



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL 2023

**Línea de investigación:**

**Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autora**

Lope Alvarado, Cleseria Marleni

**Asesora**

Caffo Marruffo, Marlene Esperanza

ORCID: 0000-0003-2889-4694

**Jurado**

Astocondor Fuertes, Ana María

Galarza Soto, Karla Vicky

Sanchez Salazar, Silvia

**Lima - Perú**

**2024**



# ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL - 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

26%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal<br>Trabajo del estudiante   | 6% |
| 2 | hdl.handle.net<br>Fuente de Internet  | 5% |
| 3 | repositorio.unfv.edu.pe<br>Fuente de Internet   | 2% |
| 4 | repositorio.uwiener.edu.pe<br>Fuente de Internet  | 1% |
| 5 | Milagros Helen Bautista-Coaquira, Monica Z. Rodriguez-Quiroz. "Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana", Revista Peruana de Medicina Integrativa, 2021<br>Publicación | 1% |
| 6 | repositorio.ucv.edu.pe<br>Fuente de Internet  | 1% |



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** | VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**

**2023**

**Línea de investigación:**

**Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autora**

Lope Alvarado, Cleseria Marleni

**Asesora**

Caffo Marruffo, Marlene Esperanza

ORCID: 0000-0003-2889-4694

**Jurado**

Astocondor Fuertes, Ana María

Galarza Soto, Karla Vicky

Sanchez Salazar, Silvia

**Lima - Perú**

**2024**

### **Dedicatoria**

A Dios, quien me brindó sabiduría y me ha dado fuerzas para poder continuar, a iluminado mi mente y me ha brindado consuelo en los momentos difíciles de mi vida, asimismo me queda claro que el tiempo de Dios siempre es perfecto.

A mis padres Justo y Lidia por ser el pilar fundamental en todo lo que hago, por inculcarme grandes valores y haberme acompañado en todas las etapas de mi vida, por su gran apoyo y sacrificio, su fe en mi me ha dado la confianza de seguir adelante. A mi familia por todo el apoyo brindado a lo largo de mi carrera profesional.

### **Agradecimiento**

A Dios todo poderoso quien fue la principal fuente de sabiduría, por guiarme y acompañarme en toda mi carrera profesional.

A mis padres Justo y Lidia por confiar siempre en mí y hacerme una mujer de bien, por enseñarme que todo lo que comienza se tiene que lograr con éxito, han sido la luz que me han guiado siempre, este logro también es de ellos, porque son mi mayor inspiración. A mi tío Froilán que siempre me ha apoyado con mi crecimiento profesional, ha sido una figura paternal, gracias por esos sabios consejos y alegrarte de mis logros.

A mi universidad por sus enseñanzas y oportunidades en este largo camino y a la Dra. Marlene Caffo Marruffo por su asesoría, por tenerme paciencia en la realización de mi tesis.

## ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| Resumen.....   | 8         |
| Abstract.....  | 9         |
| I. INTRODUCCIÓN.....                                     | 10        |
| 1.1. Descripción y formulación del Problema .....        | 10        |
| <i>1.1.1. Descripción del problema.....</i>              | <i>10</i> |
| <i>1.1.2. Formulación del problema .....</i>             | <i>13</i> |
| 1.2. Antecedentes.....                                   | 14        |
| <i>1.2.1. Antecedentes Internacionales .....</i>         | <i>14</i> |
| <i>1.2.2. Antecedentes Nacionales .....</i>              | <i>16</i> |
| 1.3. Objetivos.....                                      | 19        |
| <i>1.3.1 Objetivo general .....</i>                      | <i>19</i> |
| <i>1.3.2 Objetivo específico.....</i>                    | <i>19</i> |
| 1.4. Justificación .....                                 | 19        |
| 1.5. Hipótesis .....                                     | 20        |
| <i>1.5.1. Hipótesis general .....</i>                    | <i>20</i> |
| <i>1.5.2. Hipótesis específica .....</i>                 | <i>20</i> |
| II. MARCO TEÓRICO.....                                   | 21        |
| 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación ..... | 21        |
| III. MÉTODO .....  | 33        |
| 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. Procedimiento .....                                  | 36 |
| 3.7. Análisis de datos .....                              | 36 |
| 3.8. Consideraciones éticas .....                         | 37 |
| IV. RESULTADOS .....                                      | 38 |
| V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....                          | 47 |
| VI. CONCLUSIONES .....                                    | 52 |
| VII. RECOMENDACIONES .....                                | 53 |
| VIII. REFERENCIAS .....                                   | 54 |
| IX. ANEXOS .....  | 61 |
| Anexo A. Matriz de consistencia .....                     | 61 |
| Anexo B. Operacionalización de variables.....             | 65 |
| Anexo C. Instrumentos .....                               | 68 |
| Anexo D. Matriz de datos .....                            | 74 |
| Anexo E. Prueba de normalidad .....                       | 76 |
| Anexo F. Consentimiento informado.....                    | 77 |
| Anexo G. Solicitud de autorización .....                  | 79 |
| Anexo H. Permiso de autores para uso de instrumentos..... | 80 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1 Aspectos sociodemográficos en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023 .....  | 38 |
| Tabla 2 Estilos de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023 .....   | 40 |
| Tabla 3 Estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023 .....  | 41 |
| Tabla 4 Estilos de vida y estrés académico en los estudiantes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023 .....                                     | 42 |
| Tabla 5 Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión estresores en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023.....                       | 42 |
| Tabla 6 Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión síntomas en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023.....                         | 43 |
| Tabla 7 Estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023.....  | 43 |
| Tabla 8 Estadístico de correlación Pearson para las variables Estilos de vida y estrés académico en los estudiantes de Enfermería.....   | 44 |
| Tabla 9 Estadístico de correlación Rho de Spearman para las variables Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería.....                   | 45 |
| Tabla 10 Estadístico de correlación de Pearson para las variables Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión síntomas en estudiantes de Enfermería .....                        | 45 |
| Tabla 11 Estadístico de correlación Rho de Spearman para las variables Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería ... | 46 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| Figura 1 Frecuencia de estilos de vida en los estudiantes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023 .....  | 39 |
| Figura 2 Frecuencia de estrés académico en los estudiantes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023 ..... | 41 |

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. **Material y Método:** Indagación cuantitativa, diseño no experimental, tipo básica, alcance correlacional y corte transversal. Participaron 105 alumnos de enfermería. Se utilizaron dos instrumentos de medición utilizando una escala Likert: uno enfocado en evaluar la variable Estilos de vida y el otro en Estrés académico mediante un cuestionario. La validez para el primer instrumento fue establecida a través de la prueba binomial, con un valor de  $p = 0,0125$ , siendo  $P < 0,05$ , y una fiabilidad representada por un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,810. En cuanto al segundo instrumento, su validez fue sustentada mediante un análisis de consistencia interna, análisis factorial, y estudio de grupos contrastados a través de la estructura factorial, con una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,85. **Resultados:** Un 65,7% de los educandos presentan un estilo de vida poco saludable y reportaron un nivel de estrés académico moderado; según las dimensiones de factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, el 54,4%, 62,3% y 53,6% respectivamente, presentaron estilos de vida no saludable acompañados de estrés académico severo y moderado. **Conclusión:** El estilo de vida se relaciona de manera inversa con el estrés académico en los estudiantes de enfermería (correlación de Pearson  $\alpha = -,362$ ; Significancia  $< 0,05$ ).

*Palabras clave:* estilos de vida, estrés académico, estudiantes de enfermería

### Abstract

**Objective:** To determine the relationship between lifestyles and academic stress in nursing students at the Federico Villarreal National University. **Material and Method:** Quantitative inquiry, non-experimental design, basic type, correlational scope and cross-section. 105 nursing students participated. Two measurement instruments were used using a Likert scale: one focused on assessing the variable Lifestyles and the other on Academic Stress through a questionnaire. The validity for the first instrument was established through the binomial test, with a value of  $p = 0.0125$ , where  $P < 0.05$ , and a reliability represented by a Cronbach's alpha coefficient of 0.810. As for the second instrument, its validity was supported by an internal consistency analysis, factor analysis, and study of contrasted groups through the factor structure, with a Cronbach's alpha reliability of 0.85. **Results:** 65.7% of the students had an unhealthy lifestyle and reported a moderate level of academic stress; According to the dimensions of stressors, symptoms and coping strategies, 54.4%, 62.3% and 53.6%, respectively, presented unhealthy lifestyles accompanied by severe and moderate academic stress. **Conclusion:** Lifestyle is inversely related to academic stress in nursing students (Pearson correlation  $\alpha = -.362$ ; Significance  $< 0.05$ )

*Keywords:* lifestyles, academic stress, nursing students

## I. INTRODUCCIÓN

Últimamente la población de estudiantes universitarios está siendo afectado con cambios negativos, observándose una actividad física casi nula, mala alimentación y un inadecuado manejo de estrés, esto suele suceder por el cambio de un ambiente protector del hogar y un sinfín de opciones encontradas en el transcurso de su vida universitaria. (Colque-Durand, 2023)

Este problema continúa agravando en los últimos años, siguen existiendo problemas de salud mental que se deben a la persistencia del estrés y más aún si esta ha empezado a influir negativamente en el desempeño educativo como también en lo laboral, por ello es importante mejorar las formas de vida y reducir el estrés en lo académico, ya que como próximos profesionales serán ellos quienes impartan una mejora en la salud de la persona. (Carvalhais et al., 2020)

### 1.1. Descripción y formulación del Problema

#### 1.1.1. Descripción del problema

Los estilos de vida representan un conjunto de patrones conductuales mediante los cuales el individuo, según cómo los incorpore en su rutina, alcanza tanto bienestar como desarrollo personal, abarcando no solo lo corporal, sino también lo mental (Cajachagua et al., 2022). Estos patrones son influenciados por múltiples factores, como la nutrición, la actividad física, las relaciones interpersonales y el cuidado de la salud; todo ello no solo conforma nuestra identidad, sino que también influyen en nuestra salud y en la condición de nuestro vínculo social. (Colque-Durand, 2023)

Por otro lado, el estrés se manifiesta como una respuesta conductual, fisiológica y psicológica frente a un estímulo (Restrepo et al., 2020). A lo largo de su existencia, el individuo enfrenta eventos generadores de estrés y está expuesto a cambios y al incremento de

responsabilidades; cuando las exigencias externas exceden su capacidad de afrontamiento, se desencadena el estrés, afectando su bienestar en los ámbitos social, mental y biológico. (Hall-Flavin, 2021)

Lamentablemente a nivel mundial, la salud de los estudiantes en los últimos años está causando preocupación, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), el 81% no tiene una buena forma de vida y más aún no realizan actividad física, el 85% no cumplen las recomendaciones para llevar una vida saludable. Las investigaciones también proponen que los estudiantes universitarios no siempre acaparan las mejores decisiones cuando se trata de su propia salud, por lo que muchos de ellos ubican a la salud al final de la lista de prioridades, estas malas elecciones traen altas tasas de morbimortalidad. (Pérez, 2022)

Algunos estudios han evaluado el modo de estilos de vida en los alumnos de enfermería; en Argentina, por ejemplo, se ha constatado que únicamente el 3,94% de estos estudiantes mantiene un régimen vital saludable, lo cual resulta muy preocupante. Igualmente, un estudio realizado en Colombia reveló que el 53,17% de los estudiantes no realizan actividad física por motivos de pereza o porque prefieren seguir estudiando (Zambrano et al., 2021). Actualmente casi la totalidad de las naciones de América Latina y el Caribe se encuentran beneficiándose de alguna modalidad de soporte técnico en la esfera de la salud mental (Organización Mundial de la Salud/ Organización Panamericana [OMS/ OPS], 2023). Estados Unidos muestra que el 66,2% de los educandos presenta un estrés moderado y el 18,8% estrés alto (Gao et al., 2024). En el Perú, el 52,2 % de la población experimentó una intensidad notoria de tensión mental a raíz del confinamiento, influyendo de manera drástica en la rutina habitual de muchos individuos. En cuanto al ámbito educativo, se instauraron innovadoras tácticas didácticas a través de plataformas virtuales, provocando un cambio profundo en la existencia universitaria y privada de los estudiantes, lo cual trajo variadas modificaciones en los hábitos de vida y un incremento en los niveles de estrés. En Arequipa, se evidenció que el mayor porcentaje de los

alumnos de enfermería mostró un grado de tensión emocional y patrones de vida moderadamente saludables, con un 81.51 % y un 63.3 %, respectivamente. (Bautista-Coaquira y Rodríguez-Quiroz, 2021). Los estudiantes universitarios por general no tienen buenos hábitos alimenticios, la práctica de ejercicio físico es casi nula, a pesar de que están expuestos a conceptos sobre estilos de vida saludable, no los transfieren a sus propias vidas por lo cual puede causar un impacto negativo sobre la salud. (Sánchez-Ojeda et al., 2022)

Los estudiantes universitarios a medida que comienzan sus estudios adquieren nuevos estilos de vida, generando cambios en la dieta, disminución de ejercicios físicos, aumento de consumo de alcohol, tabaco, alteración en el sueño, en esta etapa tienen mayor poder de decisión, autonomía y responsabilidad sobre su vida a esto se suma sus actividades personales y muchas veces el ámbito laboral, asimismo, se enfrentan a muchos retos, la sobrecarga de trabajos académicos; todos estos aspectos generan malos estilos de vida y estrés en el estudiante (Carvalhais et al., 2020). Asimismo, se encuentran sometidos a circunstancias que se dan como desencadenantes adicionales de tensión en su instrucción académica: el exceso de obligaciones, contratiempos, rivalidades, vínculos conflictivos entre los alumnos y mentores, evaluaciones, incremento de trabajos, escasez de tiempo para completar tareas, presentaciones, generando un modo de existencia extenuante, que incide en el vigor corporal y psicológico y que podría afectar, en perspectiva, tanto el desempeño académico como la sanidad del estudiante. (Tirado-Amador et al., 2023)

Un estilo de vida inadecuado puede provocar un desequilibrio tanto físico como emocional en el estudiante de enfermería, causando tristeza, inseguridad, desconcentración, deterioro en la capacidad intelectual, la cual es contraproducente para el estudiante y sus prácticas hospitalarias (Oroya y Rodríguez, 2019). Entonces si el estilo de vida no es adecuado puede condicionar al estrés académico, es decir los malos hábitos alimenticios, el cambio de sueño-descanso, el sedentarismo entre otros generan problemas en la salud mental que

generalmente aparece en las etapas educacionales (Cubas, 2019). Los jóvenes de educación superior a menudo enfrentan estrés académico, sin embargo, cierto nivel puede servir como factor de motivación, pero si se vuelve persistente puede afectar negativamente el bienestar físico y mental junto con el rendimiento académico. (Kush y Singh, 2024)

Desde mi experiencia como estudiante de enfermería me centraba más en cumplir mis trabajos académicos dado por la exigencia de los docentes, trabajos complicados, que me causó estrés, a veces no dormía bien, no hacía actividad física, llevaba una vida sedentaria a esto se sumó mi inadecuada alimentación causándome problemas en mi salud mental como también en lo académico.

