. Categorías de estilo de vida según el sexo de los estudiantes
- Tabla 4. Categorías de estilo de vida por rangos de edad de los universitarios
- Tabla 5. Niveles de afrontamiento al estrés según el sexo de los estudiantes
- Tabla 6. Niveles de afrontamiento al estrés por rangos de edad de los estudiantes
- Tabla 7. Descripción del estilo de vida de acuerdo al sexo de los estudiantes
- Tabla 8. Descripción del estilo de vida por grupos de edades de los jóvenes
- Tabla 9. Descripción de los niveles de afrontamiento al estrés según sexo
- Tabla 10. Descripción de los niveles de afrontamiento al estrés por rangos de edad

## Resumen

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 218 estudiantes de ambos sexos con edades de 18 a 36 años que cursaban algún año de primero a sexto de su carrera. Se les administró la Escala de Estilos de Vida adaptada por Grimaldo (2007) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés abreviado (CAE) validado y reducido por Gonzales y Landero (2007), ambos con alta validez y confiabilidad. Los resultados exponen que no se encontró correlación entre las variables de estilos de vida y afrontamiento al estrés; sin embargo, se halló relación entre los estilos de vida y la dimensión de afrontamiento centrado en la solución del problema, además de una relación indirecta entre las dimensiones de actividad física y recreativa, y autofocalización negativa. El estilo de vida predominante en esta población es el no saludable, siendo el sexo femenino el menos saludable. Su afrontamiento al estrés se encuentra en un alto nivel y no se hallaron diferencias según sexo y edad.

**Palabras clave:** Estilos de vida, estrategias de afrontamiento, estrés, salud, estudiantes universitarios.



## **Abstract**

The objective of this study is to determine the relationship between lifestyles and coping with stress in students of a public university in Metropolitan Lima. The sample consisted of 218 students of both sexes with ages from 18 to 36 years old who were attending some year from first to sixth of the race. They were administered the Lifestyle Scale adapted by Grimaldo (2007) and the Abbreviated Stress Coping Questionnaire (CAE) validated reduced by Gonzales and Landero (2007), both with high validity and reliability. The results show that no correlation was found between lifestyle variables and coping with stress; however, a relationship was found between lifestyles and the dimension of coping focused on solving the problem, as well as an indirect relationship between the dimensions of physical and recreational activity, and negative self-targeting. The predominant lifestyle in this population is the unhealthy, the female sex being the least healthy. Their coping with stress is at a high level and no differences were found according to sex and age.

**Keywords:** Lifestyle, coping strategies, stress, health, university students.

## **I. INTRODUCCIÓN**

El inicio de la etapa universitaria genera un gran cambio en la vida de todos los estudiantes, quienes ingresan con expectativas positivas de esta nueva experiencia, sin embargo, instantáneamente se les hace imprescindible tener que adaptarse y modificar su estilo de vida incluyendo un cambio en los horarios y calidad de su alimentación, pocas horas de sueño y disminución de la actividad física; además el impacto producido por la exigencia académica les va a originar estrés, el cual va a variar su nivel según cómo lo perciban, cómo le hagan frente desde un primer momento y los recursos psicológicos con los que cuenten para lidiar con estas situaciones.

Investigaciones a nivel mundial reportan que los estudiantes universitarios experimentan diversos factores que afectan su desempeño académico, el estrés es uno de ellos y se encuentra presente en un 33.2 % según la American College Health Association (ACHA), 2018. Además de verse perjudicado el rendimiento académico, durante esta nueva fase estudiantil se van a generar circunstancias que podrían influir negativamente en la salud física y emocional de los alumnos y uno de los motivos de vulnerabilidad es que el mayor número de estudiantes tiene de 17 a 24 años y este es un rango de edad en el cual las personas aún no han logrado una madurez emocional, son jóvenes que se ubican en un rango de edad que va desde una adolescencia tardía hasta el inicio de la adultez temprana e ingresan en búsqueda de un enriquecimiento intelectual y muchos lo hacen sin las herramientas necesarias para sobrellevar esta etapa; sin embargo, se espera que al egresar de su casa de estudios, lo hagan con una madurez más sólida y siendo capaces de responsabilizarse por conservar su salud física y mental (Becerra, 2013). Es por ello de real importancia que las universidades implementen políticas que protejan la salud mental y física de sus estudiantes.

En la situación expuesta sobre el contexto universitario, sobresalen las variables estilos de vida y el afrontamiento al estrés, en las cuales se basa el tema de este estudio, cuyo objetivo

es conocer si existe relación entre ambas y así descubrir si el tener un estilo de vida saludable puede generar un cambio positivo en cuanto al afrontamiento al estrés de los alumnos o viceversa.

Siguiendo con el formato requerido, el presente trabajo se encuentra estructurado en 5 capítulos, los cuales van a exponer su desarrollo de manera precisa y ordenada.

El primer capítulo titulado Introducción contiene la descripción y formulación del problema, además se expondrán los antecedentes revisados de ambas variables, los objetivos, y en último lugar se plantean la justificación del estudio y las hipótesis.

En el segundo capítulo se desarrolla el Marco Teórico, el cual va a orientar el sentido de la investigación explorando los conceptos de las variables investigadas y sus enfoques teóricos.

El tercer capítulo constituye el Método empleado en este trabajo, incluyendo el tipo y diseño de investigación, el contexto poblacional, la cantidad de la población y muestra, se justifica el uso de los instrumentos, el procedimiento y se explica el análisis de datos.

En el cuarto capítulo denominado Resultados se comprueban las hipótesis planteadas de acuerdo a los objetivos, a través del análisis estadístico de los datos recolectados.

En los últimos capítulos se expone la discusión, realizada en base al análisis de resultados contrastando la información con investigaciones afines, posteriormente este apartado dará lugar a la elaboración de las conclusiones y recomendaciones teniendo como propósito el brindar un aporte científico que genere más investigaciones acerca de las condiciones universitarias donde se desenvuelven los futuros profesionales de nuestro país.

## **1.1. Descripción y formulación del problema**

En la actualidad, a nivel mundial nos encontramos atravesando diversas problemáticas como la crisis económica, sobrecarga laboral, sobreexigencia tanto a nivel laboral como académica, mala alimentación, pocas horas de sueño; que se repiten de manera constante y creciente con el paso del tiempo, y por el mismo ritmo de vida acelerado que llevamos, suele desembocar en estrés; esto debido a la inadecuada manera de cómo afrontamos los acontecimientos estresantes. Asimismo, esta situación dificulta hacer una pausa para relajarse realizando alguna actividad de ocio o física, haciendo que el estado de estrés no se solucione a tiempo y por el contrario, vaya en aumento y pueda desembocar en distintos malestares tanto físicos como psicológicos (Ávila, 2014).

En el Perú, en el último informe realizado por el Instituto Integración en el año 2015, se concluyó que el 58% de los peruanos padece de estrés, reportando que las mujeres poseen mayores niveles de estrés (63%) que los hombres (52%). Estas cifras tienen como principal causa a los ingresos insuficientes que reciben los peruanos para cubrir la totalidad de sus gastos anuales. Además, otro factor predisponente es la inseguridad ciudadana que se vive actualmente, ya que las personas más preocupadas por su seguridad, coincidentemente fueron las más estresadas durante el año.

La capacidad de afrontamiento ante el estrés se refiere a los recursos psicológicos que el sujeto posee para responder a alguna situación estresante con el fin de evitar o disminuir conflictos (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013). Desarrollar esta capacidad es de suma importancia, pero también es necesario tener en cuenta otro factor importante y determinante ante el desarrollo de una enfermedad, y este es el estilo de vida que llevamos, este último incluye a las decisiones y hábitos que lleva a cabo cada individuo.

Las decisiones incorrectas y los hábitos personales inadecuados y perjudiciales son riesgos que más adelante causarán enfermedades en el propio individuo (Galli, 2017, p.4). Por el contrario, un estilo de vida saludable nos traerá diversos beneficios en la salud, esto es de conocimiento universal, pero la mayoría de personas no lo toman en cuenta para incorporarlos en sus hábitos.

En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (2018) define a la salud mental como un estado óptimo de bienestar que permite el desarrollo integral de las capacidades del individuo, pudiendo hacer frente al estrés del día a día, ser productivo y brindar apoyo a personas de su entorno; por eso forma parte integral y fundamental de la salud. Es así que el estrés y su inadecuado afrontamiento, y los estilos de vida poco saludables son parte de los múltiples factores de riesgo que perjudican la salud mental.

Según la OMS (2014), en los países de desarrollo intermedio es muy probable que sigan en aumento las enfermedades que incluyen al estrés y estilos de vida poco saludables como factor de riesgo debido a que han ocurrido cambios económicos y estadísticos que estarían aportando al aumento de estas variables.

Al iniciar la etapa de la vida universitaria, la cual requiere la inversión de una gran cantidad de tiempo por parte de los estudiantes, causa que estos se vean obligados a un cambio de rutina en todos los aspectos; que se relacionan con ambas variables de estudio de la presente investigación como el alto estrés que se percibe y los estilos de vida poco saludables adoptados del nuevo contexto. Específicamente, estos cambios se deben a la cantidad de trabajos que se les exige, lo cual genera que los estudiantes permanezcan más horas en la universidad fuera de las horas de clases, y por ello se requiere que los estudiantes logren una buena capacidad de afrontamiento ante el estrés y de esta manera puedan lidiar con la exigencia requerida en este nivel académico (Sarubbi y Castaldo 2013).

De igual manera sucede con los estilos de vida que se van adoptando dentro del contexto universitario.

En el ámbito académico, el estrés va a generar cambios conductuales en la rutina de los estudiantes de acuerdo a las diversas etapas que se vivencian como: semana de exámenes, trabajos o exposiciones. Estos acontecimientos estresantes causan que los estudiantes incluyan el consumo de cafeína, cigarrillos, alcohol y hasta tranquilizantes en algunos casos, teniendo como consecuencia que gradualmente vayan teniendo un estilo de vida poco saludable que con el tiempo puede perjudicar gravemente su salud física y emocional (Sarubbi, 2013).

