

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

## ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



*Una Institución Adventista*

### **Estilo de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación con el bienestar psicológico**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestra en Educación,  
con mención en Investigación y Docencia Universitaria

**Autor:**

**Karol JheyM Alegria Ibañez**

**Asesor:**

**Dra. Wilma Villanueva Quispe**

Lima, febrero del 2022

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Wilma Quispe Villanueva, de la Escuela de Posgrado, Unidad de Posgrado de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO” constituye la memoria que presenta la Licenciado(a) Karol Jheym Alegria Ibañez para aspirar al Grado Académico de Maestra en Investigación y Docencia Universitaria, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 2 días del mes de febrero del año 2022.



---

Wilma Quispe Villanueva

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a ..... 17 días ..... del mes de febrero ..... del año 2022, siendo las 4:00 p.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Dr. Jorge Platón Maquera Sosa, el secretario: Mg. Rodolfo Alanía Pacovilca, los demás miembros: Mg. Jaimin Murillo Antón y el asesor: Dra. Wilma Villanueva Quispe, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: Estilo de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación con el bienestar psicológico.

..... del Bachiller/Licenciado(a) Karol Jheym Alegría Ibañez

.....Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Educación

(Nomendatura del Grado Académico)

Investigación y Docencia Universitaria

.....con Mención en

..... El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado (a): Karol Jheym Alegría Ibañez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente

  
\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Asesor

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller/Licenciado(a)

## **Dedicatoria**

A mi esposo Paul, por su apoyo constante  
para el desarrollo de la investigación.

## **Agradecimientos**

A Dios, padre celestial, por sus bendiciones, por brindarme fortaleza en todo momento, y ser el centro de sabiduría en todo momento y sobre todo durante el desarrollo de esta investigación.

A la Universidad Peruana Unión, todas la vivencias y enseñanzas adquiridas en la presente casa de estudios.

A la Escuela de Posgrado, por la formación brindada en estos dos años de estudio.

A los administradores de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación que me dieron las facilidades para poder desarrollar la investigación.

A mi asesora, la Dra. Wilma Villanueva, por su tiempo, dedicación, motivación constante y por su asesoría para el desarrollo de la investigación.

A mis dictaminadores, Mg Jaimin Murillo Anton y Mg. Rodolfo Alania Pacovilca, por su ayuda a la mejora de la investigación mediante sus observaciones, sugerencias, aportes y recomendaciones.

A mis padres Roy Alegría y Silvia Ibañez por ser mi fuente de inspiración y mi fortaleza en todo momento; además por motivar en mí el querer ser mejor cada día.

A mis hermanas Elsy y Margorie Alegria por su cariño y palabras de ánimo en el desarrollo de la presente investigación, por ser también una motivación de crecimiento personal.

## Tabla de contenido

Dedicatoria .....	iv
Agradecimientos.....	v
Tabla de contenido.....	vi
Índice de tablas .....	viii
Índice de figuras.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
1. Capítulo I. Planteamiento del problema .....	12
1.1. Identificación del problema.....	12
1.1.1. Problema general. ....	14
1.1.2. Problemas específicos.....	14
1.2. Objetivos .....	15
1.2.1. Objetivo general.....	15
1.2.2. Objetivos específicos.....	15
1.3. Justificación.....	16
1.4. Presuposición filosófica .....	17
2. Capítulo II. Marco teórico/Revisión de la literatura.....	19
2.1. Antecedentes .....	19
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	19
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	25
2.2. Bases teóricas.....	30
2.2.1. Estilo de vida. ....	30
2.2.2. <i>Bienestar psicológico</i> .....	35
2.3. Hipótesis .....	41

2.3.1. Hipótesis principal.....	41
2.3.2. Hipótesis derivadas. ....	41
3. Capítulo III. Materiales y métodos.....	42
3.1. Tipo de investigación .....	42
3.2. Diseño de la investigación .....	42
3.3. Población y muestra.....	43
3.4. Operacionalización de variables .....	44
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	48
3.5.1. Técnica de recolección de datos. ....	48
3.5.2. Instrumentos de recolección de datos. ....	48
3.5.3. Escala de bienestar psicológico de Ryff. ....	49
3.5.4. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida.....	50
3.6. Procesamiento y análisis de datos.....	50
3.7. Aspectos éticos .....	50
4. Capítulo IV. Resultados y discusión.....	51
4.1. Prueba de normalidad.....	51
4.2. Correlación entre Estilo de Vida y Bienestar Psicológico.....	52
4.3. Discusión de resultados .....	54
Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones .....	57
5.1. Conclusiones.....	57
5.2. Recomendaciones.....	59
Referencias .....	60
Anexos .....	64
Anexo 4. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEP-SI) .....	76

## Índice de tablas

Tabla 1 <i>Datos sociodemográficos de los estudiantes</i> .....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2 Prueba de bondad de ajuste para las variables de estudio .....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 3. Prueba de bondad de ajuste para las variables de estudio .....	52
Tabla 4. Correlación entre Estilo de Vida y Bienestar Psicológico.....	52
Tabla 5. Correlación entre las dimensiones de Estilo de Vida y Bienestar Psicológico .....	53



## **Índice de figuras**

Figura 1. Diseño de la investigación. Copyright 2020 por Karol Alegria ..... 42

## Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020. Esta investigación presenta un enfoque cuantitativo de tipo correlacional. La población de estudio estuvo conformada por un total de 153 alumnos de la Escuela Profesional de Educación de una Universidad Privada de Lima. Los instrumentos utilizados fueron el Perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender y el instrumento denominado Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Dentro de los principales resultados se tuvo una correlación positiva alta ( $r=.770$ ;  $p<.01$ ) entre el estilo de vida y el bienestar psicológico; es decir, que los estudiantes que presentaron un nivel alto de Estilo de Vida a su vez presentaron un nivel alto de Bienestar Psicológico. Además, las dimensiones de Estilo de Vida presentaron las siguientes correlaciones: Ejercicio ( $\rho=.430$ ;  $p<.01$ ), la Responsabilidad en salud ( $\rho=.436$ ;  $p<.01$ ), el Manejo del estrés ( $\rho=.563$ ;  $p<.01$ ), el Crecimiento espiritual ( $\rho=.522$ ;  $p<.01$ ) presentaron una correlación moderada respecto al Bienestar Psicológico. la Nutrición ( $\rho=.602$ ;  $p<.01$ ) y Soporte interpersonal ( $\rho=.681$ ;  $p<.01$ ) presentaron una correlación alta respecto al Bienestar Psicológico. Finalmente, la dimensión Autoactualización ( $\rho=.873$ ;  $p<.01$ ) presentó una correlación muy alta con respecto al Bienestar Psicológico.

**Palabras clave:** Estilo de vida; nutrición; ejercicio; bienestar en salud; manejo del estrés; soporte interpersonal; autoactualización; crecimiento espiritual; Bienestar Psicológico.

## Abstract

The objective of the research was to determine the relationship between the lifestyle and the psychological well-being of the students of a private university in Lima, 2020. This research presents a correlational quantitative approach. The study population consisted of a total of 153 students from the Professional School of Education of a Private University of Lima. The instruments used were the Lifestyle Profile (FIFO-I) by Nola Pender and the instrument called the Ryff Psychological Well-being Scale, prepared by Carol Ryff in 1995. Among the main results there was a high positive correlation ( $r = .770$ ;  $p < .01$ ) between lifestyle and psychological well-being, that is, that students who presented a high level of Lifestyle in turn presented a high level of Psychological Well-being. In addition, the Lifestyle dimensions presented the following correlations: Exercise ( $\rho = .430$ ;  $p < .01$ ), Health Responsibility ( $\rho = .436$ ;  $p < .01$ ), Stress Management ( $\rho = .563$ ;  $p < .01$ ), Spiritual Growth ( $\rho = .522$ ;  $p < .01$ ) presented a moderate correlation with respect to Psychological Well-being. Nutrition ( $\rho = .602$ ;  $p < .01$ ) and Interpersonal Support ( $\rho = .681$ ;  $p < .01$ ) presented a high correlation with respect to Psychological Well-being. Finally, the Self-actualization dimension ( $\rho = .873$ ;  $p < .01$ ) presented a very high correlation with respect to Psychological Well-being.

**Keywords:** Lifestyle; nutrition; exercise; wellness in health; stress management; interpersonal support; self-updating; spiritual growth; Psychological well-being.

## **Capítulo I. Planteamiento del problema**

### **1.1. Identificación del problema**

El estilo de vida de los estudiantes y su relación con su bienestar psicológico demanda especial atención en este contexto cultural posmoderno, la vida universitaria no solo se limita a los salones de clase y al proceso de enseñanza-aprendizaje entre maestro y alumno; por el contrario, debemos darle importancia y preocupación al desarrollo integral del estudiante, el desarrollo de los aspectos social, emocional y físico.

García (2012) afirma que, en el proceso educativo, por años se han privilegiado los aspectos cognitivos y se han dejado de lado los emocionales, mencionando que, para muchos, son temas que se deben tratar por separado.

Además, los investigadores Teopanta, Pérez, y Lema (2018) mencionan que en esta época se ve la necesidad de un nuevo modelo educativo, la falsa educación se preocupa por priorizar y enriquecer el área cognitiva y el intelecto; sin embargo, es necesario que se atiendan también las necesidades físicas, psicológicas y espirituales de los estudiantes.

Los estudiantes pueden estar atentando contra un estilo de vida saludable, cambiando, por ejemplo, el consumo de agua pura por bebidas energizantes, cafeína entre otros; en lugar de alimentarse adecuadamente descuidan su alimentación con comida rápida, fría, fuera de sus horas; no descansan las horas adecuadas, entre otros hábitos no saludables; situaciones que no solo conllevan a un desgaste físico sino también mental y emocional, pues de no lograr los objetivos trazados, experimentarán sentimientos negativos que repercutirán en su bienestar psicológico.

Ante esta situación la universidad tiene la función principal de contribuir con el éxito de los estudiantes en su formación integral, es decir teniendo en cuenta algunas condiciones externas favorables, dentro de las cuales se encuentra el estilo de vida y el bienestar psicológico del estudiante.

De este modo, se considera necesario que la universidad conozca la relación que existe entre el estilo de vida y el bienestar psicológico para el mejor desarrollo integral de los estudiantes, de tal manera que se pueda asegurar el éxito de éstos. Frente a esta necesidad consideramos preciso realizar un estudio que responda a la siguiente pregunta.

¿Existe una relación significativa entre el estilo de vida y el bienestar psicológico en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima?

### **1.1.1. Problema general.**

- ¿Existe una relación significativa entre el Estilo de Vida y el Bienestar Psicológico en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima?