Frente a este panorama, resulta crucial que el estudiante de enfermería consolide un estilo de vida óptimo, porque ellos serán los que promuevan y promocionen una vida saludable, por ello es necesario la capacitación para crear condiciones que favorezcan la toma de decisiones, permitiéndoles adoptar modos de vida más beneficiosos (Carvalhais et al., 2020). Si se logra comprender el vínculo entre los patrones de vida y el agobio académico, será más sencillo identificar a aquellos estudiantes que están siendo impactados frente a este problema.

Considerando lo anteriormente expuesto, planteo las siguientes interrogantes:

### ***1.1.2. Formulación del problema***

#### **Problema general**

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2023?

#### **Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estresores en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2023?

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión síntomas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2023?

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2023?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1. Antecedentes Internacionales***

Moreno et al. (2022) En Colombia llevaron a cabo un estudio con la finalidad de evaluar el estilo de vida y el estrés en los discentes de dicha casa de estudios. Su estudio fue descriptivo de corte transversal, utilizando una muestra no probabilística tipo bola de nieve, constituida por 107 alumnos. Para identificar el estilo de vida, se empleó el cuestionario “Fantástico”, mientras que la escala de tensión percibida sirvió para medir el nivel de estrés. Hallaron que el 72 % mantiene un estilo de vida algo deficiente; de manera similar, una proporción comparable refleja que los estudiantes experimentan un estrés moderado. Concluyeron que los alumnos tienen estilo de vida algo deficiente, lo cual podría resultar perjudicial para su bienestar.

Cubas (2019) Desarrolló una investigación en México con el propósito de discernir el grado de estrés y estilo de vida entre los estudiantes de enfermería de dicha institución. Fue un estudio cuantitativo con diseño no experimental, de índole descriptiva y de corte transversal. La muestra fue de tipo no probabilístico, conformada por 41 alumnos. Se utilizaron dos instrumentos: el “Inventario de SISCO” de Barraza, adaptado por Alonso, y el “PEPS-I” de Nola Pender. Se halló que el 31,7 % de los participantes presentaron un estilo de vida no saludable, mientras que el 68,3 % presentan estrés moderado, el 14,6 % un estrés elevado, y el 17,1 % un estrés bajo. Concluyó que la mayoría de los participantes evidenciaban un estilo de vida saludable y un estrés moderado, sin manifestarse una relación entre dichas variables.

Sánchez-Ojeda et al. (2022) Realizaron una investigación en España, con el propósito de analizar si los estudiantes de enfermería poseen un estilo de vida más salubre en comparación con otras disciplinas y para verificar si sus prácticas se alinean con sus convicciones. Fue un estudio transversal en el cual participaron 293 estudiantes (166 de enfermería y 127 de otras áreas). Se empleó un cuestionario propio previamente validado, utilizando el método Delphi para ratificar el diseño final del instrumento. Los hallazgos revelaron que los estudiantes de enfermería muestran bajos niveles de actividad física, mala dieta equilibrada y prácticas de tabaquismo, sin observarse diferencias significativas en estos hábitos entre los estudiantes de enfermería y los de otras especialidades. Se concluyó que tales rutinas perjudiciales podrían menoscabar el bienestar de los educandos

Llorente et al. (2020) En Colombia, se realizó una pesquisa con la intención de indagar el estrés académico durante las prácticas formativas en estudiantes de enfermería. Se trató de un estudio descriptivo, de orientación cuantitativa y diseño transversal, en el que participaron 245 estudiantes. Se emplearon los instrumentos SISCO SV – 21 y un cuestionario sociodemográfico. Encontraron que el 66,94% de los participantes presentaron estrés moderado, el estresor más recurrente fue la forma de evaluación de los profesores, generando sentimientos de tristeza, depresión y el control de las emociones fue la estrategia más utilizada.

Salgado y Suárez (2019) realizaron una investigación en Argentina con el objetivo de determinar el estrés que se percibe en los estudiantes y las reacciones más comunes en un programa de Enfermería. se llevó a cabo una indagación con el propósito de identificar el agobio percibido entre los alumnos y las reacciones predominantes en un programa de Enfermería. Este estudio descriptivo, basado en un muestreo probabilístico, contó con la participación de 147 estudiantes del programa de Enfermería de la Universidad de Córdoba. Se empleó el inventario SISCO de Barraza. Encontraron que el 96.6% de los encuestados presentaron momentos de preocupación o nerviosismo, 59.2% manifestó niveles de estrés

intenso, 77.6% asegura que la sobrecarga de tareas es lo que más le causa estrés, en donde se concluye que un gran porcentaje de los encuestados presentaron niveles de estrés, la cual evidencia que la salud emocional y psicológica de los universitarios está siendo afectado negativamente.

Ortigoza (2024) En Argentina, se llevó a cabo una investigación con el objetivo de detallar las conductas vinculadas a los patrones de estilos de vida de los discentes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán. Este estudio fue de carácter descriptivo, transversal y cuantitativo, en el cual se encuestaron a 406 estudiantes. Se utilizó el cuestionario Health Promoting Life Profile II, basado en el modelo de Nola Pender. Los resultados indicaron que la dimensión de crecimiento espiritual obtuvo el puntaje más alto, mientras que el manejo del estrés registró el más bajo. Se concluyó que el 3.94 % de los participantes alcanzaron un estilo de vida clasificado como saludable, con factores influyentes como la edad, el género, el estado civil y el año académico en el que se encuentran matriculado.

### ***1.2.2. Antecedentes Nacionales***

Guevara y Tiznado (2023) En la localidad de Chiclayo llevaron a cabo una indagación con el propósito de determinar la conexión entre los estilos de vida y el estrés académico. Fue de índole cuantitativa, no experimental, de corte transversal, con un diseño correlacional descriptivo, conformado por una muestra de 264 estudiantes. Aplicaron el cuestionario de perfil de existencia PEPS-I y el instrumento SISCO para medir el agobio académico. Los hallazgos indicaron que el 78,8% de los estudiantes lleva un modo de vida poco saludable, mientras que únicamente un 6,8% manifiesta un estilo de vida muy saludable; en lo concerniente al estrés académico, un 72% mostró un nivel elevado de estrés y solo un 2,7% reportó un nivel bajo. Para establecer la correspondencia entre ambas variables, se empleó el coeficiente de

correlación de Pearson, concluyendo que existe una relación inversa de magnitud moderada ( $r=-.685$ ), con un alto grado de significancia ( $p=.000$ ) entre los dos factores.

Bautista y Rodríguez (2021) En Arequipa, ejecutaron una investigación con la finalidad de determinar la correlación entre estilos de vida y estrés académico en los alumnos del primer y noveno ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María. Fue de análisis descriptivo relacional de tipo transversal, abarcando un conjunto de 145 estudiantes. Aplicaron el cuestionario PEPS-I junto con la Escala de apreciación Global de Estrés. Los resultados revelaron que el 81,51% y el 73,08% de los alumnos en los semestres inicial y final, respectivamente, manifestaron niveles moderados de tensión; un 15,86% de los alumnos manifestaron un grado de estrés poco saludable, mientras que el 4,83% mostró un nivel elevado de tensión. Consecuentemente, el coeficiente de correlación fue  $-0,477$  ( $p<0,001$ ), indicando una relación negativa entre el modo de vida y el agobio académico. En esta pesquisa, los estudiantes de enfermería presentaron un estilo de vida y niveles de estrés moderada, observándose que, a un estilo de vida más propicio, corresponde un menor nivel de estrés.

Buitrón (2023) llevó una investigación en Lima metropolitana cuyo propósito fue esclarecer la vinculación entre el estrés académica y las modalidades de existencia en los alumnos de la especialidad de enfermería en una Universidad Privada limeña. Este análisis fue de carácter descriptivo-correlacional, cuantitativo y de corte transversal. La muestra, seleccionada por conveniencia, comprendió a 80 discentes. Se emplearon el cuestionario SISCO SV-21 para medir la carga de estrés y el instrumento PEPS-I de Nola Pender para evaluar las pautas de vida. Los resultados señalaron que el estilo de vida no se asocia con los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la mencionada universidad, dado que el coeficiente de correlación de Pearson resultó en  $r = 0,081$ , con un valor  $p$  de  $0,477$ , siendo este superior a  $0,05$ .

Asenjo-Alarcón et al. (2021) En Cajamarca realizaron una investigación, orientada a evaluar el grado de estrés académica entre los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, se efectuó un estudio observacional de tipo transversal. La indagación incluyó una encuesta a 122 universitarios de los ciclos I al X. Se aplicó el Inventario SISCO SV como herramienta de medición. Los hallazgos revelaron que el nivel de agobio académico en las dimensiones de factores estresantes, manifestaciones sintomáticas y métodos de afrontamiento resultó ser severo en las mujeres, quienes constituían más de la mitad de la muestra. Los factores estresantes más prevalentes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos (66,4%) y el tiempo limitado para su realización (64,8%). En conjunto, el nivel de estrés académico general fue más elevado en las mujeres en comparación con los varones.

Julcamoro (2019) En Lima metropolitana efectuó una indagación con la finalidad de determinar la modalidad de existencia conforme a la teoría de Nola Pender. Se trató de un estudio cuantitativa de índole descriptiva y diseño transversal, realizada sobre un conjunto de 203 alumnos de enfermería, desde el primer hasta el quinto ciclo, participaron 116 alumnos. Se empleó la herramienta Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud (HPLP II) de Nola Pender, adaptada por el autor, resultando en un cuestionario de 36 enunciados. Se halló que el 54% manifestaron modalidades de existencia poco salubres, mientras que el 49% evidenció estilos de vida saludables. En cuanto a las categorías específicas, se observaron tendencias poco saludables en responsabilidad sobre la salud (51%), ejercicio físico (51%), nutrición equilibrada (58%), crecimiento espiritual (51%) y gestión del estrés (54%); únicamente en la dimensión de relaciones interpersonales se identificó un estilo de vida saludable. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes de enfermería presenta un estilo de vida no saludable.

### **1.3. Objetivos**

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

Determinar la relación entre estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

#### ***1.3.2 Objetivo específico***

Identificar la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estresores en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Identificar la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión síntomas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Identificar la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

### **1.4. Justificación**

A nivel práctico, el presente estudio permitió dilucidar la interrelación existente entre los estilos de vida y el agobio académico en los estudiantes de Enfermería determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de Enfermería. Los resultados obtenidos fueron enviados a los correos de cada estudiante a fin de generar conciencia y consideren implementar mejores estilos de vida como parte del día a día.

Se fundamentó metodológicamente porque proporciona datos actualizados para futuras investigaciones y se contó con instrumentos válidos y confiables estadísticamente demostrados.