Se sabe que el bienestar físico es uno de los ámbitos que repercute en la disminución del estrés, es por ello que me veo en la necesidad de cuestionarme si llevar un estilo de vida saludable logra que tengamos una mejor capacidad de afrontamiento al estrés o viceversa. Por todo lo mencionado anteriormente, se formula la siguiente pregunta de investigación.

¿Existe relación entre los estilos de vida y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana?

## **1.2. Antecedentes de la investigación**

### **1.2.1 Antecedentes nacionales**

Matalinares et al. (2016) estudiaron y describieron la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en una muestra de 934 universitarios de Lima y Huancayo con edades comprendidas entre 16 y 25 años. Los autores aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), de Carol Ryff y la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), diseñada por Carver, Scheir y Weintraub, ambas creadas en 1989 y adaptadas en Perú. Se obtuvo como resultados que tanto el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción tienen una

correlación positiva y significativa con el bienestar psicológico, a diferencia de los otros estilos de afrontamiento, que se relacionan indirectamente con el bienestar psicológico.

Damian (2016) realizó una investigación en 130 estudiantes con el fin de conocer la correlación entre las conductas de salud y el estrés académico que poseen los alumnos que cursan el primer y segundo año de su carrera en una universidad privada de Lima. Les aplicaron el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) y parte del Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios (CEVJU) creado por Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002). Se obtuvo como resultado una significativa relación indirecta entre el estrés académico y una de las conductas de salud, es decir, que a mayor estrés académico se distinga, menor será la organización del sueño, cumpliéndose lo anterior de igual manera pero de forma inversa.

Melendez (2016) desarrolló una investigación con diseño de tipo correlacional transversal basada en la relación del estilo de vida saludable y el estrés en 69 conductores varones de una empresa de transporte público de Trujillo. Se les aplicó el Perfil de Estilo de Vida Promotor de Salud II (PEPS II), elaborado por Walker, Sechrist y Pender (1987) y el Inventario de Reacciones de Estrés que fue elaborado por Valdez (1999). Dando como resultados indicadores de que no existe relación entre estilo de vida saludable y estrés, y tampoco se halló relación de los estilos de vida con las reacciones al estrés de tipo cognitivas, fisiológicas, emocionales y conductuales.

Olivero, Benites, García y Bello (2016) realizaron un estudio de tipo no experimental, de diseño descriptivo, en estudiantes de una universidad pública con el objetivo de conocer qué estilo de vida destaca en los estudiantes de una universidad pública. A la muestra conformada por 611 estudiantes, se le evaluó a través de la Lista de chequeo del Proyecto de Vida y Escalas del manejo del estrés. Los resultados dieron

a conocer que cuando se realiza actividad física junto a los hábitos que mejoran la salud, disminuye significativamente el riesgo de padecer enfermedades. Además se halló que un gran porcentaje (68.74%) tiene una visión clara de su Proyecto de Vida, otro porcentaje aún más alto (70.54%) puede manejar situaciones estresantes y no poseen conflictos de índole sexual, pero lamentablemente, un alto porcentaje de estudiantes evidenció cierta predisposición a cuadros de ansiedad, depresión, o una comorbilidad de ambos, y el 43.3% tendrían un cuadro de depresión considerable para llevar a cabo un tratamiento psicológico.

Quispe y Ticona (2015) llevaron a cabo una investigación de diseño correlacional entre estrés laboral y estilos de vida de los enfermeros del Hospital Honorio Delgado de Arequipa y laboran en las áreas de hospitalización. La investigación se elaboró con 143 enfermeros, a los cuales se les administró el Cuestionario de Estilos de vida de Marcos (2012) y el Maslach Burnout Inventory (MBI) elaborado por Maslach y Jackson (1981). En los resultados estadísticos se concluye que el estrés laboral y los estilos de vida se encuentran correlacionados significativamente.

Becerra (2013) desarrolló una investigación de diseño correlacional del rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud que llevan los estudiantes de una universidad privada de Lima. Evaluó a 155 estudiantes que se ubicaban en los primeros grados de estudio. Fueron evaluados utilizando los instrumentos como la Escala de Estrés Percibido realizado por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), Cuestionario de Estimación del Afrontamiento-COPE desarrollado por Carver, Scheier y Weintraub (1989) y cierta parte del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU) creado por Arrivillaga, Salazar y Correa (2003). Los resultados demostraron que el estilo de afrontamiento centrado en la solución del problema de forma racional, puede predecir algunas conductas de salud y el estrés no es una variable



que predice alguna conducta de salud. Además dos de las dimensiones del factor centrado en la emoción, que son la búsqueda de apoyo social y la religión, pueden predecir de forma directa algunas conductas de salud y de forma indirecta se relaciona la dimensión del uso de drogas.

### **1.2.1. Antecedentes internacionales**

Gómez (2017) realizó un estudio para determinar los factores predictores de estilos de vida saludables en una muestra de 570 estudiantes universitarios de Bogotá, Colombia. Se les aplicó una batería de pruebas conformada por el Inventario de Salud Mental Positiva desarrollado por Londoño (2009), Cuestionario de formas de afrontamiento, validado en Vélez y Rueda (2010), Cuestionario de prácticas y creencias sobre el estilo de vida, Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002), validadas en Colombia, y la Escala general de Autoeficacia, validado para Latinoamérica por Cid, Orellana y Barriga (2010). El análisis de datos dio como resultado que existe una relación entre los factores psicológicos adaptativos y las prácticas y creencias saludables, además se encontró que los estudiantes cuentan con altos puntajes en la mayoría de factores psicológicos, excepto para los de afrontamiento menos adaptativos, de igual manera ocurre en la práctica y creencias de estilos saludables, excepto con la realización de actividad física. Finalmente se reconoció que la salud mental se puede predecir en un 89% a través de la interacción de variables como afrontamiento basado en la solución del problema, habilidades sociales, satisfacción general y actitud pro social; y también, los estilos de vida saludable se pueden predecir en un 63% cuando interaccionan las creencias saludables con la salud mental positiva. Sin embargo, el modelo no es concluyente por la necesidad de un análisis más exhaustivo y preciso.

Angelucci, Cañoto y Hernández (2017) desarrollaron una investigación de tipo no experimental explicativo, de corte transversal; con la finalidad de demostrar cómo influye el estilo de vida, el sexo, la edad y el índice de masa corporal (IMC) sobre la salud física y psicológica de los universitarios de Caracas, Colombia. Participaron 312 estudiantes y se les aplicó una Escala de estilo de vida saludable, el Cuestionario de Salud General (ghq-28) de Golberg (1979) y la Escala de salud física percibida construida por Angelucci (2011). Los resultados demostraron que la depresión se hace frecuente cuando los estudiantes tienen menor edad y mayores problemas relacionados al sueño. Además el estilo de vida más sobresaliente en los estudiantes fue el no saludable basado en la inactividad física, mala alimentación y baja frecuencia de chequeos médicos. Los síntomas físicos mayormente van a aparecer cuando existan problemas de sueño y baja asistencia a chequeos médicos; mientras que el malestar o síntomas psicológicos se van a presentar cuando existan problemas de sueño y baja actividad física.

Laguado y Gómez (2014) elaboraron un estudio con el fin de describir los Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia, aplicaron el cuestionario HPLP II de Nola Pender a una muestra de 154 sujetos. Obtuvieron como resultado que las dimensiones ligadas al ámbito espiritual y las relaciones con el entorno son comportamientos que forman parte de un estilo de vida saludable, además se encontró que los estudiantes de la carrera de Enfermería se ubican en la categoría de estilos de vida no saludables debido a sus malos hábitos.

Verdugo et al. (2013) trabajaron en la relación que existe entre los estilos de afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar subjetivo en un grupo de 436 estudiantes con un rango de edad de 15 a 24 años. Para esta investigación realizada en Colima, México los autores decidieron aplicar la Escala de Modos de Afrontamiento adaptada

con Sandín y Chorot (2003) y la Escala Multidimensional del Bienestar Subjetivo de Anguasplata y Reyes (1998). La información obtenida de los resultados señaló que son los adolescentes los que mantienen un mejor bienestar subjetivo que los jóvenes, y el estilo de afrontamiento empleado con mayor frecuencia es el de aceptación de la responsabilidad a diferencia de la huida-avoidancia que es el menos empleado.

### **1.3. Objetivos**

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

- Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad pública.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Describir las categorías de los estilos de vida de los estudiantes de una universidad pública según la edad y sexo.
- Medir los niveles de afrontamiento al estrés de los estudiantes de una universidad pública según edad y sexo.
- Comparar las categorías de los estilos de vida de los estudiantes de una universidad pública según la edad y sexo.
- Comparar los niveles de afrontamiento al estrés de los estudiantes de una universidad pública según edad y sexo.

### **1.4. Justificación**

En la presente investigación se desea incentivar el desarrollo de programas de sensibilización y/o concientización que puedan generar un mejor estilo de vida y la capacidad de afrontamiento ante el estrés, haciendo hincapié en la población universitaria, puesto que, intervenir se convierte en la acción más eficaz para la prevención de las diversas enfermedades causadas por estos dos factores de riesgo. Asimismo, es de considerable importancia que los estudiantes universitarios cuenten con una alta capacidad para afrontar los diversos sucesos

estresantes correspondientes a la etapa universitaria y que cuenten con un estilo de vida saludable, debido a que como se mencionó anteriormente, estos se ven vulnerados al iniciar la etapa universitaria, deteriorando tanto su salud mental como física.

Por consiguiente, mediante esta investigación se busca crear conciencia y dar a conocer la implicancia que tienen el afrontamiento al estrés y los estilos de vida en la formación de diversas enfermedades, siendo estas, la manifestación de que existe alguna irregularidad en cuanto a nuestro estilo de vida y a nuestro estado emocional reflejado en la manera en la que reaccionamos frente a una situación estresante y hábitos inadecuados como una mala alimentación, falta de reposo y problemas de sueño, y falta de recreación.

Adicionalmente, vale resaltar que existen investigaciones antecedentes que abordan tanto los estilos de vida y la capacidad de afrontamiento ante el estrés, pero no han sido estudiados bajo la relación de las variables abarcadas en la presente investigación, por lo tanto para la psicología es un estudio novedoso y útil al relacionar dichas variables en la misma muestra de jóvenes de una universidad del Estado.