### **1.1.2. Problemas específicos.**

- ¿Existe una relación significativa entre la nutrición y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe una relación significativa entre el ejercicio y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe una relación significativa entre la responsabilidad en salud y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe una relación significativa entre el manejo del estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe una relación significativa entre el soporte interpersonal y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe una relación significativa entre la autoactualización y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima?
- ¿Existe una relación significativa entre el crecimiento espiritual y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima?

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo general.**

Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2020.

### **1.2.2. Objetivos específicos.**

- Determinar si existe relación significativa entre la nutrición y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar si existe relación significativa entre el ejercicio y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar si existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar si existe relación significativa entre el manejo del estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar si existe relación significativa entre el soporte interpersonal y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar si existe relación significativa entre la autoactualización y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Determinar si existe relación significativa entre el crecimiento espiritual y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.

### **1.3. Justificación**

Este estudio permitirá conocer aspectos relacionados con la importancia de la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de una Universidad Privada de Lima.

En este sentido, es importante mencionar que un adecuado estilo de vida influirá en una constitución física-mental saludable; en cambio, la práctica de un estilo de vida poco o medianamente saludable resultará en un desajuste del bienestar psicológico, repercutiendo negativamente en la salud, desarrollo personal, entre otros aspectos de la vida del individuo (Silva, Ayala, Mendonça y Rodrigues, 2017).

Así mismo, la realización de esta investigación es trascendente ante la situación actual de la sociedad debido a la propagación del virus del COVID 19, ya que enfatizó la importancia de la relación entre un adecuado estilo de vida y bienestar psicológico del estudiante.

Algunos estudios han demostrado la importancia del correcto enfoque psicológico que el ser humano ha de tener para sobrellevar con éxito el desafío que esta situación impone (Urzúa, Vera-Villaruel, Caqueo-Urizar y Polanco-Carrasco, 2020). Por ello, cuán importante es considerar mantener un adecuado estilo de vida y consecuentemente encontrarse bien psicológicamente.

En este sentido, es necesario mantener un estilo de vida adecuado, que considere una rutina apropiada de sueño, ejercicio, así como una dieta balanceada, ya que podrían estar relacionados con el mantenimiento del bienestar psicológico ante esta situación de pandemia.



De esta manera, al considerar el aspecto educativo, el presente estudio es relevante, ya que, frente a las problemáticas y nuevos retos que conciernen a la educación, los docentes contarán con una investigación que aportará una guía tanto para ellos como para sus estudiantes.

Considerando ese contexto, en la presente investigación se determinó la relación existente entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes, se brinda un aporte teórico para su desarrollo integral y que además servirá de soporte para los docentes.

Para su desarrollo, se seleccionaron instrumentos de medición validados: el Cuestionario Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender, los cuales serán de utilidad para los docentes de las áreas pertinentes relacionadas con el presente estudio, al comprobar la calidad de la presente investigación.

#### **1.4. Presuposición filosófica**

A partir de lo consultado en la palabra de Dios, el mensaje claramente es que todas las cosas que el ser humano realice han de ser correctas, honorables, saludables, buenas (1 Corintios 10:31), ya que, como está escrito, el cuerpo es templo del Espíritu Santo (1 Corintios 6:19-20).

Durante la creación de este mundo, Dios creó al hombre, lo hizo a su imagen, eso quiere decir que la naturaleza del hombre estaba en armonía con la voluntad de Dios. White (1955) menciona: "Cuando el hombre salió de las manos de su Creador, era de elevada estatura y perfecta simetría. Su semblante llevaba el tinte

rosado de la salud y brillaba con la luz y el regocijo de la vida(...) Además, fue dotado de inteligencia: “Dios le dio nobles rasgos de carácter” (pág. 22).

Cuando Dios creó al hombre, lo moldeó con sus propias manos, lo que demuestra lo especial que es el hombre para su Creador, Él conoce como el ser humano ha de gobernar y cuidar su cuerpo. Es así que, el hombre debe guiar su vida a través de los medios que el Señor proveyó para su bienestar tanto físico, como espiritual y mental (psicológico).

Un claro ejemplo es Daniel, “Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse. Daniel 1:8”. En la experiencia de Daniel y sus amigos al ser llevados cautivos al reino babilonio; sometidos a una preparación estricta por parte del reino con el fin de servir en las cortes reales, decidieron seguir las recomendaciones provistas por Dios.

Mientras que los demás estudiantes comieron la comida del rey, suministrada por la sabiduría del hombre, estos no se comparaban con Daniel y sus amigos, los cuales presentaban un aspecto diez veces mejor que los primeros, sin embargo, esto no sucedió por casualidad, “lo obtuvieron por hacer un uso fiel de sus facultades bajo la guía del Espíritu Santo” (White, 1995, p.218).

## Capítulo II. Marco teórico/Revisión de la literatura

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales.

Fernández y Polo (2018) en la investigación titulada Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso, artículo publicado en la revista *eduPsykhé* de la Universidad Camilo José Cela, España, que tuvo como objetivos identificar las situaciones que generan estrés, así como determinar las estrategias de afrontamiento de los alumnos ante esta situación; además se buscó conocer el nivel de bienestar psicológico del alumno de primer año. Los instrumentos que utilizaron fueron *el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)* conformado por 40 ítems y *la Escala de Bienestar Psicológico (EBP)* de Sánchez (1998); la población de estudio estuvo conformada por una muestra de 135 estudiantes del primer año en Educación Social de la Universidad de Granada, siendo el 32,6% varones (44) y el 67,4% mujeres (91), los hombres tenían una media de edad de 19,6 años y las mujeres de 19,2. Los resultados informaron que el 88% los alumnos sienten mayor estrés en la realización de trabajos obligatorios (M= 4,38), seguido por el 81,5% que considera que el tiempo les falta para llevar a cabo las actividades académicas (M= 4,23) y el 74,1% presenta estrés frente a la toma de exámenes (M= 4,10). Además, en cuanto al bienestar psicológico, los resultados indicaron un nivel medio de bienestar psicológico, existiendo una diferencia significativa en función del género, siendo mayor el bienestar psicológico en los hombres (M= 118,25) que en las mujeres (M= 106,86).

Montenegro y Ruíz (2019) en su investigación titulada Factores asociados al Estilo de Vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del Instrumento Fantástico, artículo publicado en la Revista Digital Actividad Física y Deporte, Colombia; cuyo objetivo principal fue identificar los factores que se asocian a los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad de Atlántico, Barranquilla. Dicho estudio fue de corte transversal, además el instrumento validado utilizado fue el denominado *Fantástico*, el cual cuenta con 30 ítems; la población de estudio estuvo conformada por 380 estudiantes, seleccionados aleatoriamente. Los resultados determinaron que el 73,6% de los estudiantes utilizan la computadora y el celular en promedio más de dos horas respectivamente; además, en cuanto a los hábitos por promedio de edad los resultados fueron estadísticamente significativos; por otro lado, en cuanto a los Estilos de Vida adecuada e inadecuada, las variables de nutrición, actividad física, tipo de personalidad, introspección, sueño y manejo del estrés, alcohol y otras drogas, resultaron ser estadísticamente significativas.

Páramo, Straniero, Torrecilla y Escalante (2012) en la investigación Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios, artículo original de investigación publicado en la revista Pensamiento Filosófico de la Universidad de Aconcagua, Argentina; tuvieron como objetivo medir el grado de bienestar psicológico, la relación que tuvo ésta con los rasgos de personalidad y los objetivos de vida de los estudiantes de psicología de su casa de estudios. Para ello se utilizó un diseño transversal con metodología descriptiva y correlacional, haciendo uso de la *Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (Bieps-A)*, la *Escala de Little* e *Inventario Millón de Estilos de Personalidad (MIPS)* como instrumentos; la población de estudio estuvo conformada por 366 estudiantes

de la carrera profesional de psicología, de ambos sexos, con una edad de 21 años en promedio. Los resultados presentaron correlaciones positivas y negativas entre rasgos de personalidad y dimensiones de Bienestar Psicológico, apoyando la Hipótesis de la asociación significativa del bienestar psicológico con estilos de personalidad.

Capdevila, Bellmunt y Hernando (2015) en la investigación titulada Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas, artículo publicado en la Revista Retos de la Federación Española de Docentes de Educación Física, España; presentaron como objetivo esclarecer el uso del tiempo libre de los alumnos deportistas y no deportistas, y su influencia en el rendimiento académico de éstos. Se realizó una investigación cuantitativa, se hizo uso del *Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE)* y del instrumento denominado *Práctica física y uso del tiempo libre (PFYTL)*, aplicados en una población de 313 personas adolescentes, de los cuales 181 eran hombres y 132 mujeres; así mismo, de esta misma población 124 eran deportistas y 189 no-deportistas. Los resultados mostraron que las personas que practicaban deporte con regularidad presentaban mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y menor tiempo de sedentarismo.

Barra, Soto y Schmidt (2013) en la investigación titulada Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos, artículo publicado en la Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica Argentina; tuvieron como objetivo examinar la relación entre el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff y el modelo de los cinco factores de personalidad en estudiantes universitarios. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional por encuesta,

se utilizó la *Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff y el *Inventario de los Cinco Grandes*, los que se aplicaron en una población de 315 alumnos de pregrado de la Universidad de Concepción, de los cuales 183 eran mujeres (58%) y 132 hombres (42%), con una edad promedio de 21,6 años. Los resultados indicaron que el bienestar psicológico muestra asociaciones significativas con el tipo de personalidad.

Chávez (2006) en la investigación titulada *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*, Tesis de maestría, Universidad de Colima, México; tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes del Bachillerato N°16 de la Universidad de Colima. En la mencionada investigación, que fue de tipo descriptivo-correlacional no experimental, se utilizó el instrumento *Escala de Bienestar Psicológico en Jóvenes Adolescentes (BIEPS-J)*, validada y elaborada sobre la base de propuestas teóricas como las de Schmutte y Ryff, para la aplicación de ésta se eligió una población de 92 alumnos, de los cuales 46 fueron hombres y 46 mujeres. Los resultados indicaron que existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico ( $r= 0,709$ ;  $p= 0,000$ )

Muñoz y Uribe (2013) en la investigación titulada *Estilos de vida en estudiantes universitarios*, artículo publicado en la revista *Psicogente* de la Universidad Pontificia Bolivariana, Montería, Colombia; tuvieron como objetivo identificar el estilo de vida de los alumnos de esta casa de estudios, a partir de sus prácticas y creencias, así como estudiar el estrato socioeconómico en el contexto del nivel educativo universitario. El diseño de esta investigación fue transversal descriptivo;

el instrumento utilizado fue el Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre el Estilo de Vida, que fue aplicado a una muestra de 180 alumnos universitarios, de los cuales 90 eran hombres y 90 mujeres, seleccionados por muestreo aleatorio por conglomerado y sistemático. Los resultados mostraron que no existe una discrepancia significativa entre las prácticas y creencias de los alumnos con su estilo de vida, además de no presentar diferencia significativa en cuanto al estrato socioeconómico del alumno y su estilo de vida.

Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) en la investigación titulada Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico, artículo publicado en la revista *anales de Psicología de la Universitat Jaume I de Castellón, España*; tuvieron como objetivo principal identificar los obstáculos y facilitadores que los alumnos encuentran en el cumplimiento de sus trabajos y la relación de todo esto con su bienestar psicológico y rendimiento académico. La investigación fue de tipo cuantitativa y cualitativa. El instrumento aplicado fue un Cuestionario de Autoinforme, el cual se aplicó a un total de 872 estudiantes de los cuales el 65,5% fueron mujeres y el 34,5% hombres. Los resultados mostraron que existe una relación entre éxito/fracaso entre el desempeño académico y el bienestar psicológico.

Contreras y Hernández (2015) en la investigación titulada *Estilo de vida de los estudiantes de primer año del Doctorado en Medicina de la Universidad de El Salvador, San Salvador, de enero a junio de 2015, tesis de maestría*; tuvo como objetivo analizar el estilo de vida de los estudiantes del primer año del doctorado en medicina de la Universidad de El Salvador, San Salvador, 2015. La investigación fue de tipo descriptivo de corte transversal; el instrumento utilizado fue *Guía de*

*Entrevista*, éste se aplicó en una muestra 80 alumnos. Los resultados de esta investigación mostraron que existe un alto porcentaje de estudiantes que tienen un estilo de vida poco saludable, específicamente el 98,75% se alimenta diariamente con carbohidratos, azúcares, sal y grasas, el 63,8% no practica actividad física y el 25% presenta problemas de sobrepeso.

Osornio, Sánchez de Tagle, Heshiki, y Valadez (2011) en la investigación titulada El bienestar psicológico, predictor del rendimiento académico en estudiantes de la carrera de médico cirujano, artículo original publicado en la revista Archivos en Medicina Familiar, México; el objetivo de estudio fue determinar la relación entre los hábitos de estudio, el bienestar psicológico, la depresión y la dinámica familiar con el rendimiento académico en los estudiantes de dicha universidad. El diseño de esta investigación fue correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario de Hábitos para el Estudio de Brown-Holtzman, la Prueba de Bienestar Psicológico de Ryff, la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES- D) y Escala para evaluar la Cohesión y la Adaptación Familiar (FACES III). La población fue de 225 alumnos. Los resultados mostraron una correlación positiva y desde el punto de vista estadístico, significativa, entre el promedio de calificaciones y el bienestar psicológico del alumno.



### **2.1.2. Antecedentes Nacionales.**

Carranza, Hernández y Alhuay (2017) en la investigación titulada *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología*. Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión-Perú, presentaron como objetivo principal establecer la relación que existe entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Tarapoto, Perú. El estudio es una investigación de tipo descriptivo correlacional, además los instrumentos utilizados fueron la Escala de *Bienestar Psicológico de Carol Ryff*; la población de estudio fue conformada por 210 estudiantes de psicología. Los resultados determinaron que existe una relación directa e importante entre bienestar psicológico y rendimiento académico. De esta manera se concluye que, al tener un buen bienestar psicológico, resultará un mejor rendimiento académico.

Agüero (2018) en la investigación titulada *Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Posgrado de una Universidad Privada*. Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle-Perú, tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en estudiantes de posgrado de una universidad privada. El estudio fue una investigación de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional. El instrumento utilizado fue el *Cuestionario de Estilo de Vida Saludable* de Grimaldo (2010) y la *Escala de Calidad de Vida* de Olson y Barnes (1982), la población a la cual fueron aplicados estos instrumentos estuvo conformada por 90 estudiantes de ambos sexos de la sección de Maestría de la Universidad en mención, matriculados en el semestre 2016-1. Los resultados de

esta investigación, a través del análisis estadístico previo, mostraron una relación significativa entre las variables de estilo y calidad de vida en los estudiantes de posgrado de dicha universidad.

Anton, Gomez y Rondon (2017) en la investigación titulada *Estilo de vida del profesional de enfermería y calidad del cuidado al niño post operado de cirugía cardiaca en la Unidad Post Operatoria Cardiovascular del Instituto Nacional del Niño, Breña, 2017*. Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión-Perú, presentaron como objetivo principal determinar la relación entre el estilo de vida del profesional de enfermería y la calidad de cuidado del niño post operado de la institución en la que labora. La metodología de esta investigación es de diseño no experimental, de corte transversal, con enfoque cuantitativo. Los autores utilizaron el instrumento diseñado por Nola Pender, el cuestionario denominado *Perfil de Estudio de Vida*, validado en el Perú por Gamarra (2010) con un Alpha de Cronbach de 0,87; la población estuvo conformada por profesionales en enfermería, para la cual contaron con una muestra de 20 enfermeras. Los resultados de la investigación mencionada con anterioridad demostraron que existe una relación entre el estilo de vida de los profesionales en enfermería y su desempeño en el cuidado del niño post operado.

Ynfante (2019) en la investigación titulada *Estilo de vida relacionado al rendimiento académico en estudiantes de la escuela sabática, Facultad de Ciencias Empresariales, Universidad Peruana Unión, Lima, 2017*. Perú. El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2017. Este estudio es una

investigación de tipo correlacional y diseño no experimental de corte transversal. El instrumento utilizado fue el *Cuestionario sobre estilo de vida (CSEV)*. La población estuvo conformada por 176 estudiantes del primer al cuarto año de estudios. Los principales resultados del estudio mostraron que el estilo de vida de los estudiantes está relacionado significativamente con el rendimiento académico, los hábitos deportivos, hábitos alimenticios y la vida espiritual de éstos.

Ramírez (2019) en la investigación titulada *Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes, 2019*. Tesis de maestría, Universidad César Vallejo-Perú, tuvo como objetivo determinar cuál es el nivel de relación entre el estilo de vida y rendimiento académico en los estudiantes del I ciclo de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes. Este trabajo fue de tipo descriptivo no experimental con diseño correlacional, de corte transversal, con un enfoque cuantitativo. El instrumento utilizado fue un cuestionario de opinión sobre estilos de vida. La población estuvo conformada por una muestra de 186 estudiantes. Se analizaron los datos a través de la interpretación de los resultados obtenidos y buscando la fuerza de la correlación entre las variables, en este sentido, para la comparación de Hipótesis se utilizó la prueba de Spearman. Finalmente, se obtuvo un valor ( $Rho$  de Spearman= 0,071), que mostró una correlación positiva débil entre las variables, siendo ambas independientes.

Matalinares et al. (2017) en la investigación titulada *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo* Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú; presentaron como objetivo establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar

psicológico. Se empleó un tipo de investigación sustantiva-descriptiva, con análisis descriptivo, comparativo correlacional; utilizando un diseño de investigación no experimental, transeccional-correlacional. Como instrumentos se aplicaron la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) por Carver, Scheir y Weintraub (1989) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Carol Ryff (1989), utilizados en una población de 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, entre el rango de 16 a 24 años. Los resultados dieron a conocer que existe una relación directa y significativa entre el modo del afrontamiento del estrés centrado en el problema y la emoción, y el bienestar psicológico de los alumnos.

Barhumi (2018) en la investigación titulada *Alimentación intuitiva, apreciación corporal y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú, presentaron como objetivo principal identificar si la alimentación intuitiva y la apreciación corporal tienen relación con el bienestar psicológico. Es una investigación cuantitativa; los instrumentos utilizados son la *Escala de Alimentación Intuitiva (IES-2)* de Tylka y Kroon Van Diest (2013), la *Escala de Bienestar Psicológico (SPWB)*, la población estuvo conformada por 131 estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que la apreciación corporal y la alimentación tienen relación significativa en el bienestar psicológico del alumno.

Julcamoro (2018) en la investigación titulada *Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018*, Tesis de licenciatura, Perú; tuvo como objetivo determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la universidad anteriormente mencionada. Fue una investigación de tipo descriptivo, de enfoque cuantitativo y de corte transversal; se utilizó el instrumento Health

Promoting Lifestyle Prolife (HPLP II) de Nola Pender, aplicado en 203 estudiantes. Los resultados muestran que en promedio el 54% denota un estilo de vida no saludable.

Vilca (2019) en la investigación titulada *Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza-Lima*. Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma, Perú; tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. Esta investigación es un estudio de enfoque cuantitativo, tipo básica, transversal y observacional de nivel descriptivo y diseño no experimental. Para esto se utilizó un cuestionario de Estilo de Vida de Walker, Sechrist y Pender (2003), aplicado en una muestra de 104 estudiantes. Los resultados mostraron que un 51% de estudiantes presentaron un estilo de vida no saludable.

Orejón (2019) en la investigación titulada *Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el año 2017*, Perú; plantearon como objetivo principal evaluar la validez y fiabilidad de un instrumento para medir el estilo de vida en estudiantes de la carrera de medicina humana de la universidad en cuestión. Fue una investigación de tipo no experimental, analítico, retrospectivo y transversal. Se utilizó el instrumento Cuestionario Estilo de Vida en Estudiantes de Medicina (EVEM), aplicado en una población de 332 estudiantes. Los resultados indicaron que el 74,7% de estudiantes no cuenta con un estilo de vida saludable, además el estudio arrojó que el nuevo instrumento presenta validez y fiabilidad aceptable.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estilo de vida.**

La Real Academia Española define a la palabra estilo como “el modo, manera,[o] forma de comportamiento” (RAE, 2019). Se entiende, al aplicar el término para lo que el proyecto pretende explicar, al modo de comportamiento que un sujeto adhiere a su cotidianeidad.

Es así que, Calsin y Quispe (2013) definen al estilo de vida como “un conjunto de actitudes y conductas que comprueban en gran medida la salud y están influenciados por factores socioculturales y personales” (p.14). También Agüero (2018) afirma que estos términos se refieren a “(...)patrones de conducta beneficiosos” (p. 28). Los cuales pueden ser adquiridos por los padres, familia, sociedad o algún tipo de influencia.

La Organización Panamericana de la Salud (2017) en la Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral, menciona que el Estilo de vida “es el comportamiento o conducta que tiene una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros” (p.11).