Tiene relevancia social, puesto que con los hallazgos obtenidos se dio a conocer los resultados a la escuela Profesional de enfermería, con la finalidad de que se planifiquen y

proporcionen estrategias de promoción, prevención y prácticas de buenos hábitos, a fin de mejorar los conocimientos de los estilos de vida y prevención de estrés en la población estudiantil.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. Hipótesis general***

**Hi:** Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico.

### ***1.5.2. Hipótesis específica***

**H1:** Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estresores.

**H2:** Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión síntomas.

**H3:** Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

#### 2.1.1. *Estilos de vida*

Es una modalidad existencial con patrones de comportamientos singulares, delineados por la interrelación entre particularidades personales, socioeconómicas, socioculturales, dependientes intrínsecamente de la elección individual, sea voluntaria o involuntaria; los cambios en tales factores determinan las circunstancias y el modo de existencia de cada sujeto. (Fernández y Caballero, 2023)

En el ámbito de la salud, implica la ejecución de prácticas, valores y predisposiciones que cada ser asimila como una modalidad de vida, sustentada en esquemas perceptibles y moldeados por la interacción individual, social y ambiental. La conducta está supeditada al contexto en el cual se desarrolla y se haya condicionado por el entorno social y físico. (Macedo, 2021)

Las conductas poco saludables sobrellevan a presentar enfermedades no transmisibles, en consecuencia, cada vez se hacen más recurrente a temprana edad y se consideran un problema de salud pública, asimismo tiene que ver mucho la alimentación, vivienda, vestido, tipo de familia, redes sociales, todos ellos están implicados en los factores conductuales y sociales. (Suarez et al., 2021)

**2.1.1.1. Estilos de vida saludable.** Se trata de consecuencias derivadas de una secuencia de costumbres que confieren un estado de absoluto bienestar corporal, psíquico y comunitario, abarcando aspectos como la nutrición, ejercicio corporal, interacción con el entorno natural, profilaxis de dolencias, reposo óptimo y actividades interpersonales. Es crucial examinar este propósito de existencia saludable y los medios para alcanzarlo; por ende, resulta esencial cultivar lucidez respecto a las rutinas que se aspiran a modificar. Entre los objetivos

se tiene; mantener una autoestima adecuada, controlar las conductas de riesgo, , mantener la autonomía, tener la plenitud y gozo de la vida, tener una buena aptitud, una comunicación efectiva con el entorno, uso correcto del tiempo libre, frecuentar establecimientos de instrucción y esquemas formativos para la administración idónea del bienestar. (OMS, 2020)

Los buenos hábitos para una vida saludable es una cultura del movimiento, nutrición adecuada, salud bucal, vida libre de tabaco, de alcohol y salud mental. Todo este conjunto de capacidades psicológicas, biológicas y sociales permiten disfrutar de una buena vivencia y estas aportan de forma notable en el desarrollo humano. (Bedoya et al., 2018)

**2.1.1.2. Estilos de vida no saludable.** Se distingue por una serie de acciones inapropiadas que adoptan a lo largo de su existencia, las cuales repercuten en su vitalidad. Habitualmente, estas prácticas están vinculadas a dolencias no contagiosas que afectan el bienestar individual, infligiendo perjuicios en el estado físico, mental y social de la persona (OMS, 2020). Dicho de otro modo, una modalidad de vida desfavorable, como la ingesta de tabaco, la acumulación excesiva de peso, la carencia de ejercicio físico, o el consumo de compuestos nocivos, puede provocar trastornos en la salud y obstaculizar el desarrollo intelectual y motriz. (García-García et al., 2022)

### **2.1.1.3. Estilos de vida en estudiantes universitarios**

Las pautas de vida saludable confieren provechos al bienestar de la persona, extendiéndose al entorno donde habita o se instruye, interactuando con factores biológicos, psicológicos y sociales. Con frecuencia, los estudiantes exhiben una tendencia predominante hacia modos de vida menos sanos, vinculados al consumo de agentes perjudiciales, la adopción de regímenes alimenticios desbalanceados y la escasez de actividad corporal; cada uno de estos aspectos constituye comportamientos de riesgo que elevan los índices de morbilidad y mortalidad. (Jara y Riquelme, 2018)

A lo largo del período universitario, una plétora de elementos incide en la capacidad de conservar un modo de vida salubre, atribuible al alejamiento del hogar natal, la vinculación con individuos de variados orígenes, la alteración de las costumbres alimentarias, la carencia de movimiento corporal, el desbordamiento de obligaciones académicas y sociales, junto a la escasez de ciclos regulares de sueño y reposo. (Zambrano et al., 2021)

#### **2.1.1.4. Teoría ecológica del desarrollo de Urie Bronfenbrenner**

Este enunciado se fundamenta en una óptica ecológica del desarrollo humano, considerando los variados entornos en los que el individuo se desenvuelve y que inciden en su transformación y progreso cognoscitivo, ético y social; en otras palabras, el bienestar depende de las conductas y rutinas personales. El primer estrato corresponde al microsistema, compuesto por el núcleo familiar, las amistades, la escuela y el ámbito laboral; el siguiente nivel es el mesosistema, el cual abarca la interconexión de dos o más entornos de la persona, como las relaciones entre el círculo familiar y otros espacios; el exosistema constituye el tercer estrato, de naturaleza más extensa, e incluye a las instituciones sociales que, sin una interacción directa con el individuo, impactan el ambiente inmediato mediante sus acciones; finalmente, el macrosistema representa el último nivel, englobando la cultura y toda la esfera circundante desde el nacimiento del individuo, moldeando su desarrollo y la asimilación de distintos modos de vida a lo largo de su existencia. (Álvarez, 2023)

## **2.2. Dimensiones de los estilos de vida**

### ***2.2.1 Actividad física***

Es cualquier desplazamiento físico generado por la contracción de la musculatura esquelética que exige un consumo de energía. Ejemplos incluyen practicar deportes, desplazarse a pie, ascender escaleras, o pedalear en bicicleta una vez al día o un par de veces por semana, monitoreando el ritmo cardíaco durante la ejecución; todas estas actividades son

estimadas favorables para el bienestar, ya que ayudan a distender el organismo y a mitigar el estrés acumulado. (Molano-Tobar et al., 2019)

### ***2.2.2 Nutrición saludable***

La alimentación es un tema que ha motivado un gran interés a lo largo de la historia, como un conjunto de actividades y procesos en el cual introducimos alimentos que nos aportan energía como también sustancias nutritivas de manera equilibrada, dado que resultan imprescindibles para la preservación de la existencia, es un acto deliberado y consciente la ingesta de porciones adecuadas y de tipos específicos de alimentos. En contraste, la nutrición es un mecanismo fisiológico mediante el cual el organismo adquiere, transforma y emplea los compuestos químicos presentes en los alimentos, transportándolos hacia los tejidos; este proceso, sin embargo, ocurre de manera involuntaria y sin intervención consciente. (Alzate, 2019)

Un régimen nutricional benéfico nos resguarda de innumerables dolencias a lo largo de cada fase de la existencia, y debe ser exhaustivo y diverso, aparte de albergar los elementos nutritivos indispensables. La ingesta sana debe comenzar desde los albores de la vida. Los elementos nutritivos se dividen en macronutrientes, que comprenden las albúminas, carbohidratos, grasas, fibras, y líquido, siendo estos los que ocupan la fracción predominante en los víveres. Los micronutrientes, por su parte, se hallan en las vitaminas y minerales, sustancias esenciales para la perpetuidad de la vitalidad. (Reyes y Canto, 2020)

### ***2.2.3. Responsabilidad en salud***

La salud de un individuo es un punto de encuentro donde convergen lo social, biológico, y psicológico, donde recaerá en la conducta y diligencia personal el mejorar la propia salud o exponerla a peligro, cuando hay un choque biológico o una situación dramática que no tiene solución inmediata, el cerebro ejecuta e intenta ayudar a resolver de una manera biológica, por ello es importante identificar la situación y resolverlo porque podrían volverse un problema.

Por ello es fundamental asistir a controles médicos y buscar procurar información sobre el autocuidado, promoviendo así una sensación de confianza y serenidad en el entorno circundante. (Luis et al., 2020)

#### ***2.2.4. Manejo de estrés***

El estrés se halla profundamente entrelazada con las exasperantes coyunturas experimentadas por multitud de individuos, frecuentemente señaladas por la aparición de una presión interna, inquietud, fluctuaciones anímicas, fatiga y desfallecimiento emocional. Este agobio puede brotar de diversos puntos de partida, tales como el ámbito ocupacional, académico o afectivo, siendo arduo de gestionar debido a que escapa a nuestro dominio y emana del medio circundante. Todo ello, sin embargo, puede aliviarse mediante la adopción de prácticas para amainar el desasosiego, como reposo suficiente, pensamientos placenteros y ejercicios de distensión. (Escobar et al., 2018)

#### ***2.2.5. Relaciones interpersonales***

Los vínculos interpersonales facultan a los sujetos para ejercitar destrezas de convivencia social que les serán provechosas a lo largo de su existencia. Los humanos, siendo criaturas gregarias, poseen una necesidad intrínseca de contacto que les facilita forjar lazos íntimos, comunicarse de manera efectiva con su ámbito circundante, amistades, y fortalecer la confianza hacia otros, al manifestar inquietudes. En consecuencia, el componente primordial en nuestras vidas radica en los nexos interpersonales. (Mejía y Londoño, 2021)

#### ***2.2.6. Crecimiento espiritual***

El desarrollo constituye un pilar esencial de la existencia, una fuente de vigor para desentrañar un propósito profundo y una orientación de vida. No es únicamente un privilegio, sino una condición inherente a todos. La armonía interior implica un conjunto de prácticas y preceptos en sintonía con las convicciones personales, pero la esencia a todo es la espiritualidad

que brinda sentimientos de autoestima positiva con efecto de devoción, oración y meditación al instaurar relaciones personales, tener propósito en la vida, vemos un énfasis en la importancia de buscar el crecimiento espiritual. (Day, 2022)

### **2.1.2. Estrés**

Desde inicios de la historia de la medicina se afianza de forma empírica que las emociones súbitas, desencadenadas por períodos prolongados de frustración, poseen la capacidad de precipitar dolencias o agravar su progresión. La tensión psicológica es un trastorno que subraya la trascendencia de la calidad de vida de cada persona. Las respuestas fisiológicas del cuerpo actúan como sistemas de defensa, y por ende, el estrés se comprende como una condición psíquica caracterizada por una presión nerviosa, Bairero (2017) el estrés se clasifica en varias categorías:

Estrés psicológico: generado por estímulos emocionales como pérdida de vínculos afectivos, situaciones amenazantes o factores que afectan la seguridad personal. Estrés fisiológico: provocado por agresiones químicas, virus o agentes bacterianos. Estrés social: desencadenado por restricciones culturales, migraciones o modificaciones en los sistemas de valores. Estrés psicosocial: determinado por la intensidad percibida por un individuo o la susceptibilidad personal, junto con la capacidad de adaptación y respuesta frente al agente estresante. (p.973)

#### **2.1.2.1. Modelo sistémico cognitivista del estrés académico**

Lazarus (1984, como se citó en Camacho et al., 2024) el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus y Folkman asienta a su teoría como una perspectiva cognitivo fenomenológica, la cual reformó la comprensión del estrés al tratar como un desarrollo dinámico y multifactorial, en tal sentido busca integrar la experiencia subjetiva, asimismo hay muchos factores que amenazan la salud de la persona, generando un desequilibrio sistémico y estas generan tanto físicas y psicológicas, la cual dicho autor sugiere como las habilidades

asertivas, distracciones, elogios a sí mismos, emociones, asistencia profesional, toma las situaciones con sentido de humor, ejecutar un plan para las tareas, de igual manera en el modelo se observa el elemento constructivista puesto que hace realce en la transacción o interacción entre la persona y ambiente.

### **2.1.2.3. Estrés académico**

El agobio es un trance voluble que emana de la interacción del ser con su contorno, donde este juzga si la coyuntura lo favorece o lo perjudica. Si la circunstancia desborda sus recursos, la evaluará como amenazante y ardua de enfrentar, lo cual genera una tensión creciente. Los efectos difusos de elementos como las rutinas diarias, hábitos de vida inapropiados, mutaciones repentinas en el ambiente doméstico o académico, pueden incidir sobre el sujeto. Así, este tipo de agobio brota de la conexión del aprendiz con el ámbito formativo; entre las manifestaciones se encuentran la ansiedad, el nerviosismo, el desgaste, el desasosiego, la inquietud y otras sensaciones afines, como la desmesurada carga académica que origina estados de pavor, desasosiego, temor, pánico, y la presión de cumplir objetivos y aspiraciones. Todo ello deriva en un vacío existencial, incapacidad para enfrentar los vínculos sociales, y puede deteriorar adversamente la salubridad del estudiante. (Cassaretto et al., 2021)

### **2.1.2.4. Niveles de estrés**

Nivel de estrés leve o de estrés bajo, en este contexto se encuentra la congoja súbita, etapa de vigilia o fase de sobresalto, que representa la modalidad de tribulación más frecuente. Un nivel elevado de aflicción repentina puede ocasionar malestares psíquicos, como cefalea, inestabilidad afectiva, y una amalgama de cólera con exasperación.

Estrés moderado o angustia aguda episódica, aquellos que experimentan este grado de aflicción responden de modo incontrolado, con notable emotividad; suelen mostrarse

irascibles, inquietos y constreñidos, lo cual, habitualmente, obstaculiza la restauración del equilibrio.

Estrés severo o crónico intermitente, fase de agotamiento profundo, implica una merma extrema en las aptitudes de adaptación e interrelación con el entorno; ejemplos incluyen encuentros conflictivos o problemas persistentes, manifestaciones discretas que prolongan su presencia indefinidamente y pueden culminar en colapsos nerviosos. (Escobar y Landa, 2021)

#### **2.1.2.5. Tipos de estrés**

En lo referente a los tipos de estrés, Regueiro (2021) lo clasifica en:

**Eutrés:** llamada estrés bueno o positivo este tipo de sobrecarga impulsa una activación adecuada, indispensable para resolver con éxito situaciones complejas.

Es normal en algunas ocasiones o situaciones por ejemplo hablar en público, afrontar retos que se consideran valiosas. **Distrés:** es el estrés desagradable que ocasiona exceso de esfuerzo que provoca una inadecuada activación psicobiológica, llevando a un agotamiento y sufrimiento personal, que eventualmente produce un desajuste tanto físico como mental. (p.3)

Entonces el estrés no siempre es malo, todos tenemos el estrés de forma natural pero cuando ya es en exceso provoca trastornos que afectan la salud, por lo cual no podemos ignorar el estrés, este forma parte de nuestra vida y muchas veces no suelen desaparecer, por lo cual es importante saber identificarlo y reducir los niveles más tolerables.