Dentro de este estudio se podrán analizar y relacionar las dimensiones de los estilos de vida y el afrontamiento al estrés por medio de las dos escalas que serán empleadas como instrumentos, y a través de estas se conocerá la relación o prevalencia que podría existir entre algunas. Además, ambas escalas otorgarán una gran ventaja a la investigación, puesto que, se encuentran adaptadas a la realidad peruana, son abreviadas y tienen un alto índice de validez y confiabilidad.

A nivel nacional, los resultados de esta investigación otorgarían importantes datos estadísticos acerca de la realidad en cuanto al estilo de vida y niveles de afrontamiento al estrés que poseen los estudiantes universitarios en relación a su edad y sexo.

Finalmente, el presente proyecto busca incentivar a las instituciones en la realización de investigaciones en relación a este tema y diseñar estrategias con el objetivo de mejorar los estilos de vida y capacidad de afrontamiento al estrés y en consecuencia poder reducir el padecimiento de enfermedades causadas por estos dos factores de riesgo conocidos a nivel mundial, adicionalmente, se busca promover el inicio de diversas investigaciones ligadas a las variables pero en diferentes ámbitos y etapas de nuestra vida cotidiana y ya no sólo en la etapa universitaria como en este estudio.

## **1.5. Hipótesis**

### **1.5.1. Hipótesis general**

- Existe correlación entre los estilos de vida y la capacidad de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad pública.

### **1.5.2. Hipótesis específicas**

- Los estudiantes de una universidad pública se ubican en la categoría de estilo de vida no saludable.

- Existen diferencias en las categorías de los estilos de vida en estudiantes de una universidad pública según sexo y edad.

- Los estudiantes de una universidad pública se ubican en un alto nivel de afrontamiento al estrés.

- El afrontamiento centrado en el problema es el estilo que más destaca en los estudiantes de una universidad pública.

- Existen diferencias en los niveles de afrontamiento al estrés de los estudiantes de una universidad pública según sexo y edad.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas

#### 2.1.1. Estilos de vida

Desde el punto de vista de Perea (2004), el estilo de vida es una construcción teórica que es empleada de forma extensa y general, entendido en la manera de vivir o de estar en el mundo, expresado en los contextos donde se lleva a cabo la conducta o comportamiento, que se manifiesta, fundamentalmente, en los hábitos. Este está moldeado por el urbanismo, la vivienda, la relación con el entorno, la posesión de bienes y las relaciones interpersonales.

Por su parte, Nawas (1971), lo define como “el modo de comportamiento del individuo, unificante y cohesionante relativamente único y tendiente a una meta- es cognoscitivo, afectivo, motor e interpersonal” (p. 94). Así también, hace referencia a Carl Jung en 1912 como el primer psicólogo en emplear el término “estilos de vida”, sin embargo, alude a Steve Adler como el autor que más ha desarrollado el término en función a la teoría que propone, en concordancia con Ansbacher (1967). En la misma medida, propone una manera de definir estos estilos a partir de tres componentes:

- Estilos de vida Expresivos: Definidos como conductas estilísticas de las menos estudiadas y comprendidas, dada la poca relevancia que tienen en la psicología (Nawas, 1971)
- Estilos Cognoscitivos: Definidos a partir de la manera de pensar de las personas en un grupo o distintos grupos humanos, acordes a la cultura y la presión social y moral medio.
- Estilos de Orientación Intrapersonal: de carácter introspectivo, con tendencia al aislamiento, relacionada a caracteres de la personalidad intuitiva y retrospección.

En este conjunto de premisas, el autor identifica en el modelo teorías de la personalidad de Phillips y Allport (1937), como también indica como éstos incurren en la explicación de la deseabilidad social.

Jenkins, 2005; Barrios, 2007 (como se citó en Guerrero y León, 2010) refieren que el modo de vida que lleve una persona se evidencia a través de conductas ejecutadas frecuentemente, que yacen de ideas que el individuo ya tiene incorporadas a partir de ciertas creencias, costumbres y hábitos que fueron implantados por la sociedad, la educación, la familia y la cultura del país al que pertenece. Específicamente, estos hábitos o rutinas que el individuo lleva a cabo a diario se componen por: el tipo de alimentación, número de comidas al día, cantidad de horas de sueño y reposo, actividades recreativas y físicas, consumo de sustancias nocivas, entre otras. A estas rutinas se les llama *comportamientos sostenidos o hábitos*; entre ellos se van a distinguir dos categorías: la primera se compone por todos los hábitos negativos para la salud y que van a reducir la esperanza de vida, es decir, son *conductas de riesgo* para la salud; y en la segunda categoría se ubican aquellas actividades sanas que van a promover la longevidad en la persona y se les llama *factores protectores*.

#### **2.1.1.1. Estilos de vida saludable**

En la presente categoría, se reconoce a aquellas personas capaces de controlar sus decisiones y por consiguiente, sus comportamientos con el fin de llevar una vida saludable y así conseguir tener una óptima salud emocional y física. Por ello es tan interesante estudiar este estilo de vida, porque tiene la condición en la persona para lograr realizar elecciones, en el marco de opciones disponibles o el contexto de oportunidades ofertadas para la propia vida a favor de su salud (Cockerham, 2007) es decir, si se logra concientizar sobre los pro y

contras de calidad del estilo de vida que está llevando una persona, pues esta puede mejorar sus rutinas considerablemente.

Arrivillaga, Salazar y Correa, (2003) analizaron que en este contexto, existen estudios que valoran aspectos individuales, como son los factores conductuales relacionados a la enfermedad, los biológicos y otros; por otra parte, buscan analizar factores conductuales inmersos en lo sociocultural, como: el sueño y reposo, los hábitos alimenticios, la frecuencia de actividad física, el autocuidado, la recreación, el manejo del tiempo libre, el consumo de tabaco, alcohol, u otras drogas y el cuidado médico. De esta manera, es clara la importancia de las variables sociológicas y socioeconómicas en el tema, tales como la pobreza, la educación, el estrato social, en conjunto a las particularidades del ser humano en lo que respecta a su historia de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), tras querer unificar criterios que permitan acuerdos en el desarrollo de investigaciones para con el desarrollo del tema, recoge distintas posturas al considerar al estilo de vida como la forma en que vive una persona y se expresa a través de hábitos individuales de conducta influenciados por el resultado que da la interrelación entre los aspectos personales, socioeconómicos, culturales y ambientales. (OMS, 1989, citado por Ru, 1990).

Por otra parte, tras los últimos años, diversos investigadores han tenido la curiosidad de conocer cuáles son los secretos para llegar a vivir muchos años. La revista National Geographic, en noviembre de 2005; publicó información relevante y actualizada sobre las poblaciones de más larga vida del planeta (Buettner, 2005). Los lugares de mayor longevidad pertenecían a Okinawa,



Japón, Cerdeña, Italia; y a Loma Linda, California. Gran parte de los pobladores de tales lugares viven hasta los 100 años o más en una magnitud significativa. En estas publicaciones es afirmado que ser longevo y saludable no es casualidad o accidental; sino que, depende de buenos hábitos de vida. Se sugiere que si una persona opta por un buen y saludable estilo de vida, hay mayores posibilidades a proporción de que se pueda prolongar la vida alrededor de unos diez años más. Entonces, es de comprenderse la importancia de prevenir y promover la salud y así concebir tales propósitos, aún más allá de la búsqueda de la curación.

#### **2.1.1.2. Estilos de vida de los estudiantes universitarios**

De acuerdo a los informes sobre la salud en el mundo 2002 emitidos por la Organización Mundial de la Salud, se reconocen 25 factores de riesgo evitables que perjudican la salud, entre los más destacables de manera general encontramos: presión arterial elevada, prácticas sexuales sin protección, niveles de colesterol elevados, consumo de tabaco y alcohol y comúnmente el sobrepeso u obesidad; los cuales, claramente, se encuentran vinculados a los estilos de vida, específicamente la categoría no saludable. Sabemos que al llevar un mal estilo de vida estamos disminuyendo nuestra cantidad de años de vida, entonces, si representamos este grupo de factores de riesgo como años de vida perdidos, estos significarían un tercio de vida sana que se pierden alrededor del mundo. Por tal motivo, estos riesgos mencionados en el informe de la OMS, causan, en gran medida, que se disminuya la expectativa de vida sana en el mundo y si se realiza un cálculo, para los países desarrollados serían diez años más de vida, mientras que en los países en vías de desarrollo serían cinco años. Esta disminución de vida sana está determinada según la región donde se habita; de

esta forma, se calcula que en América Latina la pérdida es de aproximadamente 7 años de vida sana.

Palacio *et al.* 2013 (como se citó en Bastías y Stieповich, 2014) hallaron en universitarios de Colombia como conductas de riesgo a los malos hábitos de alimentación y sedentarismo; inclusive, dicese que algunos de los estudiantes han puesto por considerado el suicidio. En la Universidad de Chile también se hallaron resultados concordantes a este estudio, en las facultades de Agronomía, Ingeniería Forestal, en Madera y en Recursos Naturales Renovables, en los que se compararon a estudiantes de primer año de estudios con alumnos pertenecientes a tercer año, en donde se buscó, principalmente, estimar su calidad de vida y estado nutricional, teniendo como resultado que los estudiantes que cursaban el primer año se encontraban con mejor calidad de vida, específicamente en el área sexual, bienestar y de pareja, y estado nutricional que el otro grupo estudiado. Por otra parte, Trujillo-Hernández y colaboradores, realizaron una investigación en una población universitaria de México con la finalidad de conocer qué factores de riesgo se encuentran presentes en el sobrepeso y obesidad y su frecuencia. El porcentaje hallado de obesidad y sobrepeso fue de un 31,6 % de la muestra, siendo los varones un grupo más numeroso con estas características.