A partir de estos conceptos, se puede concluir que el Estilo de Vida está conformado por hábitos, rutinas, actividades que una persona tiene establecido diariamente, etc.; por ende, si se desea tener buena salud, entonces se debe tener un adecuado estilo de vida.

Por otro lado, varios autores consideran que el estilo de vida debe ser estudiado de acuerdo a ciertas dimensiones, en este sentido, investigadores como Leyton, Lobato, Batista, Aspano y Jiménez (2018), consideran que el estilo de vida está conformada por los siguientes factores: “alimentación adecuada, descanso y la práctica de ejercicio físico(...)” (p. 25). Además Agüero (2018) concuerda en que el estilo de vida está compuesto por las dimensiones como la actividad física, el descanso y la alimentación.

También, Calsin & Quispe (2013) utilizaron para medir el estilo de vida en su investigación el instrumento de Nola Pender, el cual considera las siguientes dimensiones: “nutrición, ejercicio físico, descanso-sueño, abstinencia de sustancias nocivas y prácticas espirituales” (p.14).

Así mismo, los investigadores Tupayachi y Ríos (2018) concuerdan en que estilo de vida está compuesto por las dimensiones: Actividad física, Descanso y sueño, Confianza en Dios, Alimentación.

Sobre la base de lo mencionado anteriormente, y al notar la coincidencia en los diversos estudios acerca del estilo de vida se eligió como teoría base para el desarrollo de la presente investigación la elaborada por Pender, la cual está compuesta por las siguientes dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización.

#### **2.2.1.1. Nutrición.**

La RAE (2019) define la palabra nutrición como la “acción y efecto de nutrir”. Asimismo, define el vocablo nutrir como “acrecetar la sustancia del cuerpo (...) por medio de los alimentos” (RAE, 2019).

Así mismo, para la Organización Panamericana de la Salud (2017) la palabra nutrición es “el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir” (p.12). Se entiende que la nutrición está directamente relacionada con una alimentación saludable, la que regularmente está compuesta por una dieta balanceada compuesta por alimentos como verduras, frutas, cereales, etc.

### **2.2.1.2. Ejercicio.**

La RAE (2019) define el vocablo ejercicio como el “conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física”.

Por otro lado, la OPS (2017) reafirma este concepto al mencionar que se refiere a todo “movimiento corporal en el que los músculos realizan alguna actividad y requiere más energía que cuando el cuerpo se encuentra en reposo, como: caminar, correr, nadar. La actividad física ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, evita el sobrepeso y disminuye el riesgo de desarrollar diabetes”(p.12).

Además, Julcamoro (2018) menciona que el ejercicio “implica participar en actividades físicas o recreativas, ya sea dentro de un programa supervisado o como parte de la rutina diaria” (p.17).

En este sentido, se entiende que el ejercicio se encuentra directamente relacionado con el bienestar del cuerpo humano, el cual se desarrolla a partir del movimiento del mismo, el que implica la instauración de una rutina llevada a cabo con constancia, con el fin de obtener los beneficios que éste promete.



### **2.2.1.3. Responsabilidad en salud.**

La RAE (2019) define la palabra responsabilidad como la “cualidad de responsable”, asimismo define el vocablo responsable como “una persona que pone cuidado y atención en lo que hace o decide” (RAE, 2019). Por otro lado, la misma fuente define la palabra salud como “el estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” (RAE, 2019).

Es así que el término responsabilidad en salud se entiende como el cuidado y atención que pone un ser humano en su cuerpo, con el fin de mantener una buena salud física. En otras palabras Julcamoro (2018) menciona que la responsabilidad en la salud implica la preocupación del cuidado de la salud propia, mediante la información de prevención y tratamiento con los profesionales correspondientes.

### **2.2.1.4. Manejo del estrés.**

La (RAE, 2019) define la palabra estrés como la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”; asimismo el manejo de esta tiene que ver con gobernar y dirigir esta tensión de manera que no resulte en el detrimento de la salud psicológica.

En este sentido, Julcamoro (2018) reafirma este concepto al mencionar que un buen manejo del estrés implica “utilizar recursos psicológicos y/o físicos que sirvan para controlar eficazmente el estrés y reducir la tensión” (p.18).

### **2.2.1.5. Soporte Interpersonal (relaciones interpersonales).**

La RAE (2019) define la palabra soporte como “apoyo o sostén”, así mismo define el vocablo interpersonal a algo “que existe o se desarrolla entre dos o más personas” (RAE, 2019). En este sentido, el soporte interpersonal se entiende como la existencia de un saludable relacionamiento entre el sujeto y su entorno social.

Así mismo, Julcamoro (2018) menciona que el soporte interpersonal implica el desarrollo eficaz de la comunicación entre una persona y el componente social de su entorno, en este sentido al convertirse en una comunicación efectiva, generará en el emisor emociones de confianza y cercanía con sus congéneres.

#### ***2.2.1.6. Autoactualización.***

También se la puede definir como autorrealización, en este sentido la RAE (2019) define la palabra autorrealización como la “consecución satisfactoria de las aspiraciones personales por medios propios”.

Además, Julcamoro (2018) menciona que la autoactualización está centrada en el desarrollo de recursos internos, que buscan ayudar a una persona a trascender en la vida, así mismo, trascender implica un abanico de posibilidades que tiene una persona para llegar a tener éxito, en este sentido, la autoactualización busca el mejor desarrollo del potencial humano a través del alcance de metas y objetivos en la vida.

#### ***2.2.1.7. Crecimiento espiritual.***

Según la RAE (2019) el crecimiento implica “ir en aumento”, además refiere que la palabra espiritual “del espíritu o relacionado con la parte inmaterial del ser humano a la que se atribuyen los sentimientos, la inteligencia y las inquietudes

religiosas(...)" (RAE, 2019). En este sentido, se entiende que el crecimiento espiritual implica el aumento del relacionamiento entre el ser humano y un ser superior o que no se ve.

Así mismo, para Ynfante (2019) el crecimiento espiritual involucra el vínculo existente entre Dios y el ser humano, si éste último hace de este vínculo parte de su estilo de vida, resultará en un óptimo relacionamiento, lo que implicaría crecimiento espiritual. Así mismo, se consideraron los siguientes ítems:

- Cuando usted tiene problemas, recurre a Dios en oración en primer lugar.
- Es fácil perdonar a los que ofenden.
- Realiza su devoción personal.
- Asiste a su grupo pequeño.
- Participa en algún programa de testificación de su iglesia (FEM).

Además, se consideró pertinente agregar dos ítems, los cuales son:

- Comparte lo aprendido en la Biblia con otras personas.
- Confía en Dios.

### **2.2.2. Bienestar psicológico.**

Desde un punto de vista histórico, Coppari (2012) menciona que:

El interés en el estudio científico del bienestar surge a finales del siglo XX, precedido por los pensamientos filosóficos de la antigüedad acerca de la “vida buena”, la “vida virtuosa” y el “cuidado del alma” presentes en los legados de Platón, Aristóteles, Confucio, Séneca, entre otros; y también por las reflexiones derivadas de las tradiciones espirituales de Oriente y Occidente. (p.48)

En este sentido, a fin de entender lo que es el bienestar psicológico, se toma como base las definiciones provistas por la RAE (2019) que define la palabra bienestar como el “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”. Así mismo define la palabra psicología como la “ciencia o estudio de la mente y de la conducta en personas (...)” (RAE, 2019).

Al unir ambas palabras, el bienestar psicológico se entiende como el buen funcionamiento de la mente y la conducta de las personas. Es así que, Salas (2010) describe al Bienestar Psicológico como:

Un constructo que expresa los sentimientos y cogniciones positivas del ser humano acerca de sí mismo, definidos por la percepción subjetiva que cada individuo tiene de su propia vida la cual va evaluando integralmente, incluyendo aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El Bienestar Psicológico tiene variantes temporales por las experiencias vinculadas a la esfera emocional, y de carácter estable a través del tiempo

determinándose por elaboración cognitiva y la valoración que hace de las circunstancias que vive o ha pasado a lo largo de su vida. (p.29)

Por otro lado, Sánchez (2013) utilizó un instrumento para medir el Bienestar psicológico, el cual considera que el mismo contiene cuatro aspectos o dimensiones, las cuales son: “bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja” (p.9).

Así mismo Salas (2010) concuerda con este autor al aludir que el Bienestar Psicológico contiene 4 aspectos, los cuales son los mismos que se mencionaron con anterioridad.

Entonces, sobre la base de lo mencionado se decidió tomar el instrumento utilizado por los autores ya mencionados, el cuál fue elaborado por Carol Ryff. El cual se encuentra compuesto por las siguientes dimensiones:

#### **2.2.2.1. Autoaceptación.**

La RAE (2019) define la palabra aceptar como “recibir voluntariamente o sin oposición lo que se da, ofrece o encarga”, al aplicar este concepto a uno mismo, se puede decir que la palabra autoaceptación implica la actitud o apreciación positiva de uno mismo, estando consciente de sus propias limitaciones (Vielma y Alonso, 2010). Así mismo Sanjuán y Ávila (2016) piensan que la autoaceptación “implica que la persona llegue a conocer y aceptar tanto sus fortalezas como sus limitaciones”(p.2).

En este sentido, Chávez (2006) menciona que la autoaceptación está determinada por la aceptación que una persona tiene de sí misma por lo que es,

satisfecha por sus propios atributos, dando a entender una autoestima óptima, el cual es un rasgo central de la salud mental que favorece al bienestar psicológico.

#### **2.2.2.2. Relaciones Positivas.**

Vielma y Alonso (2010) definen relaciones positivas como las “relaciones estables socialmente significativas, vínculos psicosociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar” (p.9).

Así mismo, Sanjuán y Ávila (2016) afirman que esta dimensión “implica que las personas desarrollen y mantengan buenas relaciones interpersonales” (p.2). Es decir que, este relacionamiento se caracteriza por el amor y el buen trato entre ambos (Chávez, 2006).

#### **2.2.2.3. Autonomía.**

Para Vielma y Alonso (2010) la palabra autonomía se refiere a una cualidad esencial para sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, en ese sentido, este término se puede aplicar para definir a alguien capaz de tomar sus propias decisiones sin dejarse llevar por presiones externas.

Además, para Sanjuán y Ávila (2016) la autonomía tiene que ver con el “desarrollo de un sentido de auto determinación, independencia y regulación de la conducta” (p.2). En este sentido, se entiende que una persona posee autonomía cuando es independiente y presenta determinación en sus decisiones; poseyendo la capacidad de regular su conducta (Chávez, 2006).