#### **2.1.2.6. Fases del estrés**

Sobre las fases de estrés, Campos (2018) sostiene que la exposición a circunstancias estresantes no resulta necesariamente perjudicial ni desemboca en consecuencias adversas; solo cuando las reacciones de tensión son desmesuradamente vehementes, vigorosas, reiteradas y prolongadas, es posible que se generen disfunciones en el organismo. Se exponen tres etapas

consecutivas de ajuste fisiológico que fueron delineadas antaño y denominadas Síndrome General de Adaptación, el cual se subdivide en:

**A. Fase de alarma.** Ante un estímulo estresante, el ente biológico reacciona de forma instintiva para el afrontamiento o para la huida, ya sea combatiendo o evadiendo dicho estímulo tensionante. Se desencadena una activación con signos visibles como desecación labial, dilatación de las pupilas, transpiración, aceleración cardíaca, rigidez muscular, intensificación de la cadencia respiratoria, y elevación de la presión sanguínea. A la par, se suscita una agitación psíquica que potencia la agudeza de atención y enfoque. Esta etapa es de efímera duración y no resulta nociva si el organismo cuenta con un intervalo adecuado para restablecerse.

**B. Fase de resistencia.** Esta se manifiesta cuando el sistema fisiológico carece de intervalo para reponerse y persiste en responder a la coyuntura adversa. A lo largo de esta etapa, el cuerpo comienza a liberar glucocorticoides, provocando así un incremento en la concentración de glucosa sanguínea, equilibrándola a la cuantía que el organismo demanda para sobrellevar la tensión que se extiende en el tiempo.

**C. Fase de agotamiento.** Surge cuando los agentes estresantes persisten en el tiempo hasta el punto en que el organismo se percibe incapaz de confrontarlos debido a un desgaste extremo. Esta constituye la fase más devastadora y conflictiva, en la cual comienzan a manifestarse secuelas, tanto somáticas como mentales.

## **2.3. Dimensión del estrés académico**

### **2.3.1. Estresores**

Son los diversos eventos que ocurren dentro del ámbito educacional que generan estrés a los estudiantes, entre éstos tenemos, la saturación de labores impuesta por los instructores, la exigüidad de plazo para la presentación de las tareas, las competencias con los compañeros, la

sobrecarga de trabajos que dejan los docentes, el poco tiempo para la entrega de las tareas, el carácter del profesor, tipos de evaluación de los profesores, poca comprensión de la clase, participación en clases, dificultades económicas, trabajo-estudio, acontecimientos en el transcurso de casa a la universidad, el encuentro diario con nuevas personas, el desorden de los compañeros, todos estos acontecimientos puede que sea una experiencia tensa en cada persona. (Escobar et al., 2018)

### ***2.3.2. Estrategia de afrontamiento***

Con respecto a los métodos de afrontamiento, las indagaciones evidencian una notable enmarañada multiplicidad en cuanto a las respuestas más utilizadas. Entre los métodos de uso frecuente destaca el empeño por discurrir serenamente y conservar la ecuanimidad. En el caso de los estudiantes, se documenta que tienden a recurrir a técnicas de enfrentamiento orientadas hacia la remediación de las dificultades, tales como concentrarse en la resolución de problemas, mantener una autovaloración idónea, adquirir pericias, recurrir a la distracción corporal, buscar entretenimientos apacibles o actividades recreativas, como la lectura o la pintura. Los tipos de estrategias de afrontamiento son: los que van dirigidos al problema, factor que integre el pensamiento negativo y culpa o las que son clasificadas como fisiológicas y cognitivas. (Silva-Ramos et al., 2020)

### ***2.3.3. Síntomas***

En lo referente a los síntomas de estrés, Bairero (2017) lo clasifica en:

Reacciones físicas: se encuentran trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea, problemas gastrointestinales, morderse las uñas, rechinar los dientes o apretar la mandíbula. Reacciones psicológicas: incapacidad para alcanzar la calma, dificultades en la concentración, sensaciones de melancolía y abatimiento, inquietud, aflicción, incremento en la irritabilidad, problemas de atención, impulsos de agresividad, temor exacerbado al fracaso, y respuestas impulsivas. Reacciones comportamentales:

conflictos o inclinación a la disputa, desconexión del ámbito social y familiar, desmotivación para actividades académicas, fluctuación en el apetito, y un aumento en el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco. (pp.976-979)

Las causas se conocen como factores estresantes, las cuales son negativos y estas se dividen en internas; como las emociones y los pensamientos, cambios importantes en la vida, por ejemplo, traumas o negativismo, baja autoestima, problemas psicológicos, perfeccionismo, mala alimentación, trastorno de sueño, por otro lado están las externas; la cual está más centrado con el entorno por ejemplo variaciones insospechadas, desavenencias domésticas y apremios financieros, sobrecarga de ocupaciones, desagrado con el entorno, o carencia de adaptabilidad. (Jeanne et al., 2024) y como consecuencia las personas pueden ser más propensas a sufrir una activación patológica, las hormonas del estrés resultan nocivas para el encéfalo, alteraciones en el sueño, problemas inmunitarios y conductuales, sin embargo, en escenarios críticos, las alteraciones inducidas por el estrés pueden ser provechosas y ventajosas ya que prepara al organismo de manera adecuada para responder de manera oportuna; por otro lado puede afectar al individuo y a su entorno sea familia, ambiente laboral, social y personal. (Abad, 2020)

#### **2.1.2.7. Medidas preventivas**

Entre las medidas preventivas es promover la alimentación saludable, la flexibilidad del tiempo, por ejemplo, salir a caminar, bailar, pues el organismo segrega endorfinas que elevan el talante y esto le permiten conectarse de forma adecuada con los demás; así como también un descanso mental, dormir lo suficiente para que el cuerpo se recargue; proponerse metas que sean alcanzables y buscar ayuda profesional si ya afecta la salud. (Puntriano, 2020)

Los tratamientos están formada por, terapia cognitiva: se basa en utilizar una serie de procedimientos con el fin utilizar una serie de procedimientos y con el propósito de transformar

el proceder del sujeto, reemplazar las ideas desfavorables o desmesuradas por otras más constructivas y moderadas; instruir en el manejo de circunstancias de tensión, como explicarle el impacto que estas tienen y cuál debería ser la respuesta apropiada; asistir en la confrontación de situaciones conflictivas para que el paciente intente resolverlas y así se capacite para afrontar experiencias similares, lo cual refuerza su autoafirmación. Terapia somática: las más empleadas son las técnicas de relajación cuyo fin es que el individuo logre identificar sus propias reacciones, esto a través de la distensión muscular en un entorno apacible, como en el yoga, la meditación, la respiración pausada, y fomentar las sensaciones de alegría. (Jeanne et al., 2024)

### III. MÉTODO

#### 3.1 Tipo de investigación

El estudio es de tipo básico, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional.

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

##### 3.2.1. *Delimitación temporal*

La presente investigación se realizó desde el mes de abril del año 2023 a octubre del 2024.

##### 3.2.2. *Delimitación espacial*

Este estudio se realizó desde las aulas de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue, durante el año 2023.

#### 3.3 Variables

Variable 1: Estilos de vida

Dimensiones de la variable:

- Responsabilidad en su salud
- Nutrición
- Actividad física
- Crecimiento espiritual
- Relaciones interpersonales
- Manejo de estrés

Variable 2: Estrés académico

Dimensiones de la variable:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

### **3.4. Población y muestra**

#### ***3.4.1. Población***

Se recolectó una muestra censal de 105 estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

#### ***3.4.2. Criterios de selección***

##### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes inscritos en el ciclo inicial del semestre académico que firmaron el consentimiento informado de participación en el estudio y asistieron a clases el día de la aplicación de la encuesta.

##### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no desearon participar voluntariamente en el estudio
- Estudiantes que no dieron su consentimiento al aplicar la encuesta.
- Estudiantes que no completaron con el llenado de las encuestas al 100%.

### 3.5. Instrumentos

#### **Estilos de vida**

Se utilizó el cuestionario II (HPLP II) desarrollado por Nola Pender, adaptado y modificado de acuerdo al contexto por Julcamoro (2019). Este instrumento se compone de 36 elementos distribuidos en 6 dimensiones (responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, manejo del estrés), El cuestionario se estructuró en formato de escala de Likert, con alternativas de respuesta graduadas, nunca, a veces, frecuentemente, rutinariamente cuya calificación se asignó en una escala ordinal, la puntuación fue 1, 2, 3, 4. La valoración final fue considerada como estilo de vida saludable con puntaje de 90 a 144 puntos y no saludable de 36 a 89 puntos; con respecto a sus dimensiones fueron medidas como:

Responsabilidad en salud de 16-24 puntos (saludable), 6-15 puntos como (no saludable)

Nutrición de 13-20 puntos (saludable), 5-12 puntos (no saludable)

Actividad física de 10-16 puntos (saludable), 4-9 puntos (no saludable)

Crecimiento espiritual de 28-44 puntos (saludable), 11-27 puntos (no saludable)

Relaciones interpersonales de 13-20 puntos (saludable), 5-12 puntos (no saludable)

Manejo de estrés de 13-20 puntos (saludable), 5-12 puntos (no saludable).

El instrumento fue sujeto a prueba de validez mediante jueces expertos en el campo, prueba binomial  $p = 0.0125$ ,  $P < 0.05$  y confiabilidad de  $\alpha = 0,810$  ( $\alpha > 0.7$ ) mediante el Coeficiente de Alpha de Cronbach.

#### **Estrés académico**

Se utilizó el instrumento Inventario Sistémico Cognitivista, segunda versión, nombre abreviado Inventario SISCO SV-21. diseñado por Barraza-Macias (2018), Esta herramienta está conformada por un conjunto de 23 enunciados: uno de ellos opera como filtro con opciones

binarias (sí o no), el cual permite discernir si el participante decide o no responder el inventario completo; otro enunciado sigue un formato tipo Likert con cinco gradaciones numéricas (donde 1 indica un grado mínimo y 5 uno máximo), destinado a identificar la magnitud del agobio académico. Los 21 enunciados restantes se dividen en tres categorías: factores de tensión, manifestaciones y tácticas de confrontación. Cada uno de estos elementos se calibra mediante una escala Likert de seis niveles categóricos (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, y siempre). La clasificación general estipulada es: nivel leve de 0 a 33%, nivel moderado de 34% a 66%, y nivel grave de 67% a 100%. Para la validez se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis de consistencia, análisis factorial, interna, y análisis de grupos contrastados; los resultados afirman la constitución tridimensional a través de la estructura factorial. Tiene una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.85. con respecto a la dimensión de estresores presenta una confiabilidad de 0.83; la de síntomas una confiabilidad de 0.87; y la de estrategias de afrontamiento una de 0.85.

### **3.6. Procedimiento**

Para la obtención de los datos, se procuró solicitar a la jefatura de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villareal. Posterior a ello se encuestó de manera presencial, por un tiempo máximo de 10 minutos, se utilizó el cuestionario II (HPLP II) diseñado por Nola Pender modificado por Julcamoro (2019) y el Inventario SISCO SV-21 diseñada por Barraza-Macias (2018). La investigación se llevó a cabo con responsabilidad, así como también se resolvió todo tipo de dudas o consultas que tengan los estudiantes con respecto a dicha encuesta.

### **3.7. Análisis de datos**

Al término de la recolección de datos, estos fueron decantados empleando el conjunto de herramientas numéricas SPSS en su edición 26. Tras la preparación preliminar de una matriz

de criptogramas, se procedió a la ordenación de los datos en diagramas de prevalencias y proporciones, para cubrir el segmento ilustrativo del análisis. Posteriormente, se implementó el examen de adecuación estadística de Kolmogórov-Smirnov con el fin de revelar la disposición de los datos y determinar el método idóneo para la verificación de la hipótesis.

### 3.8. Consideraciones éticas

Este estudio contó con el consentimiento informado de las personas seleccionadas respetando los principios de la ética:

**Beneficencia:** la investigación fue beneficiosa para los participantes, fomentando su bienestar, los resultados se reportaron al servicio psicopedagógico para que puedan brindar sesiones de salud mental más enfocados en la necesidad del alumno de enfermería.

**No maleficencia:** Se protegió el anonimato de los estudiantes, asegurando el hermetismo y la inviolabilidad de los datos proporcionados.

**Justicia:** Todos los involucrados fueron tratados con seguridad, equidad y justicia, habiendo sido escogidos de acuerdo a los parámetros de admisión y exclusión establecidos

**Autonomía:** Se honró el albedrío de los sujetos para involucrarse, mediante el consentimiento esclarecido; se subrayó su derecho a desistir en cualquier momento, si así lo desearan, de participar en la indagación científica.

## IV. RESULTADOS

A continuación, se presenta las siguientes tablas y figuras.