Así también, Alonso, Pérez, Alcalá, Galvez y Consuegra (2008) realizaron un estudio en Colombia para descubrir las conductas de riesgo que presentan los universitarios que cursan el primer año de su carrera, donde se confirmó que la quinta parte de los estudiantes camina diariamente menos de treinta minutos, además se halló un índice de 13,5% con sobrepeso y el 2,6% tenía obesidad. Respecto al control del estrés: el 35,2% ha fumado, el 67.2% ha

consumido alcohol y el 43,3% escucha música. En cuanto a hábitos sexuales, el 51,5% de ellos inició una vida sexual; así también el 56,6% utiliza métodos para la planificación familiar. En cuanto a las enfermedades de transmisión sexual, solo se encontró una prevalencia de 1.1%. En el último año de realizado el estudio, el 4,3% de los estudiantes ha considerado el suicidio; de éstos más de la mitad (65,2%) han realizado intentos. Finalmente, el autor y su equipo de trabajo concluyen sobre la necesidad de desarrollar estrategias que logren controlar y frenar la el impacto de las conductas de riesgo en la salud.

En otra parte del mundo, Castillo y Molina-García (2009) tuvieron por hallazgo en una muestra de jóvenes universitarios de España, una moderada frecuencia de actividad física, una alta autoestima, satisfacción con la vida; además de sentirse con muy alta energía y competentes. Estas variantes evaluadas se asociaron positivamente entre sí en los estudiantes. Los autores del estudio español tomaron por conclusión, que además de disminuir la cantidad de grasa en el cuerpo, la actividad física, también potencia la autopercepción y el bienestar psicológico. Además concluyeron en su investigación que las personas al percibir una situación competitiva en el deporte, mejoran su bienestar psicológico pero su motivación autónoma se ve disminuida. Los autores entonces infieren que sentirse competentes logra que desarrollen una optimista percepción de sus vidas y se sientan con más vitalidad y energía, influyendo de manera positiva y directa en su salud mental. Así otro estudio de Muñoz y Ruiz (2008) realizado en universitarios del mismo país, buscó evaluar su nivel de autoestima y si esta podría estar relacionada a conductas de riesgo. Esta investigación expuso en sus resultados que los universitarios poseen un nivel medio, pero no se encontró la existencia de correlación entre el nivel de

autoestima y comportamiento sexual de riesgo; y muy por el contrario, el grupo que obtuvo un nivel alto de autoestima coincidentemente tenían un mayor consumo de alcohol, drogas y anfetaminas. Los autores aluden que este último resultado se podría deber a que la experimentación con estas conductas de riesgo generan una alta autoestima.

En Colombia, Ramos, Melo y Alzate (2007) investigaron a universitarios encontrando que las condiciones de salud físico-cardiovascular y resistencia del grupo de estudiantes estuvo por debajo de los valores esperados, encontrando que el 5,2% de la muestra tuvo un nivel alto y muy alto en la circunferencia de la cintura, con un elevado porcentaje de grasa; adicionalmente, los índices de masa corporal evidenciaron que un 7% está por debajo de su peso ideal y el 21,6% se encuentra con sobrepeso. En similitud, Páez y Castaño (2010) iniciaron un estudio con el fin de conocer qué componentes influyen en el estilo de vida de los estudiantes de Medicina Humana en Colombia, encontrando que su familia es el mejor apoyo que poseen para llevar a cabo hábitos saludables y que formar parte de programas fundados dentro de su universidad no significan un apoyo o generan un estilo de vida saludable. Se halló también, que los alumnos no perciben como amenazas a los siguientes factores de riesgo: conductas sexuales riesgosas, malos hábitos de alimentación y consumo de tabaco y alcohol. Los investigadores plantean finalmente la pregunta si es que las demandas de alto rendimiento, característica de carreras relacionadas a la salud, tienen relación con los resultados vinculados al estilo de vida llevado por los estudiantes.

Montero, Úbeda y García (2006) buscaron conocer los estilos de vida y hábitos alimenticios de universitarios españoles que se encontraban llevando un

curso de nutrición dentro de alguna de las carreras de Dietética, Enfermería, Nutrición, Farmacia y Podología, encontrando que el 67% estaba en el rango de peso normal; siendo que solo un 40% de los participantes realizaba ejercicios de manera regular.

Sanabria-Ferrand, González y Urrego (2007) realizaron un estudio en personas con carreras afines al área de la salud buscando la existencia de relación entre sus estilos de vida y la formación académica que llevaron. Los datos obtenidos muestran que tanto médicos como enfermeras suelen tener un estilo de vida no saludable, e incluso llegan a presentar sobrepeso y obesidad, además su actividad física es poco frecuente o inexistente. En contraste, una baja cantidad de los participantes tuvo buena alimentación. En base a los hallazgos, los autores hacen hincapié en el desarrollo de estudios que midan cuales son las variables psicológicas, biológicas, sociales y culturales que determinan tales estilos de vida encontrados en personas que sí tienen conocimiento de las consecuencias negativas que genera un inadecuado estilo de vida.

## **2.1.2. Estrés**

### **2.1.2.1. Afrontamiento al estrés**

Sandín (2003) plantea que diversas situaciones en la vida de una persona pueden ser factores importantes para conocer o evaluar tanto la raíz como los efectos que producen las situaciones de estrés de la estructura social que pueden generar malos hábitos o estilos de vida no saludables como la exclusión, discriminación, no participación o participación insatisfactoria.

Para Sandín y Chorot (2003) el afrontamiento se caracteriza por ser un “rasgo” o reacciones con las que una persona cuenta ante diversas situaciones y

que según la relación entre su percepción y la situación en sí misma se recurrirá a estilos de afrontamiento al estrés. Tales estilos son los siguientes: focalizado en la solución del problema, autofocalización negativa, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, evitación y la religión.

El afrontamiento al estrés desempeña un papel determinante como mediador ya que va a modular el impacto de las situaciones estresantes a las que con frecuencia se somete un individuo usando sus recursos personales y sociales para hacerles frente. Es de suma importancia el señalar que el afrontamiento no es característicamente un rasgo, sino un proceso que se va ajustando poco a poco a cambios percibidos por la persona; tanto de amenaza como de propios recursos. Asimismo, partiendo de la idea de que cada situación es independiente o específica, y que se percibe y evalúa por cada persona de manera particular, se han logrado identificar estilos generales de afrontamiento, los cuales anidan un conjunto de estrategias independientes. En tal sentido, Folkman y Lazarus (1986) plantearon dos estilos: el focalizado en resolver el problema (empleado para actuar directamente sobre la situación estresante y disminuirla), y el emocional (que a través de una descarga emocional busca minimizar la tensión, reacción emocional y activación fisiológica). En la misma línea, Ongarato, De la Iglesia, Stover y Fernandez (2009), deciden agregar las dimensiones nombradas *Estrategias de Evitación*, las que implican un escape del problema, no pensando en él, o distraendo a la persona con otra serie de actividades o conductas.

En secuencia, Frydenberg (1997), emplea la teoría creada por estos autores, pero decide añadir un nuevo modelo de afrontamiento el cual se centra en la *reevaluación del resultado*. Según la investigación de la autora, cuando un

individuo realiza una nueva evaluación de la situación generadora de estrés, se permite calcular las consecuencias, es decir, si estas son dañinas o significan un peligro, pérdida o desafío y conforme a su experiencia, podrá elegir con qué recursos afrontar esta situación y poder solucionarla. Dependiendo de cuál sea el resultado tras emplear un estilo de afrontamiento, se podrá reevaluar y si aún no se ha solucionado se puede responder de otra manera. Por tal motivo, en este modelo las posibles futuras respuestas van a estar determinadas por la retroalimentación que en su momento se dio, generando un repertorio de reacciones que van a depender principalmente por el juicio valorativo que dio la propia persona y del bienestar o no que sus decisiones le causaron.

Por otro lado, es importante considerar la teoría cognitiva del estrés y el afrontamiento, que trata de la relación existente entre la persona y el entorno que el sujeto evalúa como una situación que grava o excede sus recursos poniendo en peligro su bienestar. En relación a lo mencionado anteriormente esta teoría se distingue de las demás en las que el estrés se define como un estímulo (es decir, un estresor); como producto de un conflicto intrapsíquico centrado en las necesidades, impulsos o creencias de la persona; o como respuesta, como la excitación fisiológica o la angustia subjetiva. Por eso en esta teoría, el estrés no es una propiedad de la persona o del medio ambiente, ni es un estímulo o una respuesta. El estrés es una relación particular entre la persona y el medio ambiente. Orientado al proceso tiene dos significados en relación con la teoría cognitiva del estrés: primero, que la persona y el entorno están en una dinámica relación que va cambiando constantemente y, en segundo lugar, que esta relación es bidireccional, con la persona y el entorno, cada uno influyendo sobre el otro (Folkman, 1984).

### **2.1.2.2. Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios**

A lo largo de la etapa que se vive en la universidad, un estudiante, además de adquirir conocimientos teóricos sobre alguna materia o disciplina y ponerlas en práctica, adicionalmente, también va a encontrar novedosas circunstancias para realizar y desarrollar diferentes habilidades y capacidades que le serán útiles años más tarde. Ante ello, Papalia y Wendkos (1999) refieren que en este nuevo contexto los estudiantes podrán cuestionar lo que han desarrollado en la etapa infantil, y de este modo, crear una nueva personalidad para la etapa de la adultez. A partir de las afirmaciones que plantean las autoras, el nivel moral e intelectual se amplía en esta etapa universitaria gracias a los desafíos académicos y sociales que le otorga de su casa de estudios. Esta influencia que la etapa universitaria genera en el bagaje cultural de los jóvenes no sólo debe propiciarse en torno a su carrera sino con todo lo que genere un bienestar personal y así también ofrecerles programas que promuevan el conocimiento de los afrontamientos y su nivel de eficacia, pero no sin antes tener conocimiento de los estilos empleados por esta población.

Ante una situación estresante, las personas la afrontamos haciendo uso de procesos cognitivos y conductuales que van a verse influenciados por el impacto que genere en nosotros y de la situación en sí, además, dependerá de las estrategias que decida poner en práctica para solucionar esta situación (Mok & Tam, 2001; Richardson y Poole, 2001). Cuando un individuo se encuentra ante un estímulo estresante, aparece el afrontamiento para resolver estos eventos y sus posibles consecuencias.



### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo de investigación**

Este trabajo ha sido desarrollado desde el enfoque cuantitativo, debido a que se recolectaron datos y a través del análisis estadístico, se comprobaron las hipótesis planteadas con el fin de obtener conclusiones que creen pautas de comportamiento y prueben teorías (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

En esta investigación se empleó el diseño no experimental, puesto que en este tipo de estudios los fenómenos son observados en su ambiente natural y no existe manipulación. El diseño de este estudio tiene un alcance correlacional, el cual indaga la existencia de relación entre dos o más variables, siendo en este caso la relación entre estilos de vida y afrontamiento al estrés en la misma muestra y contexto de estudiantes universitarios (Hernández, et al., 2014).

#### **3.2. Ámbito temporal espacial**

Esta investigación se llevó a cabo en el mes de noviembre del año 2018, y fue aplicada a los alumnos de una universidad pública de Lima Metropolitana.

#### **3.3. Variables**

- Estilos de vida

Los estilos de vida hacen referencia al modo de vivir de las personas y en el cual se verán involucrados factores de índole psicológico, social, cultural y económico. Dependiendo de las conductas y patrones que habitualmente lleve a cabo un individuo, se podrá reconocer si la categoría de estilos de vida a la cual pertenece es saludable o no saludable. (Grimaldo, 2012).

- Afrontamiento al estrés

El afrontamiento es la capacidad de reaccionar ante demandas que generan estrés que pueden ser propias y del ambiente, para hacerles frente se requiere realizar esfuerzos tanto a nivel cognitivos como conductuales (Sandin, 1995). El estrés psicológico hace referencia al vínculo existente que yace del sujeto y su ambiente y puede ser estimado por este como una situación amenazante o que no puede controlar y podría perjudicar su bienestar físico y/o psicológico (Lazarus y Folkman, 1984).

### **3.4. Población y muestra**

La población de esta investigación asciende aproximadamente a 1333 estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

La muestra estuvo compuesta por 218 estudiantes, estimando esta cantidad significativa de acuerdo a los fines de esta investigación, e incluyó a personas de ambos sexos con un rango de edad entre 17 a 36 años que se encontraban cursando algún grado de primero a sexto año de su carrera.

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico, por conveniencia, en el cual los participantes fueron incluidos por estar convenientemente disponibles de manera voluntaria (Otzen y Monterola, 2017).

Para los criterios de inclusión, se tuvo en cuenta que los estudiantes se encuentren cursando algún año de primero a sexto año de su carrera en una universidad pública de Lima Metropolitana y que deseen participar voluntariamente del estudio. Del mismo modo, en los criterios de exclusión se consideró a personas que pertenezcan a una universidad privada, a aquellos que no deseen participar de forma voluntaria en la investigación y a los que no hayan llenado adecuadamente las pruebas.

### **3.5. Instrumentos**

#### **3.5.1. Instrumentos**

Los instrumentos empleados para la recolección de datos de la presente investigación fueron: la Escala de Estilos de Vida y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés abreviado (CAE).

- Escala de Estilos de Vida

En el Perú, esta escala se creó a partir de un instrumento adaptado por Grimaldo (2007), orientado a una población de estudiantes universitarios de pregrado.

El cuestionario se encuentra conformado por 25 ítems y está dividido en 3 dimensiones: Actividades deportivas, Sueño y reposo y Consumo de alimentos. Los ítems fueron creados con base en una escala de tipo Likert que incluye las siguientes opciones con sus respectivas especificaciones: siempre (todos los días), casi siempre (de tres a seis veces a la semana), a veces (una o dos veces a la semana), casi nunca (de una a tres veces al mes) y nunca. Para la calificación del instrumento se debe hacer uso de los criterios cualitativos y cuantitativos.

El instrumento cuenta con validez de contenido habiéndose empleado el método de criterio de jueces a través del coeficiente V de Aiken, llegándose a reducir de prueba que en un inicio estaba conformada por 31 ítems por no alcanzar un coeficiente aceptable. Por otro lado, la prueba posee validez de constructo en la cual se utilizó el análisis factorial exploratorio a través del método de factorización de análisis de componentes esenciales, dando como resultado que en el instrumento solo tres dimensiones miden adecuadamente los estilos de vida (Actividades deportivas, descanso y consumo de alimentos), y cada una de ellas mide algo distinto entre sí. Se obtuvo el coeficiente alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad de la muestra total (0.76), alcanzándose valores aceptables para la muestra de hombres (0.78) y

mujeres (0.75) indicando así que esta escala es confiable en cuanto a la medida de los estilos de vida en los estudiantes.

El puntaje máximo del instrumento es:

PUNTAJE	CATEGORÍA
Estilos de Vida Saludable	75- 100
Estilos de Vida No Saludable	25- 74

- Cuestionario de Afrontamiento al Estrés abreviado (CAE)

Se utilizó el instrumento validado y reducido por Gonzalez y Landero (2007) en México, adaptado a partir del Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE) creado por Sandín y Chorot (2003).

Con el fin de conocer la validez del instrumento se realizó un análisis factorial exploratorio utilizando el método de componentes principales y rotación oblimín, seguidamente se realizó un análisis factorial de segundo orden y finalmente se ejecutó un análisis factorial exploratorio mediante ecuaciones estructurales. Tras reducir este Cuestionario se estimó nuevamente la consistencia interna, obteniendo valores de alfa de Cronbach de 0,64 a 0,87 en las 7 dimensiones de afrontamiento; estos resultados exponen que este cuestionario es confiable porque puede medir la variable en mención. Como se mencionó anteriormente, el cuestionario fue reducido de 42 a 21 ítems, conservando sus 7 dimensiones, las cuales son: búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalización en la solución del problema, evitación, autofocalización negativa y reevaluación positiva.

Con la finalidad de aplicar el presente cuestionario en Perú y otorgarle mayor credibilidad como instrumento en la investigación, se procedió a realizar una prueba

piloto que incluyó a 50 estudiantes de una universidad pública, teniendo como resultado una alta confiabilidad y validez de la prueba.

Los ítems se construyeron con un rango de respuesta tipo Likert que incluye las siguientes opciones con sus respectivas especificaciones: nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente y casi siempre.

La calificación del instrumento se efectuó aplicando los criterios cualitativos y cuantitativos y la corrección de la prueba se basa en la suma de los valores marcados en cada ítem, según las sub escalas.

Con el propósito de establecer una forma más práctica para corregir y clasificar los niveles de estilos de afrontamiento que arroja el CAE reducido, se optó por elaborar los propios baremos.

### **3.6. Procedimientos**

La investigación estuvo dividida en dos etapas, en la primera etapa se procedió a coordinar la aplicación de las pruebas luego de haber solicitado un permiso al decano de la universidad pública. Además al ingresar a cada aula, se comunicaba a los docentes sobre la investigación y se les pedía tomar las escalas, en algunos otros casos se encontraron alumnos fuera de aula que ya habían culminado sus clases o que aún no empezaban y también se les aplicaba voluntariamente las pruebas. En ambas situaciones se solicitó la firma del consentimiento informado entregado junto a las pruebas.

Previo a la aplicación de los instrumentos, se procedió a informarles brevemente sobre las características del estudio, posterior a ello se brindaron las instrucciones con la finalidad de un correcto llenado de las pruebas. El tiempo requerido para completar la batería de cuestionarios fue de 20 minutos aproximadamente.

La segunda etapa estuvo basada en la aplicación a la muestra estimada de los instrumentos para su posterior estudio. Con el propósito de mayor comodidad visual y reducir

el tiempo de aplicación a una sola sesión, se optó por modificar el diseño de las dos pruebas a una sola hoja horizontal.

Con los datos recopilados se realizaron procedimientos estadísticos que fueron analizados para probar o no las hipótesis propuestas en el presente trabajo de investigación.

### **3.7. Análisis de datos**

Los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados fueron vaciados a una base de datos para después ser procesados y analizados a través del paquete estadístico SPSS-PC 19 con el fin de la obtención de los resultados y confirmación de las hipótesis propuestas.

Para el análisis estadístico se utilizarán las siguientes pruebas:

1. Para determinar la asociación de los estilos de vida con la capacidad de afrontamiento al estrés se utilizará el Chi cuadrado de Pearson y el coeficiente de correlación de Spearman para las puntuaciones por dimensiones.
2. Con el fin de conocer la relación entre estilos de vida y sexo de los estudiantes se manejará el  $\chi^2$  de McNemar de dos categorías.
3. Para conocer la relación entre estilos de vida y rangos de edad de los estudiantes se manejará el  $\chi^2$  de independencia.
4. Con la finalidad de establecer la relación entre la capacidad de afrontamiento y el sexo de los estudiantes, se hará uso del  $\chi^2$  de independencia.
5. Para establecer la relación entre la capacidad de afrontamiento y los rangos de edad de los estudiantes se usará el  $\chi^2$  de independencia.

Tras conocer los resultados, se procedió a crear tablas y figuras para plasmar evidencias de los resultados conseguidos por medio del análisis estadístico.

### **3.8. Consideraciones éticas**

La elaboración del presente estudio fue aprobada por decanato; de la misma forma, los participantes de la investigación fueron informados de los detalles además de haber firmado el consentimiento informado en donde se asevera el respeto hacia la confidencialidad y la privacidad de la información recabada.

#### IV. RESULTADOS

Los siguientes resultados se obtuvieron a partir de la información proporcionada por los participantes, la misma que fue depurada para evitar sesgos en la estimación del comportamiento de las variables de interés en el análisis de datos para la investigación.