#### **2.2.2.4. Dominio del entorno.**

Se refiere a la destreza de una persona para propiciar entornos favorables que atiendan sus necesidades (Vielma y Alonso, 2010). En este sentido Sanjuán y Ávila (2016) refieren que una persona expresa un dominio de su entorno al poder "(...) escoger, adaptar o crear ambientes que puedan satisfacer sus necesidades personales" (p.2).

Es así, que al referir esta frase, se entiende como la capacidad que tiene una persona para afrontar diferentes situaciones haciendo uso de sus talentos (Chávez, 2006).

#### **2.2.2.5. Crecimiento personal.**

Se refiere a "sentimientos positivos dirigidos hacia el crecimiento y la madurez a través del fortalecimiento de capacidades y el desarrollo propio" (Vielma y Alonso, 2010, p.9).

Además, Sanjuán y Ávila (2016) refieren que el crecimiento personal se ve inmerso en el proceso continuo, que tiene una persona, de desarrollar su propio potencial. Así mismo, se puede definir como la habilidad que tiene una persona para afrontar los retos que se presentan en la vida, para el desarrollo de nuevas experiencias y la adquisición de nuevos logros (Chávez, 2006).

#### **2.2.2.6. Propósito en la vida.**

La Real Academia española define la palabra propósito como el "ánimo o intención de hacer o de no hacer algo, [y como un] objetivo que se pretende conseguir" (RAE, 2019). En este sentido, al aplicar esta palabra para definir la frase

propósito en la vida, se puede precisar como la idea de dirigir la vida teniendo objetivos y metas definidas (Vielma y Alonso, 2010).

Así mismo, Sanjuán y Ávila (2016) mencionan que una persona tiene propósito en la vida cuando ésta se encuentra “(...) implicada en el logro de metas significativas” (p.2). Es decir que establece objetivos definidos y sigue una dirección que contribuye a su crecimiento personal (Chávez, 2006).

También debemos recordar que la naturaleza del hombre estaba en armonía con la voluntad de Dios. “El hombre había de llevar la imagen de Dios, tanto en la semejanza exterior, como en el carácter” (White, 2007, pág. 20). Lo que quiere decir que el hombre tenía un propósito, el cual era señorear en la tierra.



## **2.3. Hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis principal.**

Existe una relación significativa entre el Estilo de Vida y el Bienestar Psicológico en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.

### **2.3.2. Hipótesis derivadas.**

- Existe una relación significativa entre la nutrición y el bienestar psicológico de los estudiantes de una Universidad Privada de Lima.
- Existe una relación significativa entre el ejercicio y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Existe una relación significativa entre la responsabilidad en salud y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Existe una relación significativa entre el manejo del estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Existe una relación significativa entre el soporte interpersonal y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Existe una relación significativa entre la autoactualización y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Existe una relación significativa entre el crecimiento espiritual y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.

## Capítulo III. Materiales y métodos

### 3.1. Tipo de investigación

La presente investigación presenta un enfoque cuantitativo, ya que es menester realizar la medición de las variables de estudio, a través de instrumentos de recolección de datos, los cuales, a través de la aplicación de métodos estadísticos, permitirán obtener resultados que avalen la hipótesis planteada. Además, es correlacional, ya que se verá si existe relación entre las variables de estudio.

### 3.2. Diseño de la investigación

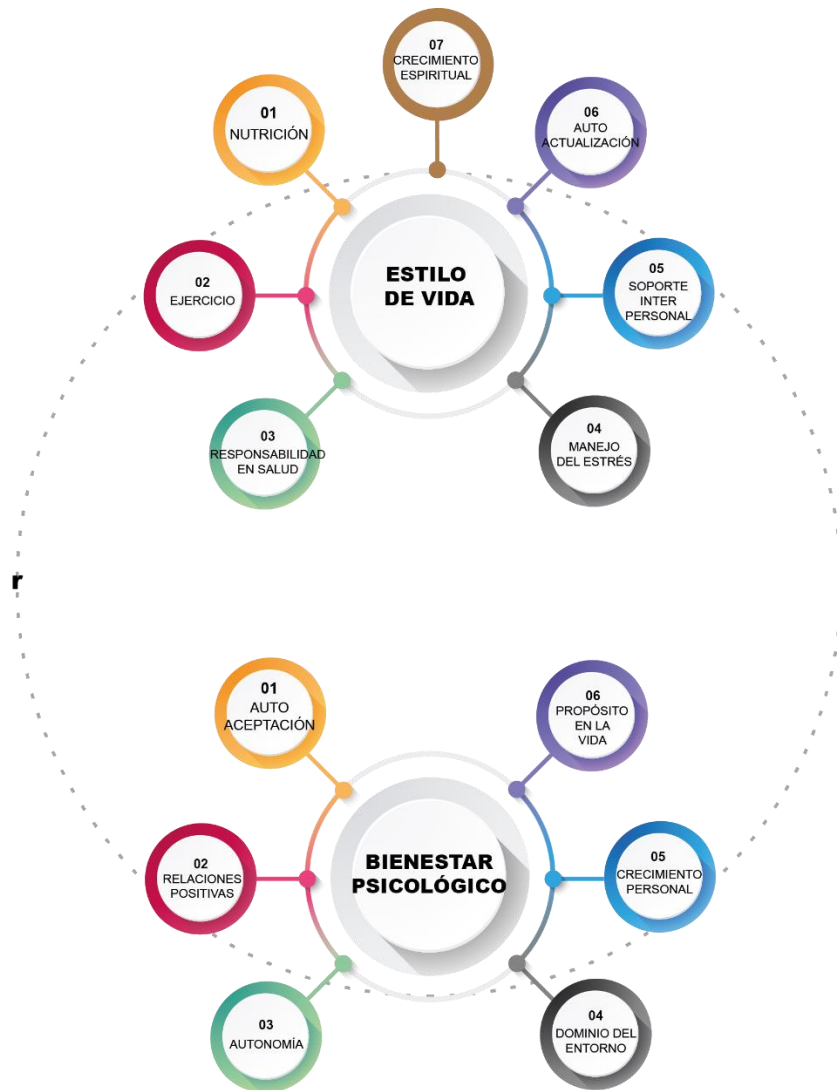


Figura 1. Diseño de la investigación.

### 3.3. Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por un total de 153 alumnos de la Escuela Profesional de Educación de una Universidad Privada de Lima. En el análisis de la Tabla 1 se observa que el 86,9% de los estudiantes hallaron en el rango de edad de 18 a 25 años, y el 13,1% restante se ubicó entre los rangos de edad de 26 años a más. Por otro lado, se encontró que el 61,4% del total fueron del sexo femenino y el 38,6% fueron del sexo masculino. Finalmente, la mayor cantidad de estudiantes se encontraron en el tercer año, representando el 25,5% del total; seguido por los alumnos del segundo año, quienes representaron el 24,8% del total.

Tabla 1  
*Datos sociodemográficos de los estudiantes*

	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	59	38,6
Masculino	94	61,4
Edad		
18-25 años	133	86,9
26 a más años	20	13,1
Año académico		
Primer año	16	10,5
Segundo año	38	24,8
Tercer año	39	25,5
Cuarto año	29	19,0
Quinto año	31	20,2

### 3.4. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Ítems	Definición operacional/ Valoración
Estilo de Vida	Nutrición (1,5,14,19,26,35)	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1= Nunca 2= A veces 3= Frecuentemente 4= Siempre
		Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que eleven tu presión arterial)	
Comes tres comidas al día			
Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)			
Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)			
Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)			
Cuestionario de perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)	Ejercicio (4,13,22,30,38)	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	
		Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	
		Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	
		Revisas tu pulso durante el ejercicio físico	
		Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	
Nola Pender (1996)	Responsabilidad en Salud (2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46)	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	
		Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).	
		Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	
		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.	
		Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	
		Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	
		Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	
		Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.	

	<p>Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.</p> <p>Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.</p>
<p>Manejo del estrés (6, 11, 27, 36, 40, 41, 45)</p>	<p>Tomas tiempo cada día para el relajamiento.</p> <p>Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en su vida.</p> <p>Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.</p> <p>Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.</p> <p>Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.</p> <p>Pides información a los profesionales para cuidar tu salud.</p> <p>Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).</p>
<p>Soporte Interpersonal (10, 18, 24, 25, 31, 39, 47)</p>	<p>Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.</p> <p>Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.</p> <p>Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.</p> <p>Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.</p> <p>Pasas tiempos con amigos cercanos.</p> <p>Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.</p> <p>Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás familiares, profesores y amigos).</p>
<p>Autoactualización (3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48)</p>	<p>Te quieres a ti mismo(a).</p> <p>Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.</p> <p>Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.</p> <p>Te sientes feliz y contento(a).</p> <p>Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.</p> <p>Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.</p> <p>Miras hacia el futuro.</p> <p>Eres consciente de lo que te importa en la vida.</p> <p>Respetas tus propios éxitos.</p> <p>Ves cada día como interesante y desafiante.</p> <p>Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.</p> <p>Eres realista en las metas que te propones.</p> <p>Creas que tu vida tiene un propósito.</p>

	<p>Crecimiento espiritual (49, 50, 51, 52, 53) por Ynfante, (2019) (54, 55) por Karol Alegría (2020)</p>	<p>¿Cuándo usted tiene problemas, recurre a Dios en oración, primer lugar? ¿Le es fácil perdonar a los que le ofenden? ¿Realiza su devoción personal? ¿Asiste a un grupo pequeño? ¿Participa en algún programa de testificación de su iglesia? (FEM) Comparte lo aprendido en la Biblia con otras personas. Confía en Dios.</p>	
	<p>Autoaceptación (1,7,8,11,17,25,34)</p>	<p>Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas. Reconozco que tengo defectos. Reconozco que tengo virtudes. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.</p>	<p>1=Totalmente desacuerdo 2= Poco de acuerdo 3= Muy de acuerdo 4= Totalmente de acuerdo</p>
<p><b>Bienestar psicológico</b></p>	<p>Relaciones Positivas (2,13,16,18,31,38)</p>	<p>Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. Puedo confiar en mis amigos. Mis relaciones amicales son duraderas. Comprendo con facilidad como la gente se siente. Mis amigos pueden confiar en mí. Es importante tener amigos.</p>	
	<p>Autonomía (3,5,10,27)</p>	<p>No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general. Sostengo mis decisiones hasta el final. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.</p>	

<b>Cuestionario de bienestar psicológico de Ryff</b>  Aplicado por Carranza et al., (2017)	Dominio del entorno (6, 19,29, 32, 36, 39)	<p>Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.</p> <p>Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.</p> <p>Tengo la capacidad de construir mi propio destino.</p> <p>En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.</p> <p>Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.</p> <p>He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.</p>
	Propósito en la vida (9, 12, 14, 20, 22, 28, 33, 35)	<p>Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.</p> <p>Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.</p> <p>Cuando cumplo una meta, me planteo otra.</p> <p>Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.</p> <p>Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.</p> <p>Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.</p> <p>Tomo acciones ante las metas que me planteo.</p> <p>Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.</p>
	Crecimiento personal (4,24,30,37)	<p>En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.</p> <p>Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.</p> <p>Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.</p> <p>Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.</p>

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

#### **3.5.1. Técnica de recolección de datos.**

La técnica que se utilizó para el levantamiento de los datos fue a través de una encuesta.