### 4.1. Resultados Sociodemográficos

**Tabla 1**

*Aspectos sociodemográficos en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional*

*Federico Villarreal – 2023*

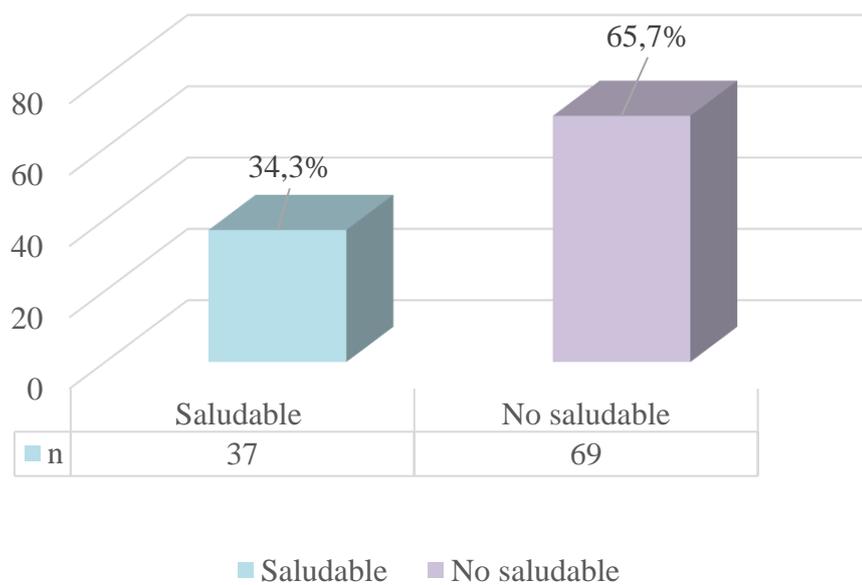
| <b>Datos personales</b> |                        | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
|-------------------------|------------------------|------------|------------|
| <b>Género</b>           | Femenino               | 83         | 79         |
|                         | Masculino              | 22         | 21         |
| <b>Grupo de edad</b>    | 17 a 20                | 44         | 41,9       |
|                         | 21 a 26                | 54         | 51,4       |
|                         | 27 a 30                | 7          | 6,7        |
| <b>Año de estudio</b>   | Primero                | 49         | 46,7       |
|                         | Segundo                | 26         | 24,8       |
|                         | Cuarto                 | 30         | 28,6       |
| <b>Con quien vive</b>   | Padres                 | 75         | 71,4       |
|                         | Familiar               | 27         | 25,7       |
|                         | Pensión                | 3          | 2,9        |
|                         | Vivienda universitaria | 0          | 0          |
| <b>Procedencia</b>      | Lima                   | 92         | 87,6       |
|                         | provincia              | 13         | 12,4       |
| <b>Total</b>            |                        | <b>105</b> | <b>100</b> |

*Nota.* Se observa que el género predominante es femenino con 79% (89), con respecto a la edad de los estudiantes encuestados, la mayoría tiene edades que oscilan entre 21 a 26 años con 51.4% (54), en cuanto al lugar de procedencia el 87.6% (92) viven en Lima y con sus padres un 71.4% (75).

## 4.2. Resultados Descriptivos

**Figura 1**

*Frecuencia de estilos de vida en los estudiantes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023*



*Nota.* Se puede observar que el 65,7% (69) de los estudiantes reportaron un estilo de vida no saludable y el 34,3% (36) presentaron un estilo de vida saludable.

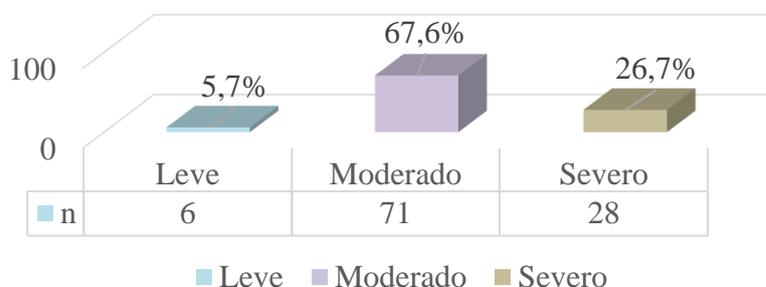
**Tabla 2***Estilos de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico**Villarreal – 2023*

| <b>Estilos de vida</b>                | <b>Saludable</b> |          | <b>No saludable</b> |          | <b>Total</b> |          |
|---------------------------------------|------------------|----------|---------------------|----------|--------------|----------|
|                                       | <b>N</b>         | <b>%</b> | <b>n</b>            | <b>%</b> | <b>n</b>     | <b>%</b> |
| <b>Responsabilidad en salud</b>       | 8                | 7,6      | 97                  | 92,4     | 105          | 100,0    |
| <b>Actividad física</b>               | 2                | 2,0      | 99                  | 98,0     | 105          | 100,0    |
| <b>Nutrición</b>                      | 93               | 92,1     | 8                   | 7,9      | 105          | 100,0    |
| <b>Crecimiento espiritual</b>         | 67               | 63,8     | 38                  | 36,2     | 105          | 100,0    |
| <b>Relaciones<br/>interpersonales</b> | 64               | 61,0     | 41                  | 39,0     | 105          | 100,0    |
| <b>Manejo de estrés</b>               | 35               | 33,3     | 70                  | 66,7     | 105          | 100,0    |

*Nota.* Se evidencia que los estudiantes presentaron un estilo de vida no saludable en su mayor porcentaje en las dimensiones actividad física con 98,0%; responsabilidad en salud 92,4%; manejo de estrés con 66,7%. Pero en la dimensión nutrición, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales obtuvieron un estilo de vida saludable con un 92,1%, 63,8%, 61,0% respectivamente.

**Figura 2**

*Frecuencia de estrés académico en los estudiantes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023*



*Nota.* Se observa que los estudiantes presentaron un estrés moderado con un 67,6% (71), estrés severo con 26,7% (28) y solo 5,7% (6) un estrés leve.

**Tabla 3**

*Estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023*

|                 | <b>Estrés académico</b> |      |                 |      |                                     |      |
|-----------------|-------------------------|------|-----------------|------|-------------------------------------|------|
|                 | <b>Estresores</b>       |      | <b>Síntomas</b> |      | <b>Estrategias de afrontamiento</b> |      |
|                 | n                       | %    | n               | %    | n                                   | %    |
| <b>Leve</b>     | 7                       | 6,7  | 14              | 13,3 | 6                                   | 5,7  |
| <b>Moderado</b> | 55                      | 52,4 | 67              | 63,8 | 60                                  | 57,1 |
| <b>Severo</b>   | 43                      | 40,4 | 24              | 22,9 | 39                                  | 37,1 |
| <b>Total</b>    | 105                     | 100  | 105             | 100  | 105                                 | 100  |

*Nota.* Se evidencia que los estudiantes presentaron un nivel moderado en la dimensión estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, con un 52,4%, 63%, 57,1% respectivamente.

**Tabla 4**

*Estilos de vida y estrés académico en los estudiantes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023*

| Estilos de vida     | Estrés académico |      |          |      |        |      |       |      |
|---------------------|------------------|------|----------|------|--------|------|-------|------|
|                     | Leve             |      | Moderado |      | Severo |      | Total |      |
|                     | n                | %    | n        | %    | n      | %    | n     | %    |
| <b>Saludable</b>    | 6                | 16,7 | 29       | 80,6 | 1      | 2,8  | 36    | 34,3 |
| <b>No saludable</b> | 0                | 0,0  | 42       | 60,9 | 27     | 39,1 | 69    | 65,7 |
| <b>Total</b>        | 6                | 5,7  | 71       | 67,6 | 28     | 26,7 | 105   | 100  |

*Nota.* Se observa que los alumnos con un estilo de vida no saludable presentan estrés moderado en un 60,9% y el 39,1% manifestaron estilo de vida no saludable con estrés académico severo.

**Tabla 5**

*Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión estresores en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023*

| Estilos de vida     | Estrés académico desde la dimensión estresores |      |          |      |        |      |       |      |
|---------------------|--|------|----------|------|--------|------|-------|------|
|                     | Leve   |      | Moderado |      | Severo |      | Total |      |
|                     | n  | %    | n        | %    | n      | %    | n     | %    |
| <b>Saludable</b>    | 5  | 13,9 | 26       | 72,2 | 5      | 13,9 | 36    | 34,3 |
| <b>No saludable</b> | 2  | 2,9  | 29       | 42,6 | 37     | 54,4 | 69    | 65,7 |
| <b>Total</b>        | 7  | 6,7  | 56       | 52,9 | 42     | 40,4 | 105   | 100  |

*Nota.* Se observa que el nivel de estrés académico en los estudiantes desde la dimensión estresores fue severo en un 54,4 % y manifestaron un estilo de vida no saludable y solo el 2,9% de los estudiantes reportó un estilo de vida no saludable y un estrés académico leve.

**Tabla 6**

*Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión síntomas en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023*

| Estilos de vida     | Estrés académico desde la dimensión síntomas |      |          |      |        |      |       |      |
|---------------------|--|------|----------|------|--------|------|-------|------|
|                     | Leve   |      | Moderado |      | Severo |      | Total |      |
|                     | n  | %    | n        | %    | n      | %    | n     | %    |
| <b>Saludable</b>    | 11   | 30,6 | 24       | 66,7 | 1      | 2,8  | 36    | 34,3 |
| <b>No saludable</b> | 3  | 4,3  | 43       | 62,3 | 23     | 33,3 | 69    | 65,7 |
| <b>Total</b>        | 14   | 13,3 | 67       | 63,8 | 24     | 22,9 | 105   | 100  |

*Nota.* Se observa que en la dimensión síntomas el nivel de estrés académico fue moderado con un 62,3% en los estudiantes que reportaron un estilo de vida no saludable y un 66,7% con un estilo de vida saludable seguido de un 33,3% con estrés académico severo y estilos de vida no saludable.

**Tabla 7**

*Estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal – 2023*

| Estilos de vida     | Estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento |      |          |      |        |      |       |      |
|---------------------|--|------|----------|------|--------|------|-------|------|
|                     | Leve   |      | Moderado |      | Severo |      | Total |      |
|                     | n  | %    | n        | %    | n      | %    | n     | %    |
| <b>Saludable</b>    | 4  | 11,1 | 23       | 63,9 | 9      | 25   | 36    | 34,3 |
| <b>No saludable</b> | 2  | 2,9  | 37       | 53,6 | 30     | 43,5 | 69    | 65,7 |
| <b>Total</b>        | 6  | 5,7  | 60       | 57,1 | 39     | 37,1 | 105   | 100  |

*Nota.* Se evidencia que el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento fue moderado en un 53,6% de los encuestados que tienen un estilo de vida no saludable, seguido del 53,6% y un 43,5% reportó estrés académico severo con un estilo de vida no saludable.

### 4.3 Resultados Inferenciales

#### 4.3.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Se aplicó la prueba estadística de Pearson cuando los datos provenían de una distribución normal y se usó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman cuando los datos no tuvieron una distribución normal.

##### a. Prueba de hipótesis general

**Tabla 8**

*Estadístico de correlación Pearson para las variables Estilos de vida y estrés académico en los estudiantes de Enfermería*

|                       | <b>Pearson</b>             | <b>Estrés académico</b> |
|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>Estilo de vida</b> | Coeficiente de correlación | -,362**                 |
|                       | Sig. (bilateral)           | ,000                    |
|                       | N                          | 105                     |

Se observa que el coeficiente de correlación Pearson es de -0,362 y la Significancia es  $< 0,05$  se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación ( $H_i$ ). Existe relación significativa entre el estilo de vida y estrés académico con un nivel de relación negativa débil mostrando que a medida que el estilo de vida mejora el estrés académico es mínimo.

### b. Primera prueba de hipótesis específica

**Tabla 9**

*Estadístico de correlación Rho de Spearman para las variables Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión estresores en estudiantes de Enfermería*

|                | <b>Rho de Spearman</b>     | <b>Estresores</b> |
|----------------|----------------------------|-------------------|
| Estilo de vida | Coeficiente de correlación | -,408**           |
|                | Sig. (bilateral)           | ,000              |
|                | N                          | 105               |

Mediante la prueba se encontró una correlación -,408, con significancia de  $< 0.05$  esto indica que existe relación significativa entre el estilo de vida y estrés académico desde la dimensión estresores con un nivel de relación negativa mostrando que a medida que el estilo de vida mejora la dimensión estresores es mínima.

### c. Segunda prueba de hipótesis específica

**Tabla 10**

*Estadístico de correlación de Pearson para las variables Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión síntomas en estudiantes de Enfermería*

|                | <b>Pearson</b>             | <b>Síntomas</b> |
|----------------|----------------------------|-----------------|
| Estilo de vida | Coeficiente de correlación | -,399**         |
|                | Sig. (bilateral)           | ,000            |
|                | N                          | 105             |

Dado que la Significancia es  $< 0,05$  y el valor  $r = -0,399$  indica que existe relación inversa significativa entre el estilo de vida y estrés académico desde la dimensión síntomas. mostrando que a medida que el estilo de vida mejora la dimensión síntomas es mínima.

**d. Tercera prueba de hipótesis específica**

**Tabla 11**

*Estadístico de correlación Rho de Spearman para las variables Estilos de vida y estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería*

|                        | <b>Rho de Spearman</b>     | <b>Estrategias de afrontamiento</b> |
|------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| <b>Estilos de vida</b> | Coeficiente de correlación | -,107**                             |
|                        | Sig. (bilateral)           | ,000                                |
|                        | N                          | 105                                 |

Dado que la Significancia es  $< 0,05$  y el valor  $r = -0,107$  esto indica que existe relación inversa significativa entre el estilo de vida y estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento, mostrando que a mejor estilo de vida menor estrategia de afrontamiento.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Actualmente el estilo de vida y estrés académico forman parte de la vida diaria de los estudiantes universitarios y es un tema preocupante, porque muchos de ellos manifiestan altos niveles de estrés y estilos de vida no saludables, influyendo en lo psicológico, social y comportamental, lo que podría afectar de manera negativa en su aprendizaje y crecimiento profesional.

Para este estudio, de manera general, se encontró que en más de la mitad de la población investigada representado en un 60,9% predominó un estilo de vida no saludable con estrés académico moderado, y el 39,1% con estrés académico severo, existiendo correlación inversa entre ambas variables. Del mismo modo Buitrón (2023) reportó en su estudio, estilo de vida poco saludable con estrés académico moderado, no encontrando relación. Estos resultados difieren con Bautista-Coaquira y Rodríguez-Quiroz (2021) y Moreno et al. (2022), quienes reportando que más de la mitad de los alumnos presentaron un nivel de estrés académico moderado, los estilos de vida fueron evidenciados como moderadamente saludables, pero al igual que los resultados de este estudio hallaron correlación negativa entre ambas variables. Otros estudios mostraron un estilo de vida predominantemente poco saludable, con estrés académico alto y una correlación negativa (Guevara y Tiznado, 2023); asimismo estilo de vida saludable con estrés moderado y sin relación entre las variables de estudio (Cubas, 2019). En los resultados analizados los estudiantes universitarios en un futuro pueden tener nivel de estrés severo, del mismo modo pasa con el estilo de vida no saludable que vienen en incremento, generando daño en la salud del estudiante, no importa el país al que pertenecen.