##### 4.1. Análisis correlacional entre las variables, estilos de vida y afrontamiento al estrés de los estudiantes universitarios

En pos del análisis de la relación entre ambas variables de estudio se obtuvo como resultado un  $\chi^2$  de asociación igual a 2.77, con un tamaño del efecto muy bajo, siendo no significativo de manera general ( $p > .05$ ) como es visible en la tabla a continuación:

Tabla 1  
*Relación entre los Estilos de vida y Niveles de afrontamiento al Estrés de los estudiantes universitarios*

Estilos de Vida	Afrontamiento al Estrés			$\chi^2$	V de Cramer	P
	Moderado	Bajo	Alto			
No Saludable	67	40	35	2.77	.22	.25
Saludable	15	17	13			
Total	82	57	48			

Se lograron encontrar relaciones significativas entre las medidas de las variables de estudio por dimensiones en cuatro oportunidades, reportándose coeficientes de correlación de rangos de -.232 hasta .233, significativos y bajos como se visualiza en la Tabla 2:

Tabla 2  
*Relación entre dimensiones de los Estilos de vida y afrontamiento al Estrés*

	Act. Física y Recreativa	Alimentación	Sueño y Reposo
Búsqueda de Apoyo Social	0,005	-0,069	0,05
Expresión emocional abierta	-0,092	-0,054	0,049
Religión	0,039	-0,013	0,027
Solución de Problemas	0,196*	0,233*	0,159*
Evitación	-0,088	-0,104	-0,026
Autofocalización Negativa	-0,232*	-0,112	-0,013
Reevaluación Positiva	0,133	0,123	0,037

\* Correlaciones significativas ( $p < .05$ )



En tal sentido, fue posible visualizar la relación significativa de las dimensiones del estilo de vida con la solución de problemas como indicador de afrontamiento al estrés, con correlaciones directas y bajas. Así también se notó una relación inversa y significativa entre la actividad física y recreativa para con la Autofocalización negativa ( $r = -.232, p < .05$ ).

#### 4.2. Descripción por categoría de la variable estilo de vida según sexo y rango de edad

Entrando a la resolución del objetivo específico 1, se reportó en recuento la distribución de casos obtenidos por categorías de estilos de vida y niveles afrontamiento al estrés en función al sexo y la edad. Estos resultados son visibles en las tablas a continuación:

Tabla 3

*Categorías de Estilo de vida según el sexo de los estudiantes*

Estilo de vida	Sexo			
	Masculino	%	Femenino	%
No Saludable	38	20,32	104	55,61
Saludable	16	8,55	29	15,52
Total	54	28,87	133	71,13

Se encontró prevalencia de un estilo de vida no saludable en mujeres con 104 de 187 casos registrados en total, siendo el representativo del 55.61% de los participantes del estudio. El resto de casos corresponde en proporciones similares a las participantes del sexo masculino y una mínima parte del resto de los participantes del sexo masculino con porcentajes variantes entre 8.55% y 20.32% como máximo y mínimo valor, respectivamente.

Tabla 4

*Categorías de Estilo de vida por rangos de edad de los universitarios*

Estilo de vida	Rangos de Edad					
	De 17 a 24	%	De 25 a 30	%	De 31 a 36	%
No Saludable	124	66,31	14	7,49	4	2,14
Saludable	42	22,46	2	1,07	1	0,53
Total	166	88,77	16	8,56	5	2,67

La mayoría de participantes estuvo situado en un rango de edad de 17 a 24 años, siendo un total de 166 de los mismos. A su vez, el estilo de vida predominante fue el no saludable con un 66.31%, siendo el equivalente a 124 sujetos del total. Por otro lado, de los alumnos con edades entre 25 y 36 años, solo el 1.6 % del total de participantes se caracterizó por presentar un estilo de vida saludable.

#### 4.3. Descripción por niveles de la variable Afrontamiento al estrés, según sexo y rangos de edad

Tabla 5  
*Niveles de afrontamiento al estrés según el sexo de los estudiantes*

Afrontamiento al Estrés	Sexo			
	Masculino	%	Femenino	%
Alto	25	13,37	57	30,48
Moderado	11	5,88	46	24,60
Bajo	18	9,63	30	16,04
Total	54	28,88	133	71,12

Así también, los niveles de afrontamiento al estrés fueron predilectamente altos en el sexo femenino, lo cual se sugiere sea por la distribución de participantes hacia el mismo. En ese sentido, un 13.37% de los participantes del sexo contiguo se caracterizó dentro de la misma condición.

Tabla 6  
*Niveles de afrontamiento al estrés por rangos de edad de los estudiantes*

Afrontamiento al Estrés	Rangos de Edad					
	De 17 a 24	%	De 25 a 30	%	De 31 a 36	%
Alto	71	37,97	9	4,81	2	1,07
Moderado	51	27,27	3	1,60	3	1,60
Bajo	44	23,53	4	2,14	0	0,00
Total	166	88,77	16	8,56	5	2,67

#### 4.4. Comparación de las categorías de estilos de vida según sexo y rango de edad

La mayoría de los participantes se caracterizó por presentar niveles de afrontamiento al estrés entre moderados y altos, siendo un menor porcentaje, cercano al 25% de los participantes, de nivel de afrontamiento bajo. Para mejores contrastes de la información obtenida se procedió al análisis comparativo de las medidas reportadas como es mostrado a continuación:

Tabla 7  
*Descripción del estilo de vida de acuerdo al sexo de los estudiantes*

Sexo	Estilo de vida		$\chi^2$	McNemar Test	
	No Saludable	Saludable		G1	p
Masculino	38	16	64,5	1	< .001*
Femenino	104	29			

\*valores significativos ( $p < ,05$ )

A partir de la Prueba de McNemar se determinó que existen diferencias en cuanto a los estilos de vida de los participantes del sexo femenino y masculino, caracterizándose a los primeros dentro de las prácticas por un estilo de vida no saludable con una proporción de 104 a 38 de manera general ( $\chi^2 = 64.5$ ,  $gl = 1$ ,  $p < .001$ ), lo cual permite rechazar la hipótesis nula aceptando la de partida para la investigación.

Tabla 8

*Descripción del estilo de vida por grupos de edades de los jóvenes*

	Rangos de edad			Chi-cuadrado		
	De 17 a 24	De 25 a 30	De 31 a 36	$\chi^2$	gl	<i>P</i>
No Saludable	124	14	4	1,36	2	0,508
Saludable	42	2	1			

Mediante el estadístico Chi-Cuadrado se determinó que no existen diferencias estadísticamente significativas para los grupos de edades contrastados en función a sus estilos de vida ( $\chi^2 = 1.36$ ,  $gl = 2$ ,  $p > .05$ ), lo cual permite aceptar la hipótesis nula indicando que no existe evidencia suficiente para aseverar la diferencia hipotetizada previamente.

#### 4.5. Comparación de los niveles de afrontamiento al estrés según sexo y rango de edad

Tabla 9

*Descripción de los niveles de afrontamiento al estrés según sexo*

	Sexo		$\chi^2$	Chi-cuadrado	
	Masculino	Femenino		gl	<i>p</i>
Moderado	25	57	4,39	2	0,111
Bajo	11	46			
Alto	18	30			

Tampoco se hallaron diferencias estadísticamente significativas por sexos en cuanto al nivel de afrontamiento al estrés para con cada grupo ( $\chi^2 = 4.39$ ,  $gl = 2$ ,  $p > .05$ ), tal y como es visible en la Tabla 9. Esto permite verificar en las evidencias la insuficiencia de información para rechazar la hipótesis nula, indicando que no existen diferencias estadísticamente significativas encontradas en ese contraste.

Tabla 10

*Descripción de los niveles de afrontamiento al estrés por rangos de edad*

	Rangos de edad			Chi-cuadrado		
	De 17 a 24	De 25 a 30	De 31 a 36	$\chi^2$	gl	<i>p</i>
Moderado	71	9	2	4,11	4	0,392
Bajo	51	3	3			
Alto	44	4	0			

Asimismo no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los rangos de edad para con los niveles de afrontamiento al estrés de los participantes ( $\chi^2 = 4.11$ ,  $gl = 4$ ,  $p > .05$ ), lo cual deja por aceptada la hipótesis nula indicando la inexistencia de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este estudio, de acuerdo al análisis estadístico elaborado, se tuvo como principal resultado que las variables, estilos de vida y afrontamiento al estrés llevados por los estudiantes universitarios, no se correlacionan significativamente entre ambas variables, Melendez (2016) en su investigación de estilos de vida y reacciones al estrés no halló una relación significativa en una población adulta de conductores; sin embargo, el autor afirma que estos resultados probablemente se deban al ambiente en donde se genera el estrés y son las variables mediadoras las que pueden interferir; en contraste con esta información, Quispe y Ticona (2015) si hallaron una relación entre los estilos de vida y el estrés laboral. Como fue mencionado inicialmente, la población universitaria vive muy de prisa y deja de realizar ciertos hábitos por la distancia, escasez de tiempo y dinero (teniendo en cuenta que son provenientes de una universidad estatal); y quizás no porque no hayan tomado conciencia de la implicancia de no tener un buen estilo de vida, pues bien, como indica el trabajo de Becerra (2013), la variable afrontamiento puede predecir algunas conductas de salud que tienen los estudiantes de los primeros años de su carrera en la universidad, adicionalmente, Olivero, Benites, García y Bello (2016) a través de su estudio llegaron a la conclusión que las dimensiones que promueven la salud determinan bajos niveles de estrés y además, un adecuado manejo del mismo. Por ello se buscó llegar a una generalización de los resultados en donde no solo se incluyera a la población estudiada sino también a estudiantes que cursen desde el primer hasta el último año de su carrera.

A pesar de no haberse evidenciado estadísticamente la relación general entre las variables, se tuvieron hallazgos muy significativos, puesto que, se encontró una correlación entre la dimensión de Afrontamiento Centrado en la Solución de Problemas y todas las dimensiones de estilos de vida (Actividad Física y Recreativa, Alimentación, y Sueño y Reposo); asimismo se evidenció una relación indirecta entre la dimensión de afrontamiento Autofocalización Negativa y la dimensión de estilo de vida Actividad Física y Recreativa,

respecto a estos descubrimientos, diversas investigaciones han concluido que la dimensión de Afrontamiento Centrado en la Solución tiene relación con otras variables, además de ser una dimensión muy saludable, como afirma Gómez (2017) esta dimensión de afrontamiento en interacción con las habilidades sociales, autoeficacia, satisfacción general y actitud prosocial predice en un 89% la salud mental; por otro lado Matalinares (2016) también encontró relación entre esta dimensión y el bienestar psicológico. Ambos autores confirman la teoría de Lazarus y Folkman (1986), donde mencionan que las personas que suelen usar este tipo de afrontamiento, tienden a tomar mejores decisiones porque sienten que conservan la situación controlada y por lo tanto, se hacen responsables de su propia conducta y dan una solución inmediata al acontecimiento estresante, por todo lo mencionado, el afrontamiento Centrado en la Solución del Problema es el que mejor puede predecir la salud tanto física como emocional y el estilo saludable de vida, ya que se encuentran directamente relacionados, pues tal y como afirma Damian (2016) a mayor estrés, menor será la calidad del sueño y viceversa, ya que lo que generaba estrés ya se encuentra solucionado teniendo control de ello y de cualquier situación que se le pueda presentar en el futuro. En cuanto a la relación indirecta que se encontró entre las dimensiones de Autofocalización Negativa, Actividad Física y Recreativa, Carrillo (2016) menciona que los pacientes depresivos, con Bulimia o ex consumidores de sustancias psicoactivas suelen tener respuestas emocionales (miedo, ansiedad, angustia, tristeza, frustración, entre otros) ante situaciones de estrés que van a estar presentes antes, durante y después de desarrollar el cuadro clínico, por ello aquellas personas que se encuentran orientadas a afrontar con sentimientos de incapacidad y de forma fatalista las situaciones de estrés, también tienden a dejar de lado la actividad física y recreativa; pero si estas formaran parte de su rutina, generarían un cambio significativo en su afrontamiento al estrés.