#### **3.5.2. Instrumentos de recolección de datos.**

Para medir el estilo de vida se utilizó el instrumento elaborado por Nola Pender, el cual es un cuestionario nombrado *Perfil de estilo de vida (PEPS-I)*, cuya elaboración se llevó a cabo en el año de 1996. En el Perú, este instrumento, ha sido ampliamente utilizado por diversos investigadores, como Gamarra, Rivera, Alcalde y Cabellos (2010) , Anton et al. (2017), Julcamoro (2018), entre otros. Es así que, Julcamoro (2018), sometió este instrumento a una prueba de validez, en la cual se obtuvieron los siguientes resultados: “ $P=0.0125$  ( $P<0.05$ ) y una confiabilidad a través de Alfa de Cronbach obteniendo  $\alpha=0,810$  ( $\alpha >0.7$ )” (p.19).

Así mismo para medir la variable de bienestar psicológico se utilizó el instrumento denominado *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*, elaborado por Carol Ryff en el año de 1995, y adaptado al idioma español en el año 2006, Pérez (2017) menciona que “la escala muestra juicios particulares de evaluación de una adecuada actividad psicológica”(p.30). Además, Carranza et al. (2017) al someter este instrumento a una prueba de validez, determinó su validez y confiabilidad al obtener los siguientes resultados: Alfa de Cronbach= 0.867;  $r= 0.744$ .

Los instrumentos utilizados se presentan a continuación.



### 3.5.3. Escala de bienestar psicológico de Ryff.

#### Ficha técnica

Nombre de la prueba	: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autores	: Carol Ryff (1995)
Adaptación y validación	: Van et al., (2006)
Procedencia	: Estados Unidos
Objetivo	: Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.
Aplicación	: Estudiantes mayores de edad de ambos sexos.
Tipo de aplicación	: Individual y colectivo
Tiempo de aplicación	: 20 minutos aproximadamente
Total, de ítems	: 39 (ver anexo)

#### Calificación

Una vez que el evaluado haya concluido con la prueba, se confirma que todos los enunciados han sido contestados, para poder continuar con la calificación. Las respuestas se califican según las cuatro alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión.

Para la corrección Invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21. Siguiendo esta pauta:

(1=4); (2=3); (3=2); (4=1)

### **3.5.4. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida.**

#### **Ficha técnica**

Nombre de la prueba	: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida
Autores	: Nola Pender (1996)
Adaptación y validación	: Mamani Cazaña (2015)
Procedencia	: Lansing Michigan
Objetivo	: Determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender.
Aplicación	: Hábitos de salud en las personas
Tipo de aplicación	: Individual o colectivo
Tiempo de aplicación	: 15 a 20 minutos aproximadamente
Total de ítems	: 55 (ver anexo)

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

Los datos que se obtuvieron en la recolección fueron procesados mediante el programa estadístico informático SSPS 22 para poder obtener algunos estadísticos descriptivos (media, frecuencia) y no paramétricos (correlaciones de las variables y las dimensiones que se van a estudiar). Los resultados estadísticos fueron organizados en tablas para su posterior interpretación.

### **3.7. Aspectos éticos**

Para conservar el anonimato y respetar el derecho de la institución no se colocó el nombre de la institución en donde se realizó el estudio.

## Capítulo IV. Resultados y discusión

### 4.1. Prueba de normalidad.

Con la finalidad de llevar a cabo los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar la prueba de bondad de ajuste para determinar si las variables presentan una distribución normal. En este sentido, en la tabla 2 se observan los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S).

Como se observa, las variables presentaron una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ( $p > .05$ ). Por lo tanto, para el análisis estadístico, se empleó la estadística paramétrica de Pearson.

Tabla 2  
*Prueba de bondad de ajuste para las variables de estudio*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de vida	0.056	153	0.200*
Bienestar Psicológico	0.068	153	0.081

Así también se analizaron las dimensiones (tabla 3) y se pudo determinar una distribución no normal, dado que el coeficiente obtenido no fue significativo ( $p < 0.05$ ). Por ello en el análisis estadístico se empleó la estadística no paramétrica de rho de Spearman.

Tabla 3.  
Prueba de bondad de ajuste para las variables de estudio

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Nutrición	0.110	153	0.000
Ejercicio	0.115	153	0.000
Responsabilidad en Salud	0.089	153	0.005
Manejo del estrés	0.083	153	0.012
Soporte Interpersonal	0.084	153	0.010
Autoactualización	0.089	153	0.004
Crecimiento Espiritual	0.127	153	0.000

#### 4.2. Correlación entre Estilo de Vida y Bienestar Psicológico.

Para la correlación de las variables, se puede apreciar en la Tabla 4, que el Estilo de Vida y el Bienestar Psicológico presentaron una correlación alta ( $r= 0.770$ ;  $p<0.01$ ). Es decir, los estudiantes que presentaron un nivel alto de Estilo de Vida a su vez presentaron un nivel alto de Bienestar Psicológico.

Tabla 4  
Correlación entre Estilo de Vida y Bienestar Psicológico

		Estilo de Vida	Bienestar Psicológico
Estilo de Vida	Correlación de Pearson	1	.770**
	Sig. (bilateral)		.000
Bienestar Psicológico	Correlación de Pearson	.770**	1
	Sig. (bilateral)	.000	

Nota: \*\* La Correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Con respecto a las dimensiones de Estilo de Vida, en la Tabla 5 se puede apreciar que el Ejercicio ( $\rho= 0.430$ ;  $p<0.01$ ), la Responsabilidad en salud ( $\rho= 0.436$ ;  $p<0.01$ ), el Manejo del estrés ( $\rho= 0.563$ ;  $p<0.01$ ), el Crecimiento espiritual

(rho= 0.522; p<0.01) presentaron una correlación moderada, además la Nutrición (rho= 0.602; p<0.01), el Soporte interpersonal (rho= 0.681; p<0.01) presentaron una correlación alta; finalmente la dimensión Autoactualización (rho= 0.873; p<0.01) presentó una correlación muy alta con respecto al Bienestar Psicológico. En este sentido se puede deducir que, a mejor Estilo de Vida, mejor Bienestar Psicológico.

Tabla 4.

*Correlación entre las dimensiones de Estilo de Vida y Bienestar Psicológico*

	Bienestar Psicológico
Nutrición	0.602**
Ejercicio	0.430**
Responsabilidad en Salud	0.436**
Manejo del estrés	0.563**
Soporte Interpersonal	0.681**
Autoactualización	0.873**
Crecimiento Espiritual	0.522**

Nota: \*\* La Correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

### **4.3. Discusión de resultados**

El objetivo del presente estudio estuvo enfocado en determinar la relación estadística que existe entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada, Ñaña 2020.

En cuanto a la hipótesis principal, en base a los resultados expuestos respecto a la relación entre Estilo de Vida y Bienestar Psicológico, se logró confirmar la relación entre ambas variables, presentando una correlación positiva alta ( $r = .770$ ;  $p < .01$ ), esto mostraría que el Estilo de Vida está relacionado positivamente con el Bienestar Psicológico y que, a mejor Estilo de Vida, mejor Bienestar Psicológico tendrán los estudiantes.

Además, respondiendo a los objetivos específicos los resultados indican que las dimensiones de Estilo de Vida presentaron las siguientes correlaciones: el Ejercicio ( $\rho = .430$ ;  $p < .01$ ), la Responsabilidad en salud ( $\rho = .436$ ;  $p < .01$ ), el Manejo del estrés ( $\rho = .563$ ;  $p < .01$ ) y el Crecimiento espiritual ( $\rho = .522$ ;  $p < .01$ ) presentaron una correlación moderada respecto al Bienestar Psicológico. Además, la Nutrición ( $\rho = .602$ ;  $p < .01$ ) y el Soporte interpersonal ( $\rho = .681$ ;  $p < .01$ ) presentaron una correlación alta respecto al Bienestar Psicológico. Finalmente, la dimensión Autoactualización ( $\rho = .873$ ;  $p < .01$ ) presentó una correlación muy alta con respecto al Bienestar Psicológico. Ante estas evidencias y con los datos analizados se comprobó y aceptó la hipótesis de investigación principal y derivadas.

Sobre la base de lo expuesto con anterioridad, se puede decir que, si el Estilo de Vida del estudiante mejora, entonces el Bienestar Psicológico de este mismo también mejorará.

Por lo referido, es importante considerar una especial atención sobre estos puntos, ya que, tomando en cuenta el contexto actual, se puede notar que la salud del alumno se ve afectada por factores como el confinamiento, los nuevos métodos de estudio, el estrés por la seguridad económica, hábitos perjudiciales y demás, los cuales podrían estar incidiendo en la mala praxis de un Estilo de Vida saludable, lo que en consecuencia podría estar afectando el Bienestar Psicológico del estudiante.

Por ello, se debe considerar cada una de las dimensiones descritas, y ponerlas en práctica para su mejora; en este sentido, se puede mencionar que, la nutrición está directamente relacionada con una alimentación saludable, la que regularmente está compuesta por una dieta balanceada compuesta por alimentos como verduras, frutas, cereales, etc.

La OPS (2017) menciona que la nutrición es “el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir” (p.12). El plan de Dios es que sus hijos se alimenten de lo que produce la tierra, si tomamos mayor atención en la mejora de esta no solo mejorará el Bienestar Psicológico, sino que se evitarán algunas enfermedades.

El ejercicio, está directamente relacionado con el bienestar físico, Julcamoro (2018) menciona que el ejercicio “implica participar en actividades físicas o recreativas, ya sea dentro de un programa supervisado o como parte de la rutina diaria” (p.17). Además, el ejercicio incrementa la sensación de bienestar y reduce el estrés mental (Ortiz, 2016).

También, la Responsabilidad en salud, descrita como “el estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” (RAE, 2019), incide en el cuidado y atención que pone un ser humano en su cuerpo, con el fin de mantener una buena salud física y psicológica.