Con respecto a la variable estilos de vida, en este estudio se demostró que la mayoría de los estudiantes presentaron un estilo de vida no saludable (dimensión actividad física, responsabilidad en salud y manejo de estrés), coincidiendo con Julcamoro (2019), así como

para la dimensión actividad física con Sánchez-Ojeda et al. (2022), para manejo de estrés con Ortigoza (2024). Respecto al estilo de vida saludable (dimensión nutrición, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales) los resultados del estudio son análogos a la dimensión crecimiento espiritual con Ortigoza (2024) y relaciones interpersonales con Julcamoro (2019). Esto se debe al contexto de la virtualidad donde los estudiantes adoptaron un estilo no saludable como es el sedentarismo, manejo inadecuado del estrés y la mala alimentación; todo este resultado muestra que los universitarios tienen una vida sedentaria, es decir no realizan actividad física, dejan de lado su bienestar personal y no tienen una adecuada forma de enfrentar el estrés, que es típico de un estudiante universitario.

Referido a la variable estrés académico, el mayor porcentaje lo evidenciaron los estudiantes con un nivel de estrés moderado, coincidiendo con Llorente Pérez et al. (2020), el agente estresor más continuo fue la manera cómo evalúa el profesor, causando sentimientos de negativos y tristeza. Discordante a lo obtenido por Salgado y Suárez (2019) quienes evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de estrés profundo o severo. En términos generales, la explicación a este hallazgo sería que los universitarios están sometidos y expuestos al estrés, y esto puede crecer a medida que la carrera avanza, ya sea por el trabajo, las prácticas preprofesionales y esta acumulación hace que el estrés se proyecte al ámbito universitario.

Con todos los resultados evidenciados debemos considerar que los estudiantes del área de salud tienen una sobrecarga académica tanto teórico como práctico, entrega de trabajos, exámenes; que por momentos se vuelven desencadenante para el estrés y un estilo de vida no saludable.

Específicamente se planteó identificar los estilos de vida y estrés académico desde la dimensión estresores (con los ítems sobrecarga académica, personalidad y carácter del docente,

forma de evaluación, nivel de exigencia, tipo de trabajo académico, tiempo para los trabajos, comprensión de la tarea), se obtuvieron resultados que mostraron que la mayoría (54,4%) de los estudiantes reportaron estilos de vida no saludable y manifestaron estrés académico severo desde esta dimensión, correlacionándose estas variables. En la misma línea los resultados adquiridos son parcialmente similares a otras investigaciones como las de Buitrón (2023), sin embargo, no encontró relación significativa entre estas variables. Otras investigaciones evidenciaron que más de la mitad de los estudiantes tuvo un nivel de estrés severo en la dimensión estresores (Asenjo-Alarcón et al., 2021; Guevara y Tiznado, 2023).

Por otro lado, se encontraron hallazgos que evidencian que la mayoría de los estudiantes manifestaron estrés severo en los ítems momentos de preocupación, sobrecarga académica, tipo de evaluación, tipo de trabajo académico. Es relevante reconocer los estresores que influyen en los estudiantes de enfermería, que no solo es un dilema recóndito de la institución, sino un obstáculo masivo, generalmente los estresores condicionan al aislamiento social y la sobrecarga de trabajos es cada vez más complicado a medida que el estudiante avance en los ciclos universitarios, suprimiendo la interacción de los pares; el estrés se intensifica cuando el estudiante está cerca de un examen importante y todo dependerá de cómo responder de modo favorable o no favorable. (Salgado y Suárez, 2019)

Referido a los estilos de vida y estrés académico desde la dimensión síntomas (con los ítems reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales), se resalta que la mayoría de los estudiantes (62,3%) adoptaron estilos de vida no saludable y manifestaron estrés académico moderado desde esta dimensión, correlacionándose estas variables. En la misma línea se dan los resultados reportados con Buitrón (2023) en los estilos de vida, sin embargo, con un estrés académico leve, no encontrando relación significativa entre las variables.

Del mismo modo, otros estudios reportaron que más de la mitad de los alumnos universitarios desde la dimensión síntomas manifestaron estrés severo (Asenjo-Alarcón et al., 2021), estrés leve en reacciones comportamentales, estrés moderado en reacciones físicas y psicológicas. Todos estos hallazgos son expresiones de un desarrollo adaptativo que se origina cuando los estudiantes universitarios están sujetos a las exigencias académicas afectando negativamente en el rendimiento académico, una situación estresante se manifiesta por síntomas que imponen a la persona generando una acción en el equilibrio sistémico y el contexto universitario, estos varían de acuerdo al estrés, lo cual se puede catalogar en físicos como temblores musculares, migraña, insomnio; psicológico como la inquietud, depresión, dificultad para concentrarse; y comportamental que se centra netamente en conductas. (Salgado y Suárez, 2019)

Por último, se evaluaron los estilos de vida y estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento (con los ítems concentración en resolución de problemas, establecer soluciones, analizar lo positivo y negativo de las soluciones, mantener el control de las emociones, situaciones similares resueltas, elaboración de planes para la mejora, obtener lo positivo de la situación), obteniendo resultados que mostraron que la mayoría (53,6%) de los estudiantes reportaron estilos de vida no saludable y manifestaron estrés académico moderado desde esta dimensión, correlacionándose estas variables. Resultados similares a los reportados por Buitrón (2023) quien encontró estilos de vida poco saludable, con nivel de estrés académico leve y relación significativa desde esta dimensión. Otros estudios encontraron dificultades en las estrategias de afrontamiento llegando a nivel de estrés académico severo (Asenjo-Alarcón et al., 2021; Salgado y Suárez, 2019). Bajo ese enfoque las estrategias de afrontamiento se admitieron como una distinta variable dentro del manejo del estrés académico, todos los resultados demuestran que la persona a través de diversos entornos se desenvuelve e incluyen en la mejorar de su estilo de vida y del cómo sobrelleva su estrés académico, si el estudiante se

enfrenta con una situación estresante efectúa una valoración y dispone si la situación es manejable o no; generalmente los estudiantes universitarios en su ámbito académico responden a elevadas exigencias, entre ellas tenemos las técnicas de afrontamiento más común; planificar actividades de acuerdo a su importancia, buscar ayuda, pasatiempos. (Pozos-Radillo et al., 2022)

## VI. CONCLUSIONES

- Se da por concluido que el estilo de vida se relaciona de manera inversa con el estrés académico ( $r = -,362$ ;  $p = 0,000 < 0.05$ ), expresado en un 60,9% de los alumnos de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Correspondiente al estilo de vida y el estrés académico desde la dimensión estresores guardan un nivel de correlación negativa ( $r = -,408$ ), expresado en un 54,4 % de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Por otra parte, el estilo de vida y el estrés académico desde la dimensión síntomas se relacionan de modo negativo ( $r = -,399$ ), expresado en un 62,3% de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Finalmente se concluye que el estilo de vida y el estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento se relacionan de modo negativo ( $r = -,107$ ), expresado en un 53,6% de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

## VII. RECOMENDACIONES

A la luz de los resultados de la presente investigación, se sugiere:

- A los altos directivos de la UNFV, fortalecer estilos de vida saludables que contribuyan en la reducción de niveles de estrés en los estudiantes de enfermería.
- Al servicio de psicopedagogía, brindar sesiones de salud mental más enfocadas en disminuir los niveles de estrés, mejorar estrategias de afrontamiento; en la asignatura de salud mental hacer énfasis en temas del estrés y el manejo del estrés académico, así como tácticas para minimizar los estresores.
- A la escuela profesional de Enfermería, integrar programas de promoción para estilos de vida saludable, promover la actividad física, como medio para disminuir el estrés.
- A los estudiantes de enfermería, organizar sus tiempos para la realización de sus tareas académicas, aprovechar espacios que ofrece la unidad de bienestar universitario en la promoción de la salud mental.

## VIII. REFERENCIAS

- Abad, M. (2020). El estrés, sus consecuencias y cómo afrontarlo. *Nuberos Científica*, 4, pp. 31–36. <https://ciberindex.com/index.php/nc/article/view/3031nc>
- Álvarez, C. (2023). *La Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner*. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner>
- Alzate, T. (2019). Dieta saludable. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 21(1), pp. 9–14. <https://doi.org/10.17533/UDEA.PENH.V21N1A01>
- Asenjo-Alarcón, J., Linares-Vásquez, O., y Díaz-Dávila, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 5(2), pp. 59–66. <https://doi.org/10.35839/REPIS.5.2.867>
- Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6), pp. 971–982. <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
- Barraza-Macias, A. (2018). Inventario SISCO SV – 21, inventario sistémico cognitivo para el estudio del estrés académico segunda versión de 21 items, Editorial Ecorfan. [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
- Bautista-Coaquira, M., y Rodriguez-Quiroz, M. (2021). Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(4). pp. 102-109. <https://doi.org/10.26722/RPMI.2021.64.208>
- Bedoya, L., Álzate, M., Arango, M., Ríos, X., Silva, C., Guerrero, B., Múniera, B., Muñoz, N., Gómez, L., Carolina, H., Zapata, L., Gómez, L., Franco, C., y Muñoz, B. (2018). *Guía de estilos de vida saludable*. <https://acortar.link/ncvaS7>

- Buitrón, L. (2023). *Estrés y estilos de vida en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/11149>
- Cajachagua, M., Vilca, L., y Davila, R. (2022). Influencia de autoconcepto en los estilos de vida de estudiantes de enfermería en una universidad privada del Este de Lima. *Interdisciplinaria*, 39(1), pp. 275–283. <https://doi.org/10.16888/INTERD.2022.39.1.17>
- Campos, J. (18 de noviembre de 2018). *Salud , conciencia y Kinesiología*. <https://joancamposkinesiologia.wordpress.com/2018/11/18/dr-hans-seyle-las-fases-de-estres-y-la-kinesiologia/>
- Camacho, O., Pedroza, F., Navarro, G., Roca, J., y Juárez, M. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha, Revista de Psicología*, 22, pp. 42–53. <https://doi.org/10.35830/kcgm5244>
- Carvalhais, M., Ferreira, A., Silva, A., Dias, C., Silva, D., Leite, D., Ramos, J., John, S., Baixo, V., y da Luz-Aveiro, H. (2020). Promover estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería. *Investigación e Innovación en salud*, 3(1), pp. 43–53. <https://doi.org/10.37914/RIIS.V3I1.79>
- Cassaretto, M. Vilela P, y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), pp. 482. <https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2021.V27N2.07>
- Colque-Durand, A. (2023). Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 23(4), pp. 117–128. <https://doi.org/10.25176/RFMH.V23I4.6030>

- Cubas, M. (2019). *Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018*. Universidad Peruana Unión. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional UPeU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d6993cdc-e091-47f3-a68a-5e472ea170de/content>
- Day, R. (17 de mayo de 2022). *Crecimiento espiritual*. <https://glorify-app.com/es/crecimiento-espiritual/>
- Escobar, R., y Landa, B. (2021). *Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú*. [Tesis de posgrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9142>
- Escobar, E., Soria, B., López, G., y Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico. *Atlante*, 46(2), pp. 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>
- Fernández, E., y Caballero, A. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(53), pp. 97–126. <https://doi.org/10.36097/RSAN.V0I53.2211>
- Gao, N., Eissenstat, S., Wacha-Montes, A., y Wang, Y. (2024). Las experiencias y el impacto en el bienestar de los estudiantes internacionales en Estados Unidos durante la pandemia de COVID-19. *Journal of American College Health*, 72, pp. 361–365. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2052077>
- García-García, J., Garza-Sánchez, R., y Cabello-Garza, M. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Prospectiva*, 34, pp. 249–270. <https://doi.org/10.25100/PRTS.V0I34.11671>

- Guevara, A., y Tiznado, J. (2023). *Estilos de vida y Estrés académico en estudiantes de Enfermería de un Instituto de Chiclayo*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio institucional UNPRG. <https://core.ac.uk/works/145351859>
- Hall-Flavin, D. (29 de julio de 2021). *¿Cuál es la diferencia entre el estrés normal y el trastorno de adaptación?* <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/expert-answers/adjustment-disorder/faq-20058248>
- Jara, V. y Riquelme, N. (2018). Estilos de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios. *Iberoamericana de educación e investigación en Enfermería*, 8(2), pp. 7-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9495669>
- Jeanne, P., Melinda, M., y Lawrence, R. (21 de febrero de 2024). *Síntomas, signos y causas del estrés*. <https://www.helpguide.org/es/estres/sintomas-signos-y-causas-del-estres>
- Julcamoro, B. (2019). *Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2829>
- Kush, B. y Singh, M. (2024). Impacto del estrés académico en el capital psicológico de los jóvenes. *Enfoques Interdisciplinarios en Psicología*, 2(4), pp. 263–275.
- Llorente, Y., Herrera, L., Hernández, D., Padilla, M., y Padilla, C. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Revista Cuidarte*, 11(3). <https://doi.org/10.15649/CUIDARTE.1108>
- Luis, I., Torrez, Y., y Álvarez, A. (2020). Responsabilidad personal en salud. conocimiento y percepciones de diferentes actores sociales. *Revista finlay*, 10(3). <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/707/1902>