De acuerdo a los objetivos específicos, los resultados hallados exponen que los alumnos se inclinan hacia un estilo de vida en la categoría no saludable en un porcentaje de 75.93 % del

total de la muestra, esta información concuerda con la de otros estudios en similar población como el de Angelucci, Cañoto y Hernandez (2017), y Laguado y Gómez (2014), quienes refieren que existen numerosos factores negativos (como el estrés, estado de ánimo, escasez de tiempo y dinero, clases muy prolongadas, tradiciones, valores, entre otros) intervinientes en la etapa universitaria que evitan mantener un recomendable estilo de vida, generando que sean más propensos a adquirir padecimientos crónicos no transmisibles, tal y como plantea la OMS. En contraste con este resultado tenemos el estudio de Muñoz y Uribe (2013) en un contexto similar de Colombia quienes si hallaron prevalencia del estilo de vida saludable, sin embargo, algunas de sus creencias y prácticas incongruentes podrían predecir una supresión o inestabilidad en el tiempo de estos hábitos saludables; de igual manera, Grimaldo (2010) al aplicar el mismo instrumento de esta investigación en una población universitaria de Postgrado concluyó que las tres dimensiones de los estilos de vida se encontraban en un nivel óptimo. Si bien es cierto, estas dos últimas investigaciones mencionadas no coinciden con los resultados de este trabajo, podría deberse a que las poblaciones en mención son de un estrato socioeconómico más elevado y, por lo tanto, cuentan con un recurso más que podría ser crucial para el mantenimiento de la salud.

En lo concerniente a la descripción de los estilos de vida encontrados en los estudiantes según sexo, se puede concluir que tanto hombres como mujeres tienden a presentar un estilo de vida no saludable. Si bien es cierto, gran parte de la población evaluada fue femenina, se evidenciaron diferencias significativas dando como resultado que las mujeres tienen un inferior estilo de vida al del sexo opuesto. Ante esta información, Jimenez y Ojeda (2017) exponen que hombres y mujeres, en similar proporción, poseen un estilo de vida “regular” indicando que el sexo no significa una variable influyente en la conservación de un estilo de vida, sin embargo, Ramirez et al. (2016) concluye que sí existen diferencias según sexo en las dimensiones, dando a conocer que las mujeres suelen tener un mejor descanso durante el sueño y reposo, por el

contrario, en cuanto a la dimensión de actividad física y recreativa, los hombres se muestran más activos y le dedican más tiempo, siendo las mujeres más sedentarias.

La edad no evidenció un cambio en relación al estilo de vida, puesto que, en todos los rangos de edad evaluados los alumnos se ubicaron en la categoría no saludable con un porcentaje similar, ante este resultado, Suescún et al. (2017) encontraron que son los más jóvenes quienes presentaron un estilo de vida menos saludable, a pesar de ello, la diferencia fue mínima y poco significativa, por el contrario, para Verdugo et al. (2013) los adolescentes presentan mayor bienestar subjetivo que lo jóvenes.

En cuanto al análisis descriptivo del afrontamiento al estrés, los resultados exponen que los jóvenes universitarios tienen un alto nivel para afrontar el estrés en un 43.85 % del total de los tres niveles. En referencia a este resultado, Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) concluyeron que su muestra estudiada utilizó estrategias de afrontamiento más saludables y adaptativas dando como resultado un alto nivel de afrontamiento y siendo uno de más usados los estilos de afrontamiento centrado en la solución del problema, este estilo es el que mejores resultados ha dado en cuanto a un buen afrontamiento y también el que más ha correlacionado con otras variables; como en la investigación de Urbano (2019), quien descubrió que existen correlaciones altas entre los estilos de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y emoción con el bienestar psicológico.

En cuanto al análisis descriptivo del afrontamiento al estrés según el sexo y edad se concluye que estos factores sociodemográficos no resultaron ser significativos y no generan algún cambio, del mismo modo, Jimenez y Ojeda (2017) confirman este hallazgo afirmando que tanto hombres como mujeres manejan el estrés de similar manera con diferencias mínimas entre ambos sexos, opuestamente, para Angelucci, Cañoto y Hernandez (2017) estos factores si influyen en cuanto a la conservación de la salud mental.



## VI. CONCLUSIONES

Tras la revisión de los resultados se puede concluir con lo siguiente:

1. No se halló la existencia de relación entre los estilos de vida y afrontamiento al estrés que practican los estudiantes de una universidad pública.
2. Se encontró una alta correlación entre los estilos de vida y la dimensión de afrontamiento centrado en la solución de problemas; es decir, los estudiantes que optan por utilizar sus recursos intelectuales y actúan abordando directamente el problema, logran desarrollar actividades físicas - recreativas, alimentarse y descansar, de manera adecuada y viceversa.
3. El 75.93% de evaluados se ubicaron en la categoría de estilo de vida no saludable, de los cuales, la mayoría pertenecieron al sexo femenino con un porcentaje de 55.61, demostrando que las mujeres suelen tener un peor estilo de vida.
4. Los rangos de edad de los estilos de vida no se diferenciaron significativamente.
5. La gran mayoría de los universitarios poseen una alta capacidad para hacerle frente al estrés llegando a un índice de 43.5% del total de los tres niveles, además el sexo y la edad no resultaron ser variables influyentes en el afrontamiento.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Tras culminar con esta investigación, se hace de vital importancia ofrecer las siguientes recomendaciones:

1. Desarrollar investigaciones a partir de las variables en diferentes poblaciones y en muestras más amplias, realizar estudios comparativos entre Lima y el interior del país, e indagar sobre las posibles variables mediadoras en la población de estudio.
2. Crear programas de concientización para la promoción de la salud orientadas a un estilo de vida saludable, haciendo énfasis en las tres dimensiones abordadas en el estudio y así prevenir las principales enfermedades no transmisibles.
3. Validar programas de sensibilización y a través de estos fomentar que los estudiantes potencien su afrontamiento al estrés y cambien su estilo de vida.
4. Implementar políticas de salud enfocadas en la conservación de la salud emocional y física de los estudiantes.

## VIII. REFERENCIAS

- Alonso, L., Pérez, M., Alcala, G., Gálvez, A. y Consuegra, A. (2008). Comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla (Colombia). *Revista Científica Salud Uninorte*, 24 (2). Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/1842/6163>
- Angelucci, L., Cañoto, Y. & Hernández, M. (2017). *Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531- 546. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v35n3/1794-4724-apl-35-03-00531.pdf>
- Arrivillaga, M., Salazar, I., y Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34(4), p. 186-195. [fecha de Consulta 06 de junio de 2019]. ISSN: 0120-8322. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283/28334403>
- American College Health Association (2018). *Reference Group Executive Summary*. Recuperado de [https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II\\_Spring\\_2018\\_Reference\\_Group\\_Executive\\_Summary.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf)
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Con-Ciencia*, 1(2), 115-124. Recuperado de [http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\\_a13.pdf](http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf)

- Bastías, E., y Stieповich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima* (tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5013/BECERRA\\_HEAUD\\_SILVIA\\_ROL\\_LIMA.pdf?sequence=1](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5013/BECERRA_HEAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1)
- Buettner, D. (2005). "Longevidad" - En busca de la eterna Juventud. *National Geographic*. Recuperado de <http://www.libertadreligiosa.org.ar/web/NationalGeographicAdv.htm>
- Carrillo, S. (2016). *Reacciones al estrés y estilos de afrontamiento en pacientes con depresión que acuden a una institución de salud mental* (Tesis de maestría). Recuperada de [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1975/1/Carrillo\\_RS.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1975/1/Carrillo_RS.pdf)
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23(2). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/994031.pdf>
- Casaretto, M. y Chau, C. (2015). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, p. 95-109. Recuperado de <https://aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>

Castillo I, Molina-García J. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Rev Panam Salud Publica*. 26 (4), p. 334–340. Recuperado de [https://www.uv.es/icastill/documentos/2009.CastilloMolina09\\_PAHO.pdf](https://www.uv.es/icastill/documentos/2009.CastilloMolina09_PAHO.pdf)

Cockerham, W. (2007). New directions in health lifestyle research. *International Journal of Public Health*, 52(6), p. 327-328

Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7708/DAMIAN\\_CARMIN\\_LISSET\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Frydenberg, E. (1997). Adolescent coping. *Theoretical and Research Perspectives*. New York. Routledge.

Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 46(4), 839–852. doi: 10.1037 / 0022-3514.46.4.839

Folkman, S. Lazarus, R., Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (5), 992-1003.

- Galli, A., Pagés, M. y Swieszkowski, S. (2017). *Factores determinantes de la salud*. Recuperado de <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
- Gómez, C. (2017). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista Salud Pública*, 20(2). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n2/0124-0064-rsap-20-02-155.pdf>
- González, M. y Landero, R. (2007). *Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Validación en una muestra mexicana*. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12, (3), 189-198.
- Grimaldo (2007). Construcción de un instrumento sobre estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. *Revista de psicología*, 9(1). Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev\\_psicologia\\_cv/v09\\_2007/pdf/a01.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v09_2007/pdf/a01.pdf)
- Grimaldo, M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 8(15). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3339312.pdf>
- Grimaldo, M. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*, 22(1). Recuperado de <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/download/559/958>

Guerrero, L. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Artículos arbitrados*, 14(48), 13-19.