Además es necesario considerar el Manejo del estrés, que tiene que ver con gobernar y dirigir esta tensión de manera que no resulte en el deterioro de la salud psicológica; El Soporte Interpersonal o relaciones interpersonales, que se entiende como la existencia de un saludable relacionamiento entre el sujeto y su entorno social; La Autoactualización o autorrealización, la que busca el mejor desarrollo del potencial humano a través del alcance de metas y objetivos en la vida y finalmente, el Crecimiento Espiritual, el cual involucra la relación existente entre Dios y el ser humano.

Las instituciones de Educación Superior deben trabajar en el reforzamiento del estilo de vida de sus estudiantes, con el fin de fortalecer el Bienestar psicológico de estos. Se debe considerar que la práctica de un correcto Estilo de Vida, influirá en la prevención de enfermedades, correctos hábitos de estudio, una buena Nutrición, la práctica de Ejercicios, responsabilidad en la salud, el manejo del Estrés, el soporte interpersonal, la autoactualización y el crecimiento espiritual.



## Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones

### 5.1. Conclusiones

De acuerdo a los datos y resultados presentados en esta investigación, se concluye que existe una relación significativa entre el Estilo de Vida y el Bienestar Psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima. En este sentido, a partir de los antecedentes estudiados, la información recolectada y el uso de los instrumentos de medición validados, se puede determinar que un adecuado estilo de vida, conformado por rutinas apropiadas, influirá en la prevalencia del bienestar psicológico del estudiante, aportando, al mismo tiempo, en la mejora de su estado físico y espiritual.

En el contexto en el que nos encontramos, se espera que la presente investigación pueda servir como un aporte teórico que motive la reflexión acerca de la importancia de lo mencionado anteriormente.

Es así que, a continuación, se exponen las conclusiones obtenidas tras el proceso de esta investigación:

1. Con respecto al objetivo general, se encontró una correlación positiva alta ( $r=.770$ ;  $p< .01$ ) entre las variables de estudio, el Estilo de Vida y el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.
2. Se encontró una correlación positiva moderada entre la Nutrición y el Bienestar Psicológico ( $\rho=.602$ ;  $p< .01$ ). Es decir, al experimentar una mejor nutrición, se percibirá mayor nivel de bienestar psicológico.

3. Se encontró una correlación positiva moderada entre el Ejercicio y el Bienestar Psicológico ( $\rho = .430$ ;  $p < .01$ ). Es decir, al llevar a cabo la práctica de ejercicios, se percibirá mayor nivel de bienestar psicológico. Es decir, al llevar a cabo la práctica de ejercicios, se percibirá mayor nivel de bienestar psicológico.
4. Se encontró una correlación positiva moderada entre la Responsabilidad en salud y el Bienestar Psicológico ( $\rho = .436$ ;  $p < .01$ ). Lo que nos indica que mientras mayor responsabilidad en la salud exista, se apreciara mayor nivel de bienestar psicológico.
5. Se encontró una correlación positiva moderada entre el Manejo del estrés y el Bienestar Psicológico ( $\rho = .563$ ;  $p < .01$ ). Es decir, a mejor manejo del estrés, se experimentará mayor nivel de bienestar psicológico.
6. Se encontró una correlación positiva moderada entre el Soporte interpersonal y el Bienestar Psicológico ( $\rho = .681$ ;  $p < .01$ ). Es decir, que, a mejor relación con el entorno, se experimentará mayor nivel de bienestar psicológico.
7. Se encontró una correlación positiva alta entre la Autoactualización y el Bienestar Psicológico ( $\rho = .873$ ;  $p < .01$ ). Es decir, que, si el estudiante se plantea y alcanza metas u objetivos en la vida, este experimentara mayor nivel de bienestar psicológico.
8. Se encontró una correlación moderada entre el Crecimiento Espiritual y el Bienestar Psicológico ( $\rho = .522$ ;  $p < .01$ ). Es decir, que, a mejor relación con el entorno, se experimentará mayor nivel de bienestar psicológico.

## 5.2. Recomendaciones

Al finalizar la presente investigación se hacen las siguientes recomendaciones para posteriores investigaciones:

1. Ampliar la muestra de estudio con la finalidad de analizar el comportamiento de las variables estudiadas, Estilo de Vida y Bienestar Psicológico, en grandes poblaciones y poder generalizar los resultados.
2. Recomendamos que este estudio se extienda a los docentes para analizar en ellos la relación que existe entre el Estilo de Vida que maneja el docente y el Bienestar Psicológico y su desempeño laboral.
3. La relación entre el Estilo de Vida y el Bienestar Psicológico de los docentes (no considerado en la presente investigación); esto puede servir también a los docentes pues el ejemplo de un docente es de mayor impacto para los estudiantes.
4. Considerando los resultados obtenidos en el presente estudio, se sugiere analizar estrategias o planes de acción para ayudar a los estudiantes a conocer y practicar un adecuado estilo de vida.
5. Analizar el nivel y el manejo del estrés de los docentes que puede estar afectando su estilo de vida y con ello su Bienestar Psicológico, lo cual podría afectar directamente en su desempeño laboral.
6. Analizar el nivel y el manejo del estrés de los estudiantes, los mismos que puede estar afectando su estilo de vida y con ello su Bienestar Psicológico, lo cual podría repercutir en su rendimiento académico.

## Referencias

- Agüero, J. (2018). Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Posgrado de una Universidad Privada (universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; Vol. 1). Retrieved from <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1887>
- Anton, M., Gomez, C., & Rondon, H. (2017). Estilo de vida del profesional de Enfermería y calidad del cuidado al niño post operado de cirugía cardiaca en la Unidad Post Operatoria Cardiovascular del Instituto Nacional Salud del Niño, Breña, 2017 (Universidad Peruana Unión). Retrieved from [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/778/María\\_Trabajo\\_Investigación\\_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/778/María_Trabajo_Investigación_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Barhumí, M. (2018). *Alimentación intuitiva, apreciación corporal y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* (Pontificia Universidad Católica del Perú). Retrieved from <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13094>
- Barra, E., Soto, O., & Schmidt, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología de La Pontificia Universidad Católica Argentina*, 9. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/32621709.pdf>
- Calsin, D., & Quispe, I. (2013). Relacion entre estilo de vida y estres laboral del personal de enfermería. *Revista Científica " Investigacion Andina "*, 12(2), 13–18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35306/rev.%20cien.%20univ..v12i2.202>
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos*, 27(1), 28–33. <https://doi.org/10.1107/s0567740877003215>
- Carranza, R., Hernández, R., & Alhuay, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación En Ciencias Sociales, ISSN-e 2226-4000, Vol. 13, Nº. 2, 2017 (Ejemplar Dedicado a: Diciembre, 2017), Págs. 133-146, 13(2), 133–146*. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Chávez, A. (2006). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior (Universidad de Colima). Retrieved from [http://digeset.uco.mx/tesis\\_posgrado/Pdf/ALFONSO\\_CHAVEZ\\_URIBE.pdf](http://digeset.uco.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf)
- Contreras, X., & Hernández, E. (2015). Estilo de vida de los estudiantes de primer año del doctorado en medicina de la Universidad de El Salvador, San Salvador, de enero a junio de 2015 (Universidad de El Salvador; Vol. 53). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Coppari, N. (2012). *Nivel de bienestar psicológico de estudiantes de dos instituciones educativas (pública y privada) de Asunción*. 9(1), 47–57. Retrieved from <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v9n1/a06.pdf>
- Fernández, C., & Polo, T. (2018). *Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso*. 10(2), 40–50. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3896794>
- Gamarra, M., Rivera, H., Alcalde, M., & Cabellos, D. (2010). Estilo de vida , autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. *Ucv-Scientia*, 2(2), 73–81. Retrieved from <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/UCV-SCIENTIA/article/view/451/326>
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educacion*, 36(1), 1–24. <https://doi.org/0379-7082>

- Julcamoro, B. (2018). Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018 (Universidad Nacional Federico Villarreal; Vol. 53).  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Leyton, M., Lobato, S., Batista, M., Aspano, I., & Jiménez, R. (2018). Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española. *Revista Iberoamericana de Psicología y El Deporte*, 10(2), 1–15. <https://doi.org/1886-8576>
- Mamani Cazaña, C. E. (2015). Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15. Retrieved from  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056>  
<https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ceb>
- Matalinares, M., Díaz, G., Ornella, R., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2017). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación En Psicología*, 19(2), 123.  
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Montenegro, A., & Ruíz, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. *Una aplicación del instrumento fantástico*. 87–108. Retrieved from <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1432/1861>
- Muñoz, M., & Uribe, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 356–367. Retrieved from  
<http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
- OPS. (2017). *Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral* (1st ed.). Retrieved from  
[https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category\\_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211)
- Orejón, D. (2019). *Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el año 2017* (Universidad Ricardo Palma). Retrieved from  
[http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2116/T030\\_43478877\\_T Orejón Ochoa%2C Daniel Alcides.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2116/T030_43478877_T%20Orej%C3%B3n%20Daniel%20Alcides.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ortiz, C. (2016). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología. *Universidad de San Martín, Lima - Perú*. Retrieved from  
[http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2649/3/ortiz\\_rc.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2649/3/ortiz_rc.pdf)
- Osornio, L., Sánchez de Tagle, R., Heshiki, L., & Valadez, S. (2011). El bienestar psicológico, predictor del rendimiento académico en estudiantes de la carrera de médico cirujano. *Archivos En Medicina Familiar*, 13(3), 111–116. Retrieved from  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2011/amf113b.pdf>
- Páramo, M., Straniero, C., Torrecilla, N., & Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7–21. <https://doi.org/10.11144/175>
- Pérez, M. (2017). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos. *Universidad César*

Vallejo.

- RAE. (2019). Diccionario de la Lengua Española. Retrieved from <https://dle.rae.es/estilo?m=form>
- Ramírez, L. (2019). *Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes, 2019* (Universidad César Vallejo). <https://doi.org/10.371/0033-2909.I26.1.78>
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S., & Grau, R. (2005). Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1), 170–180. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721116>
- Salas, J. (2010). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N° 7* (Universidad Nacional Mayor de San Marcos). <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000978>
- Sánchez, J. (2013). *EBP escala de bienestar psicológico* (3° edición). Retrieved from [http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP\\_Manual\\_EXTRACTO.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP_Manual_EXTRACTO.pdf)
- Sanjuán, P., & Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>
- Silva Fhon, J. R., Ayala Caire, M., Valério Mendonça Júnior, J. A., & Rodrigues, R. A. (2017). Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 9(2), 72–78. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i2.406>
- Teopanta, G., Pérez, M., & Lema, J. (2018). Las competencias para el aprendizaje de la estadística en los estudiantes de educación superior. *Roca*, 14(1), 253–266. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6759688.pdf>
- Tupayachi, M., & Ríos, Z. (2018). *Efectividad del programa “vive con salud” en el estilo de vida de los docentes del Colegio Unión* (Universidad Peruana Unión). Retrieved from <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/991>
- Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Úrizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103–118. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082020000100103>
- Van, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., & Valle, C. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577.
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265–275. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Vilca, D. (2019). *Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza-Lima* (Universidad Ricardo Palma; Vol. 53). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- White, E. (1955). *Historia de los Patriarcas y Profetas* (Ellen G. White Publications, Ed.). Estados Unidos: Pacific Press PUB ASSN.
- White, E. (1995). Profetas y Reyes. In *Biblioteca del Espíritu de Profecía* (Vol. 1).