- Macedo, L. (26 de agosto de 2021). *Estilo de vida y salud*. Seminario de Tutoría UNAM.  
<https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/2021-08/PIT>
- Mejía, G., y Londoño, C. (2021). Las Relaciones Interpersonales en Contextos Educativos Diversos: estudio de casos. *Perspectivas*, 6(21), pp. 25–40.  
<https://doi.org/10.26620/uniminuto.perspectivas.6.21.2021.25-40>
- Molano-Tobar, N., Vélez-Tobar, R., y Rojas-Galvis, E. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la promoción de la salud*, 24, pp. 112–120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Moreno, P., Tortello, M., Navarro, N., Navarro, E., Ascanio, J., Polanco, V., Velasco, K., Estrada, S., Rueda, R., y Rocío, Z. (2022). Estilo de vida y niveles de estrés de los estudiantes universitarios en Bucaramanga. *Aplicatec*, 12(1).  
<https://doi.org/10.55550/aplicatec.v12n1a2>
- Organización mundial de salud (OMS, 3 de marzo de 2020). *Estilo de vida saludable* .  
<https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>
- Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de Salud (OMS/OPS, 7 de setiembre de 2023). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Oroya, F., y Rodríguez, S. (2019). *Estilos de vida y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Hermilio Valdizán-Huánuco*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio institucional NAHEVAL. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/5083>

- Ortigoza, C. (2024). Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán , Argentina. *Revista Finlay*, 13(2), pp. 199–208. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1256>
- Pérez, D. (2022). Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 22(2), pp. 434–435. <https://doi.org/10.25176/RFMH.V22I2.4784>
- Pozos-Radillo, B., Preciado-Serrano, M., Placencia-Campos, A., Acosta-Fernández, M., y Aguilera, M. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Revista de investigación en educación médica*, 11(41), pp. 18–25. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
- Puntriano, C. (2020). *Medidas contra el estrés laboral* . <https://gestion.pe/blog/pensando-laboralmente/2020/03/medidas-contr-el-estres-laboral.html/?ref=gesr>
- Regueiro, A. (2021). *Conceptos básicos: ¿ qué es el estrés y cómo afecta?* <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Restrepo, J., Sánchez, O., y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), pp.17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Reyes, S., y Canto, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1), pp. 67–72. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Salgado, A., y Suárez, M. (2019). *Estrés académico en estudiantes de Enfermería de una institución educativa superior -2019*. [Tesis de pregrado, Universidad de Córdoba]. Repositorio institucional. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/2604>

- Sánchez-Ojeda, M., Roldán, C., Melguizo-Rodríguez, L., y Luna-Bertos, E. (2022). Análisis del estilo de vida de los estudiantes de grado de Enfermería españoles y comparación con estudiantes de otras titulaciones. *Int. J. Environ. Res. Salud Pública*. 19(9). 5765. <https://doi.org/10.3390/IJERPH19095765>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. 28(79), pp. 75–83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Suarez, M., Navarro, M., Caraballo, D., López, M., y Recalde, A. (2021). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 14(4), pp. 391–396. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000400010>
- Tirado-Amador, L., Morales-Vega, J., Vargas-Quiroga, E., y Arce-Vanegas, J. (2023). Estrés académico auto percibido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia. *Universidad y Salud*, 25(1), pp. 1–7. <https://doi.org/10.22267/RUS.232501.294>
- Zambrano, R., Rivera, V., Rincón, F., y López, Y. (2021). Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 27, pp. 468–476. <https://doi.org/10.31876/RCS.V27I.37020>

## IX. ANEXOS

### Anexo A. Matriz de consistencia

Estilos de vida y estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2023

| Problema   | Objetivo   | Hipótesis   | Variable   | Metodología   |
|--|--|---|--|---|
| <p><b>Problema general:</b><br/>¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal Lima, 2023?</p> | <p><b>Objetivo general</b><br/>Determinar la relación entre estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal Lima, 2023</p> | <p><b>Hipótesis general:</b><br/>Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico</p> <p><b>Hipótesis específica</b></p> <p><b>H1:</b> Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estresores</p> <p><b>H2:</b> Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión síntomas</p> | <p><b>Variable 1:</b><br/>Estilos de vida<br/>Dimensiones:<br/>Actividad física<br/>Nutrición saludable<br/>Responsabilidad en salud<br/>Crecimiento espiritual<br/>Relaciones interpersonales<br/>Manejo del estrés</p> <p><b>Variable 2:</b><br/>Estrés académico.</p> | <p>Tipo:<br/>Básica</p> <p>Enfoque:<br/>Cuantitativo</p> <p>Alcance:<br/>Correlacional</p> <p>Diseño:<br/>No experimental, transversal</p> <p><b>Población:</b><br/>105 estudiantes de Enfermería de la UNFV</p> <p><b>Instrumento:</b></p> |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  |  | <p><b>H3:</b> Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento</p> | <p><b>Dimensiones</b></p> <p>Estresores</p> <p>Síntomas</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p> | <p><b>Variable 1:</b></p> <p>Para medir los estilos de vida se utilizó el cuestionario (HPLP II) de Nola Pender modificado por (Julcamoro, 2019) que consta de 36 ítems.</p> <p>Validez: validado por juicio de experto, que fue obtenido a través de la prueba binomial, que obtuvo de resultado de (<math>p &lt; 0,05</math>).</p> <p>Confiabilidad: Alfa de Cronbach obtuvo un resultado de 0,810</p> <p><b>Variable 2:</b></p> <p>Para medir estrés académico se utilizó el cuestionario de (Barraza-Macías, 2018)) que consta de 23 ítems</p> <p>Validez: validez se realizó con el análisis de</p> |
|--|--|---|---|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>consistencia, análisis factorial, interna, y análisis de grupos contrastados a través de la estructura factorial</p> <p>Confiabilidad: Alfa de Cronbach obtuvo un resultado de 0,85 con respecto a la dimensión de estresores presenta una confiabilidad de 0.83; la de síntomas una confiabilidad de 0.87; y la de estrategias de afrontamiento una de 0.85.</p> |
|--|--|--|--|--|

| <b>Problemas específicos</b>  | <b>Objetivos específicos</b>  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| ¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estresores en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?                   | Identificar la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estresores en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023                   |  |  |  |
| ¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión síntomas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023?                     | Identificar la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión síntomas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023                     |  |  |  |
| ¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023? | Identificar la relación entre estilos de vida y el estrés académico desde la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023 |  |  |  |

### Anexo B. Operacionalización de variables

| Variable               | Definición conceptual de la variable   | Definición operacional de la variable  | Dimensiones                 | Indicadores   | Ítems                  | Escala de medición | Escala Valorativa Global  |
|------------------------|--|--|-----------------------------|---|------------------------|--------------------|---|
| <b>Estilos de vida</b> | El estilo de vida o forma de vida está definido como un conjunto de conductas cotidianas que realizan las personas en respuesta a un proceso de adaptación, y que se asocian a procesos sociales, tradiciones, hábitos y comportamientos, que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida. (Jara y Riquelme, 2018) | Conducta o hábitos cotidianos que realiza el estudiante de enfermería de la UNFV en su día a día, que se midió mediante un cuestionario que consta de seis dimensiones con 36 ítems. y se valora como saludable y no saludable | Responsabilidad en su salud | -Preocuparse en la salud de sí mismo.<br>-Reconocer signos y síntomas inusuales en nuestro organismo.<br>-Acudir al establecimiento de salud, sin presentar síntomas de alguna patología.<br>-Conoce el nivel de colesterol<br>Leer revistar y folletos de salud<br>-Examina mensualmente su cuerpo<br>-Asiste a sesiones educativas de cuidado de salud. | 1, 2, 3,<br>4, 5, 6    | Ordinal            | <b>Estilos de vida general</b><br><br>Saludable<br>90-144<br><br>No saludable<br>36-89<br><br><b>Dimensión 1</b><br>Saludable: 16-24<br>No saludable: 6-15<br><b>Dimensión 2</b><br>Saludable: 13-20<br>No saludable: 5-12<br><b>Dimensión 3</b><br>Saludable: 10-16<br>No saludable: 4-9 |
|                        |  |  | Actividad Física            | -Organizar un horario de ejercicios.<br>-Realizar actividad física.<br>-Tipo de actividad física  | 7, 8, 9,<br>10         |                    |   |
|                        |  |  | Nutrición saludable         | -Ingerir alimentos por lo menos 3 veces al día.<br>-Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas,   | 11,12,<br>13,14,<br>15 |                    |   |

|  |  |                            |  |   |  |   |
|--|--|----------------------------|--|---|--|---|
|  |  |                            |  | vegetales, carbohidratos y proteínas diarias<br>-Consumir alimentos bajos en grasas<br>-Consumir alimentos bajos en azúcares  |  | <b>Dimensión 4</b><br>Saludable: 28-44<br>No saludable: 11-27<br><b>Dimensión 5</b><br>Saludable: 13-20<br>No saludable: 5-12<br><b>Dimensión 6</b><br>Saludable: 13-20<br>No saludable: 5-12 |
|  |  | Crecimiento espiritual     |  | -Sentirse bien consigo mismo.<br>-Tener un propósito en la vida.<br>-Sentirse satisfecho con lo que logras.<br>-Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos.<br>-Tener optimismo   | 16,17,<br>18,19,<br>20,21,<br>22,23,<br>24,25,<br>26 |   |
|  |  | Relaciones interpersonales |  | -Conversar sobre sus problemas con otras personas.<br>-Tener facilidad para felicitar a aquellas personas que se lo merecen.<br>-Pasar tiempo con los amigos.<br>-Expresar preocupaciones, amor y cariño a otras personas.<br>-Buscar ayuda cuando lo necesite. | 27,28,<br>29,30,<br>31                               |   |
|  |  | Manejo de estrés           |  | -Dormir entre 5 – 6 horas diarias como mínimo.<br>-Utilizar el tiempo libre para relajarse.   | 32,33,<br>34,35,<br>36                               |   |

|                         |  |   |                              |   |         |   |  |
|-------------------------|--|---|------------------------------|---|---------|---|--|
|                         |  |   |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles.</li> <li>-Utilizar métodos para controlar el estrés.</li> <li>-Organizarnos adecuadamente para poder realizar todas nuestras actividades.</li> <li>-Programar un horario para las tareas.</li> </ul> |         |   |  |
| <b>Estrés académico</b> | El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulo y eventos académico. (Escobar et al., 2018) | Es la reacción que tiene el estudiante de enfermería ante un evento ocurrido en el proceso de aprendizaje que percibe como un factor que sobrepasa sus capacidades de solución el cual se midió mediante un cuestionario que consta de tres dimensiones, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con 23 ítems y se valora como nivel leve, moderado y severo. | Estresores                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sobrecarga académica</li> <li>- Personalidad y carácter</li> <li>- Evaluación</li> <li>- Exigencia</li> <li>- Tipos de trabajo académico</li> <li>- Tiempo para hacer los trabajos</li> <li>- Comprensión</li> </ul>  | Ordinal | <p>Nivel leve<br/>0 a 33%</p> <p>Nivel moderado<br/>34% a 66%</p> <p>Nivel severo<br/>67% al 100%</p> |  |
|                         |  |   | Síntomas                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Reacciones físicas</li> <li>- Reacciones psicológicas</li> <li>- Reacciones comportamentales</li> </ul>   |         |   |  |
|                         |  |   | Estrategias de afrontamiento | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Planificación</li> <li>- Asertividad</li> <li>- Autoestima</li> <li>- Habilidades</li> </ul>  |         |   |  |

## Anexo C.

### Instrumentos para evaluar estilos de vida y estrés académico

#### CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

(Diseñado y elaborado por Nola Pender-1996, adaptado y modificado por Julcamoro, B. 2019)

Cuestionario

Soy alumna de 5to año de Enfermería. Estoy realizando mi estudio de investigación cuyo título es “Estilos de vida y estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal”. Los datos que me brinde serán de extrema confidencialidad y de carácter anónimo, solo con fines exclusivos para el estudio. Este cuestionario contiene preguntas acerca de su estilo de vida. Por favor, responda a cada pregunta lo más sincero posible y trate de no dejar ninguna en blanco. Indique la frecuencia con que realiza cada hábito marcando con un aspa la respuesta que crea correcta para usted.