Recuperado de

<http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/32226/articulo1.pdf;jsessionid=>

[BF24CFD463E9D920E36D4E907C709A0C?sequence=1](http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/32226/articulo1.pdf;jsessionid=BF24CFD463E9D920E36D4E907C709A0C?sequence=1)

Hernández, R., Fernandez, C. & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. (Sexta

edición ed.) México d.f.: mcgraw-hill / interamericana editores, s.a. Recuperado de

[http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-](http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf)

[la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf](http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf)

Instituto de análisis y comunicación Integración (2015). *Los porqués del estrés*. Recuperado de

<http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>

Jimenez, O., y Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista*

*Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8). Recuperado de

<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/download/723/1009>

Laguado, J. & Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la

Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 19 (1),

68-83. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca,

1986.

- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Matalinares, M., Diaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IIPSI Facultad De Psicología UNMSM*, 19(2). Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/12894/1523/>
- Meléndez, K. (2016). Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una empresa de transporte urbano de Trujillo. *Tesis para optar el título profesional de: Licenciada en Psicología*. Universidad Privada del Norte. Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10444/Mel%c3%a9ndez%20Varas%20Karen%20Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mok, E. y Tam, B. (2001). Stressors and coping methods among chronic haemodialysis patients in Hong Kong. *Journal of clinical nursing*, 10, 503-511.
- Montero, A., Úbeda, N. y García, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473. Recuperado de



[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004&Ing=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&Ing=es)

Muñoz, M. y Ruiz, A. (2008). Nivel de autoestima y correlación con comportamientos de riesgo en alumnos de la Universidad de Almería. *Dialnet*, 18(2) 70-76. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2575704>

Muñoz, M. y Uribe, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30). Recuperado de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1923>

Nawas, M. (1971). El estilo de vida. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 3(1), 91-107. [fecha de Consulta 19 de diciembre de 2019]. ISSN: 0120-0534. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80503105>

Olivero, N., Benites, J., García, A. & Bello, C. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. *Cátedra Villarreal* 4(1), 57-72. Recuperado de <http://revistas.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/view/63/63>

Ongarato, P., De la Iglesia, G., Stover, J. y Fernández, M. (2009). Adaptación de un inventario de Estrategias de Afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de Investigaciones*, XVI (1), 383-391.[fecha de Consulta 20 de Diciembre de 2019]. ISSN: 0329-5885. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3691/369139945036>

Organización Mundial de la Salud (2014). *Informe sobre la salud en el mundo*. Recuperado de <https://www.who.int/whr/2002/en/2002flierESP.pdf?ua=1>

Organización Mundial de la Salud (2014). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles*. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO\\_NMH\\_NVI\\_15.1\\_spa.pdf;jsessionid=92F2688EA49F3CBD2447C8C12A99C388?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf;jsessionid=92F2688EA49F3CBD2447C8C12A99C388?sequence=1)

Organización Mundial de la Salud (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1). Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Páez Cala, M., y Castaño-Castrillón, J. (2010). Estilos de Vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. *Psicología desde el Caribe*, (25), p.155-178. [fecha de Consulta 20 de Diciembre de 2019]. ISSN: 0123-417X. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21315106008>

Papalia, D., Wendkos, O. (1999). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill. Sexta edición.

Perea, R. (2004). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Editorial Díaz de Santos. Madrid.

- Quispe, Y. & Ticona, Z. (2015). *Estrés laboral y estilos de vida en enfermeras (os) que laboran en los servicios de hospitalización del Hospital Regional Honorio Delgado* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/375/M-21583.pdf?sequence=1>
- Ramírez, L., Correa, L., Vela, J., Perez, L., Loayza, J., Cabello, S., Huamán, M., Gonzales, M. y De La Cruz, J. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud [Artículo de Revisión]. *Rev. Fac. Med. Hum.*, 16(2). Doi:10.25176/RFMH.v16.n2.670
- Ramos, S., Melo, L., Alzate, D., (2007). *Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*. Recuperado de [https://books.google.com.co/books?id=e5Q7VtWoVGIC&printsec=frontcover&dq=Evaluaci%C3%B3n+antropom%C3%A9trica+y+motriz+condicional+de&hl=es419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Evaluaci%C3%B3n%20antropom%C3%A9trica%20y%20motriz%20condicional%20de&f=false](https://books.google.com.co/books?id=e5Q7VtWoVGIC&printsec=frontcover&dq=Evaluaci%C3%B3n+antropom%C3%A9trica+y+motriz+condicional+de&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Evaluaci%C3%B3n%20antropom%C3%A9trica%20y%20motriz%20condicional%20de&f=false)
- Richardson, C. y Poole, H. (2001). Chronic pain and coping: a proposed role for nurses and nursing models. *Journal of Advanced Nursing*, 34, 659-667.
- Rodriguez, A. (2014). *Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería* (tesis de pregrado). Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú. Recuperado de [http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2072/490\\_2015\\_rodriguez\\_hume\\_al\\_facs\\_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2072/490_2015_rodriguez_hume_al_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Roth, E. (1990). Aplicaciones comunitarias de Medicina conductual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 22(1), p. 22-31. Recuperado de <file:///C:/Users/jvilas/Downloads/Dialnet-EstilosDeVidaEnEstudiantesUniversitarios-6113892.pdf>

Sanabria-Ferrand, P., González, L. y Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista Med*, 15(2). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/28184919\\_Estilos\\_de\\_vida\\_saludable\\_en\\_profesionales\\_de\\_la\\_salud\\_colombianos\\_Estudio\\_exploratorio](https://www.researchgate.net/publication/28184919_Estilos_de_vida_saludable_en_profesionales_de_la_salud_colombianos_Estudio_exploratorio)

Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.). *Manual de psicopatología*, Vol. 2 (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.

Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1). Recuperado de [http://www.aepcp.net/arc/03.2003\(1\).Sandin-Chorot.pdf](http://www.aepcp.net/arc/03.2003(1).Sandin-Chorot.pdf)

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1),p. 141-157. [fecha de Consulta 20 de Diciembre de 2018]. ISSN: 1697-2600. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337/33730109>.

- Sarubbi, E. y Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Suescún, S., Sandoval, C., Hernandez, F., Araque, I., Fagua, L., Bernal, F. y Corredor, S. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev. Fac. Med.*, 65(2). . Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-227.pdf>
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte – 2017*. (Tesis de maestría). Recuperado de [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6441/Estilos\\_UrbanoReano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J. y Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), pp. 79-91. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a05.pdf>

## IX. ANEXOS

### ○ Cuestionario de estilos de vida de Grimaldo

#### Instrucciones:

A continuación usted verá una serie de afirmaciones sobre formas de actuar o de sentir en esas situaciones. Responda en cada una de ellas si coinciden o no con su propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Nunca

No importa lo que la mayoría diría o haría. No existen frases correctas ni incorrectas. Elija la respuesta más adecuada para usted y conteste con la mayor sinceridad posible. Conteste con lo que mejor describa su respuesta.

N°	ITEMS	CRITERIOS			
		Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca
1	Haces ejercicio, caminas, trotas o practicas algún deporte	S	F	AV	N
2	Realizas ejercicios por 20 a 30 minutos como mínimo.	S	F	AV	N
3	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación ( ir al cine, pasear, leer, etc)	S	F	AV	N
4	Me divierto en exceso saliendo a fiestas, conciertos.	S	F	AV	N
5	Haces uso de redes sociales (Facebook, Skype, twitter) más de 2 horas al día.	S	F	AV	N
6	Compartes actividades recreativas con tu Familia	S	F	AV	N
7	Desayuno antes de iniciar mi actividad diaria.	S	F	AV	N

8	Consumes alimentos balanceados que incluyan vegetales, frutas, productos lácteos, cereales, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína.	S	F	AV	N
9	Consumo entre 4 a 8 vasos de agua al día.	S	F	AV	N
10	Consumo pescado y pollo, más que carnes rojas.	S	F	AV	N
11	Incluyes entre comidas el consumo de Frutas.	S	F	AV	N
12	Mantienes un horario regular de comida.	S	F	AV	N
13	Limitas el consumo de grasas( mantequilla, mayonesa, salsas, carnes grasosas)	S	F	AV	N
14	Con que frecuencia consumes comidas rápidas ( hamburguesas, salchipapas, pizza, broaster)	S	F	AV	N
15	Con que frecuencia Consumes dulces, helados y pasteles.	S	F	AV	N
16	Duermo entre 7 y 8 horas.	S	F	AV	N
17	Realizo siesta.	S	F	AV	N
18	La siesta que realizo es de aproximadamente una hora.	S	F	AV	N
19	Luego del descanso, siento que he restaurado mis energías perdidas.	S	F	AV	N
20	Utilizo pastillas para dormir.	S	F	AV	N
21	Tengo un horario fijo para acostarme.	S	F	AV	N
22	Me cuesta trabajo dormir.	S	F	AV	N
23	Tengo un horario fijo para levantarme.	S	F	AV	N
24	Cuando me despierto siento que he dormido lo suficiente.	S	F	AV	N
25	Me mantengo con sueño durante el día.	S	F	AV	N

○ **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés abreviado (CAE) de Gonzales y Landero**

**Instrucciones:**

En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Marque el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

<b>ITEMS</b>	Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
1. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.	0	1	2	3	4
2. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.	0	1	2	3	4
3. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.	0	1	2	3	4
4. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.	0	1	2	3	4
5. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.	0	1	2	3	4



6. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.	0	1	2	3	4
7. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal.	0	1	2	3	4
8. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.	0	1	2	3	4
9. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.	0	1	2	3	4
10. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.	0	1	2	3	4
11. Intenté sacar algo positivo del problema.	0	1	2	3	4
12. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».	0	1	2	3	4
13. Asistí a la Iglesia.	0	1	2	3	4
14. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema.	0	1	2	3	4
15. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.	0	1	2	3	4
16. Me comporté de forma hostil con los demás.	0	1	2	3	4
17. Agredí a algunas personas.	0	1	2	3	4
18. Me irrité con alguna gente.	0	1	2	3	4
19. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.	0	1	2	3	4
20. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.	0	1	2	3	4
21. Procuré no pensar en el problema.	0	1	2	3	4