1. Nunca 2. A veces 3. Frecuentemente 4. Rutinariamente

I. Datos generales

1. Edad: \_\_\_\_\_

2. Sexo: a) Femenino ( ) b) Masculino ( )

3. Año de estudio: \_\_\_\_\_

4. Procedencia: \_\_\_\_\_

5. Con quien vive: a) Padres ( ) b) Familiares ( ) c) Pensión ( ) d) Viv. Universitaria ( )

II. Estilos de vida

| N° | PREGUNTAS | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|-----------|---|---|---|---|
|    |           |   |   |   |   |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 1  | Asistes al control médico por lo menos una vez al año.   |  |  |  |  |
| 2  | Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.   |  |  |  |  |
| 3  | Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.   |  |  |  |  |
| 4  | Le preguntas a otro médico o buscas otra opción, cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.         |  |  |  |  |
| 5  | Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.  |  |  |  |  |
| 6  | Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.   |  |  |  |  |
| 7  | Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.  |  |  |  |  |
| 8  | Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training).                          |  |  |  |  |
| 9  | Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.  |  |  |  |  |
| 10 | Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte. |  |  |  |  |
| 11 | Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.   |  |  |  |  |
| 12 | Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.  |  |  |  |  |
| 13 | Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.  |  |  |  |  |
| 14 | Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.  |  |  |  |  |
| 15 | Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.  |  |  |  |  |
| 16 | Te quieres a ti misma (o)  |  |  |  |  |
| 17 | Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.  |  |  |  |  |
| 18 | Creas que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.  |  |  |  |  |
| 19 | Te sientes feliz y contenta (o)  |  |  |  |  |
| 20 | Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.   |  |  |  |  |
| 21 | Te proyectas hacia el futuro.  |  |  |  |  |
| 22 | Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida.   |  |  |  |  |
| 23 | Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.   |  |  |  |  |
| 24 | Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.  |  |  |  |  |
| 25 | Eres realista con las metas que te propones  |  |  |  |  |
| 26 | Creas que tu vida tiene un propósito.  |  |  |  |  |
| 27 | Conversas con personas cercanas a ti tus preocupaciones y/o problemas personales.  |  |  |  |  |
| 28 | Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos.   |  |  |  |  |
| 29 | Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.  |  |  |  |  |
| 30 | En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.   |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 31 | Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papas, familiares, profesores y amigos). |  |  |  |  |
| 32 | Tomas tiempo cada día para relajarte.  |  |  |  |  |
| 33 | Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.                             |  |  |  |  |
| 34 | Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.  |  |  |  |  |
| 35 | Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.   |  |  |  |  |
| 36 | Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.   |  |  |  |  |

## CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

(Diseñado por Arturo Barraza-Macías ,2018)

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

Si

No

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

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

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

3.-Dimensión estresores

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

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

¿Con qué frecuencia te estresas?:

| Estresores  | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días  |   |    |    |    |    |   |
| La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases  |   |    |    |    |    |   |
| La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.) |   |    |    |    |    |   |
| El nivel de exigencia de mis profesores/as  |   |    |    |    |    |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) |  |  |  |  |  |  |
| Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as   |  |  |  |  |  |  |
| La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as   |  |  |  |  |  |  |

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

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

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

Estrategias

| Estrategias  | N | CN | RV | AV | CS | S |
|--|---|----|----|----|----|---|
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa                      |   |    |    |    |    |   |
| Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa |   |    |    |    |    |   |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa |  |  |  |  |  |
| Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa                         |  |  |  |  |  |
| Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione                   |  |  |  |  |  |
| Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas                       |  |  |  |  |  |
| Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa                                    |  |  |  |  |  |

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

|       |            |          |               |              |         |
|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| N     | CN         | RV       | AV            | CS           | S       |
| 0     | 1          | 2        | 3             | 4            | 5       |

Control de calidad: para determinar cómo válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlo e integrarlo a la base de datos, éste debe estar respondido en un porcentaje mayor al 70%. En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 16 ítems de los 23 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.



## Estrés académico

|     | Durante transcurso del semestre | Utilizando una escala del 1 al 5 | Estr1 | Estr2 | Estr3 | Estr4 | Estr5 | Estr6 | Estr7 | Sint1 | Sint2 | Sint3 | Sint4 | Sint5 | Sint6 | Sint7 | Afro1 | Afro2 | Afro3 | Afro4 | Afro5 | Afro6 | Afro7 |
|-----|---------------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1   | 1                               | 4                                | 2     | 2     | 3     | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     |
| 2   | 1                               | 3                                | 3     | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     |
| 3   | 1                               | 4                                | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 3     | 3     |
| 4   | 1                               | 5                                | 5     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 4     | 3     | 2     | 4     | 4     |
| 5   | 1                               | 3                                | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 0     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 4     |
| 6   | 1                               | 1                                | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 5     | 5     | 0     | 1     | 0     | 0     | 1     |
| 7   | 1                               | 2                                | 1     | 1     | 0     | 1     | 1     | 0     | 1     | 1     | 1     | 0     | 1     | 1     | 0     | 2     | 1     | 1     | 0     | 2     | 1     | 2     | 2     |
| 8   | 1                               | 4                                | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 5     | 5     | 4     | 5     | 5     | 5     | 5     | 4     | 5     | 5     | 5     | 3     | 4     |
| 9   | 1                               | 3                                | 4     | 4     | 4     | 5     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 5     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     |
| 10  | 1                               | 3                                | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     | 4     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     |
| 11  | 1                               | 3                                | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 12  | 1                               | 4                                | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 5     | 5     | 4     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 4     | 4     | 4     | 5     | 5     | 5     | 4     |
| 13  | 1                               | 3                                | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     | 3     | 2     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 0     | 0     | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     |
| 14  | 1                               | 3                                | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 1     | 0     | 0     | 1     | 0     | 1     | 0     | 3     | 4     | 3     | 3     | 5     | 4     | 4     |
| 15  | 1                               | 3                                | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 1     | 2     | 2     | 0     | 0     | 0     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     |
| 16  | 1                               | 5                                | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 5     | 5     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 17  | 1                               | 3                                | 3     | 1     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 0     | 2     | 0     | 1     | 0     | 0     | 5     | 5     | 4     | 4     | 3     | 4     |
| 18  | 1                               | 4                                | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 5     | 5     | 4     |
| 19  | 1                               | 4                                | 3     | 3     | 5     | 4     | 4     | 1     | 3     | 1     | 1     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 20  | 1                               | 1                                | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 21  | 1                               | 4                                | 4     | 3     | 4     | 3     | 3     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 1     | 0     | 2     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     |
| 22  | 1                               | 3                                | 3     | 3     | 2     | 1     | 3     | 3     | 2     | 1     | 2     | 3     | 3     | 0     | 1     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 4     |
| 23  | 1                               | 2                                | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 2     | 1     | 1     |
| 24  | 1                               | 4                                | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3     | 3     |
| 25  | 1                               | 5                                | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 1     | 2     | 2     | 0     | 1     | 1     | 1     |
| 26  | 1                               | 4                                | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 27  | 1                               | 5                                | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     |
| 28  | 1                               | 3                                | 2     | 1     | 1     | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     |
| 29  | 1                               | 4                                | 4     | 4     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 1     | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 30  | 1                               | 6                                | 6     | 3     | 5     | 3     | 4     | 4     | 2     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 31  | 1                               | 3                                | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 1     | 2     | 2     | 3     | 1     | 1     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     |
| 32  | 1                               | 4                                | 3     | 2     | 4     | 4     | 4     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 2     | 5     | 2     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     | 5     | 5     |
| 33  | 1                               | 5                                | 3     | 0     | 2     | 2     | 0     | 2     | 2     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 1     | 1     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 0     | 0     |
| 34  | 1                               | 2                                | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 1     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 35  | 1                               | 4                                | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3     | 2     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 5     | 2     | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     | 3     |
| 36  | 1                               | 3                                | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 0     | 2     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     |
| 37  | 1                               | 3                                | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 5     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     | 3     | 0     | 2     | 3     | 4     | 5     | 4     | 5     | 1     | 3     |
| 38  | 1                               | 3                                | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 4     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     |
| 39  | 1                               | 4                                | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 1     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     |
| 40  | 1                               | 4                                | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     | 3     | 2     | 1     | 1     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 1     | 3     | 3     |
| 41  | 1                               | 3                                | 2     | 0     | 2     | 1     | 2     | 0     | 2     | 1     | 2     | 1     | 2     | 1     | 1     | 2     | 0     | 0     | 0     | 1     | 1     | 0     | 1     |
| 42  | 1                               | 4                                | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 5     | 5     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 86  | 1                               | 5                                | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 5     | 4     | 4     | 3     | 4     | 3     | 5     | 5     | 4     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3     | 4     | 3     |
| 86  | 1                               | 3                                | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 1     | 1     | 1     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 1     | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     |
| 87  | 1                               | 1                                | 1     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     | 3     | 3     | 4     |
| 88  | 1                               | 4                                | 4     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     | 2     | 2     | 3     | 4     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 4     |
| 89  | 1                               | 3                                | 4     | 3     | 3     | 2     | 4     | 3     | 3     | 2     | 4     | 4     | 2     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 90  | 1                               | 3                                | 4     | 3     | 5     | 6     | 4     | 6     | 5     | 3     | 2     | 5     | 4     | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 4     |
| 91  | 1                               | 3                                | 1     | 1     | 2     | 3     | 3     | 4     | 4     | 1     | 2     | 4     | 4     | 4     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3     | 3     |
| 92  | 1                               | 5                                | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     | 1     | 0     | 3     | 5     | 6     | 0     | 0     | 4     | 5     | 5     | 5     | 5     | 6     | 4     | 5     | 5     |
| 93  | 1                               | 4                                | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 3     | 2     | 3     | 3     | 4     | 2     | 4     | 4     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     |
| 94  | 1                               | 0                                | 4     | 3     | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 95  | 1                               | 5                                | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 3     | 4     | 1     | 2     | 1     | 3     | 2     | 3     | 5     | 5     | 3     | 5     | 5     | 5     |
| 96  | 1                               | 4                                | 4     | 3     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     | 4     | 3     | 4     | 3     | 3     | 4     |
| 97  | 1                               | 4                                | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 3     | 4     | 3     | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     |
| 98  | 1                               | 4                                | 4     | 3     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     |
| 99  | 1                               | 5                                | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 3     | 2     | 1     | 2     | 2     | 2     | 0     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     |
| 100 | 1                               | 5                                | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 5     | 5     | 5     | 3     | 3     | 5     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 5     | 5     |
| 101 | 1                               | 4                                | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     | 4     | 2     | 4     | 4     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 4     |
| 102 | 1                               | 4                                | 4     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 4     | 4     | 3     | 4     | 3     | 2     | 2     | 3     | 4     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 4     |
| 103 | 1                               | 4                                | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 4     |
| 104 | 1                               | 4                                | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 5     | 5     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 105 | 1                               | 4                                | 4     | 3     | 5     | 5     | 5     | 5     | 5     | 4     | 3     | 5     | 5     | 5     | 5     | 3     | 3     | 3     | 3     | 5     | 5     | 5     | 5     |

### Anexo E.

#### Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov

| Kolmogorov-Smirnov           | Estadístico | Sig. |               |
|------------------------------|-------------|------|---------------|
| Estilos de vida              | ,073        | ,199 | Normalidad    |
| Estrés académico             | ,075        | ,174 | Normalidad    |
| Estresores                   | ,092        | ,030 | No normalidad |
| Síntomas                     | ,084        | ,066 | Normalidad    |
| Estrategias de afrontamiento | ,148        | ,000 | No normalidad |

Dado que Significancia para la variable estilos de vida, estrés académico y la dimensión síntomas es  $>0,05$ , indica que los datos provienen de una distribución normal, por lo tanto, se usó el coeficiente de correlación de Pearson. Mientras que las dimensiones estresores y afrontamiento tienen Significancia  $< 0,05$  indica que los datos no tienen una distribución normal y se usó el coeficiente de correlación de Spearman.

## **Anexo F.**

### **Consentimiento informado**

Fecha \_\_\_\_\_

Estimados estudiantes, les invito a participar en este proyecto de investigación titulado “ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL,2023” elaborado por la estudiante Lope Alvarado Cleseria Marleni de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Esta investigación tiene como objetivo principal “Determinar si existe relación entre el estilo de vida y el estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2023”.

Para ello se le solicita participar en una encuesta que le tomará 25 min de su tiempo, su participación para este estudio es completamente voluntaria y usted puede decidir retirarse en cualquier momento. Este cuestionario solo tiene un fin informativo, por lo cual no tiene ningún tipo de riesgo para su salud.

Es importante destacar que toda la información proporcionada por los participantes será tratada de forma confidencial, a lo cual solo tendrá acceso la encargada del proyecto en este estudio.

Si usted ha firmado y leído detalladamente se da a entender ya ha tomado la decisión de participar en el proyecto de investigación, sin embargo, en caso de no querer seguir con el procedimiento es libre de poner fin a este cuando usted lo desee.

Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente, si desea podrá escribir al correo [2019011976@unfv.edu.pe](mailto:2019011976@unfv.edu.pe)

Finalmente agradeciendo su participación.

Yo \_\_\_\_\_ identificado con el correo electrónico \_\_\_\_\_ certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad, respecto al ejercicio académico la encuestadora de Enfermería me ha invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a este proyecto de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

Que se respetara la buena fe, la confiabilidad, confidencialidad e intimidad de la información, lo mismo para mi seguridad física y mental.

---

Firma del participante

---

Firma del investigador

## Anexo G.

### Solicitud de autorización



#### FACULTAD DE MEDICINA HIPOLITO UNANUE ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

"Año de la unidad, la paz y el Desarrollo"

Agustino, 28 de mayo de 2023

#### **OFICIO N° 0114-2023-EPE-FMHU-UNFV**

SEÑORITA:

**CLESERIA MARLENI LOPE ALVARADO**

ASUNTO. **AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE MI INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

Es grato dirigirme ante usted para expresarle cordialmente mi estima y al mismo tiempo hacer de su conocimiento que, habiendo presentado una solicitud de autorización para la ejecución y aplicación del instrumento para la recolección de datos del proyecto de tesis titulado: " **ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNFV 2023**", autorizo y al mismo tiempo, brindo las facilidades para la ejecución de su estudio, en las instalaciones de la UNFV.

Atentamente,



**Dra. CATALINA OLIMPIA BELLO VIDAL**  
DIRECTORA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

## Anexo H.

### Permiso de autores para el uso de instrumentos:

**Asunto:** Autorización

Victoria de Durango, a 10 de julio de 2023

Marleni Lope Alvarado  
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO SV-21. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el libro "Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems"; disponible en <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s> o el video intitulado "Codificación e interpretación del Inventario SISCO" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=tVRxCpyOOFo>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c. c. p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías  
E-mail: [procuradad@igmail.com](mailto:procuradad@igmail.com) Tel. (516) 617-6293 Cel. (516)132-1762  
Joaquín Ortiz de Domínguez #104. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México. C.P. 34254