Retrieved from [https://egwwritings-a.akamaihd.net/pdf/es\\_PR\(PK\).pdf](https://egwwritings-a.akamaihd.net/pdf/es_PR(PK).pdf)

Ynfante, V. (2019). *Estilo de vida relacionado al rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Sabática, Facultad de Ciencias Empresariales, Universidad Peruana Unión, Lima, 2017*. 1, 87. Retrieved from [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1151/Angela\\_Tesis\\_Maestro\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://www.mendeley.com/viewer/?fileId=677a02be-9c58-44a5-5356-a123b7404acb&documentId=32271513-24c1-3f7a-8b76-488b80c70f10](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1151/Angela_Tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://www.mendeley.com/viewer/?fileId=677a02be-9c58-44a5-5356-a123b7404acb&documentId=32271513-24c1-3f7a-8b76-488b80c70f10)

## **Anexos**



### Anexo 1. Matriz instrumental

Título	Variables	Dimensiones	Fuente de información	Instrumento Autor y año
El estilo de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación con el bienestar psicológico y el rendimiento académico	<p><b>Estilo de vida</b> La Real Academia Española define a la palabra estilo como “el modo, manera,[o] forma de comportamiento” (RAE, 2019). Se entiende, al aplicar el término para lo que el proyecto pretende explicar, al modo de comportamiento que un sujeto adhiere a su cotidianeidad.</p> <p>A partir de estos conceptos, se puede concluir que el Estilo de Vida está conformado por hábitos, rutinas, actividades que una persona tiene establecido diariamente, etc.; por</p>	<p><b>Nutrición</b> La OPS (2017) define como “el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir” (p.12). Se entiende que la nutrición está directamente relacionada con una alimentación saludable, la que regularmente está compuesta por una dieta balanceada compuesta por alimentos como verduras, frutas, cereales, etc.</p>	OPS (2017) RAE (2019)	Cuestionario de perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)  Nola Pender (1996)  Aplicado por Julcamoro (2018)
		<p><b>Ejercicio</b> La Real Academia Española define el vocablo ejercicio como el “conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física”(RAE, 2019). En este sentido, se entiende que el ejercicio se encuentra directamente relacionado con el bienestar del cuerpo humano, el cual se desarrolla a partir del movimiento del mismo, el que implica la instauración de una rutina llevada a cabo con constancia, con el fin de obtener los beneficios que éste promete.</p>	RAE (2019)	
		<p><b>Responsabilidad en la salud</b> Se entiende como el cuidado y atención que pone un ser humano en su cuerpo, con el fin de mantener una buena salud física. En otras</p>	Julcamoro (2018)	

	<p>ende, si se desea tener buena salud, entonces se debe tener un adecuado estilo de vida.</p>	<p>palabras Julcamoro (2018) menciona que la responsabilidad en la salud implica la preocupación del cuidado de la salud propia, mediante la información de prevención y tratamiento con los profesionales correspondientes.</p>		
	<p>Al notar la coincidencia en los diversos estudios acerca del estilo de vida se eligió como teoría base para el desarrollo de la presente investigación la elaborada por Pender, la cual está compuesta por las siguientes</p>	<p><b>Manejo del estrés</b> La Real Academia Española define la palabra estrés como la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”(RAE, 2019); así mismo el manejo de esta tiene que ver con gobernar y dirigir esta tensión de manera que no resulte en el detrimento de la salud psicológica.</p>	<p>Julcamoro (2018) RAE (2019)</p>	
	<p>dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización.</p>	<p><b>Soporte interpersonal</b> Julcamoro (2018) menciona que el soporte interpersonal implica el desarrollo eficaz de la comunicación entre una persona y el componente social de su entorno, en este sentido al convertirse en una comunicación efectiva, generará en el emisor emociones de confianza y cercanía con sus congéneres.</p>	<p>Julcamoro (2018) (RAE, 2019)</p>	
	<p>Se considero conveniente agregar una dimensión más la cual es el crecimiento espiritual pues se considera que es un</p>	<p><b>Autoactualización</b> También se la puede definir como autorrealización, en este sentido la RAE (2019) define la palabra autorrealización como la “consecución satisfactoria de las aspiraciones personales por medios propios”.</p>	<p>RAE (2019)</p>	

	factor importante en el estilo de vida.	<p><b>Crecimiento espiritual</b> Para Ynfante (2019) el crecimiento espiritual involucra el vínculo existente entre Dios y el ser humano, si éste último hace de este vínculo parte de su estilo de vida, resultará en un óptimo relacionamiento, lo que implicaría crecimiento espiritual.</p>	Ynfante (2019)	
<p><b>Bienestar Psicológico</b> A fin de entender lo que es el bienestar psicológico, se toma como base las definiciones provistas por la RAE (2019) que define la palabra bienestar como el “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”. Así mismo define la palabra psicología como la “ciencia o estudio de la mente y de la conducta en personas</p>	<p><b>Autoaceptación</b> Chávez (2006) menciona que la autoaceptación está determinada por la aceptación que una persona tiene de sí misma por lo que es, satisfecha por sus propios atributos, dando a entender una autoestima óptima, el cual es un rasgo central de la salud mental que favorece al bienestar psicológico.</p>	Chávez (2006)		<p><b>Cuestionario Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</b>  Aplicado por Carranza et al., (2017)</p>
	<p><b>Relaciones positivas</b> Vielma y Alonso (2010) definen relaciones positivas como las “relaciones estables socialmente significativas, vínculos psicosociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar” (p.9).</p>	Vielma y Alonso (2010)		
	<p><b>Autonomía</b> Para Sanjuán y Ávila (2016) la autonomía tiene que ver con el “desarrollo de un sentido de auto determinación, independencia y regulación de la conducta” (p.2). En este sentido, se entiende que una persona posee autonomía cuando es</p>	Sanjuán y Ávila (2016)		

<p>(...)”(RAE, 2019). Al unir ambas palabras, el bienestar psicológico se entiende como el buen funcionamiento de la mente y la conducta de las personas.</p> <p>Sobre la base de lo mencionado se decidió tomar el instrumento utilizado por los autores ya mencionados, el cuál fue elaborado por Carol Ryff. El cual se encuentra compuesto por las siguientes dimensiones: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y propósito en la vida.</p>	<p>independiente y presenta determinación en sus decisiones; poseyendo la capacidad de regular su conducta (Chávez, 2006).</p>	<p>(Chávez, 2006).</p>	
	<p><b>Dominio del entorno</b> Se refiere a la destreza de una persona para propiciar entornos favorables que atiendan sus necesidades (Vielma y Alonso, 2010).En este sentido Sanjuán y Ávila (2016) refieren que una persona expresa un dominio de su entorno al poder “(...) escoger, adaptar o crear ambientes que puedan satisfacer sus necesidades personales” (p.2).</p>	<p>Vielma y Alonso, (2010) Sanjuán y Ávila (2016)</p>	
	<p><b>Crecimiento personal</b> Sanjuán y Ávila (2016) refieren que el crecimiento personal se ve inmerso en el proceso continuo, que tiene una persona, de desarrollar su propio potencial. Así mismo, se puede definir como la habilidad que tiene una persona para afrontar los retos que se presentan en la vida, para el desarrollo de nuevas experiencias y la adquisición de nuevos logros (Chávez, 2006).</p>	<p>Sanjuán y Ávila (2016) Chávez (2006)</p>	
	<p><b>Propósito en la vida</b> La Real Academia española define la palabra propósito como el “ánimo o intención de hacer o de no hacer algo, [y como un] objetivo que se pretende conseguir”(RAE, 2019). En este sentido, al aplicar esta palabra para definir la</p>	<p>RAE (2019)</p>	

		frase propósito en la vida, se puede precisar como la idea de dirigir la vida teniendo objetivos y metas definidas (Vielma y Alonso, 2010).	Vielma y Alonso, (2010)	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	--

## Anexo 2. Matriz de consistencia

**Título: El estilo de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación con el bienestar psicológico y el rendimiento académico**

Título	Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Conceptos centrales
El estilo de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación con el bienestar psicológico	General	General	General	La presente investigación presenta un enfoque cuantitativo, ya que es necesario realizar la medición de las variables de estudio, a través de instrumentos de recolección de datos, los cuales, a través de la aplicación de métodos estadísticos,	<b>Estilo de vida</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición</li> <li>• Ejercicio</li> <li>• Responsabilidad con la salud</li> <li>• Manejo del estrés</li> <li>• Soporte interpersonal</li> <li>• Autoactualización</li> <li>• Crecimiento espiritual</li> </ul> <b>Bienestar Psicológico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoaceptación</li> <li>• Relaciones positivas</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Dominio del entorno</li> </ul>
	¿Existe una relación significativa entre el estilo de vida y el bienestar psicológico en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima?	Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada, Naña 2020	Existe una relación significativa entre el estilo de vida y el bienestar psicológico académico en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2020.		
	Específicos	Específicos	Específicas		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar si existe relación significativa entre la nutrición y el bienestar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe una relación significativa entre la nutrición y el bienestar</li> </ul>		

		<p>psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar si existe relación significativa entre el ejercicio y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</li> <li>• Determinar si existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</li> <li>• Determinar si existe relación significativa entre el manejo del estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes</li> </ul>	<p>psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe una relación significativa entre el ejercicio y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</li> <li>• Existe una relación significativa entre la responsabilidad en salud y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</li> <li>• Existe una relación significativa entre el manejo del estrés y el bienestar psicológico de los estudiantes</li> </ul>	<p>permitirán obtener resultados que avalen la hipótesis planteada. Además, es correlacional, ya que se verá si existe relación entre las variables de estudio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento personal</li> <li>• Propósito en la vida</li> </ul>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>de una universidad privada de Lima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar si existe relación significativa entre el soporte interpersonal y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</li> <li>• Determinar si existe relación significativa entre la autoactualización y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</li> <li>• Determinar si existe relación significativa entre el crecimiento espiritual y el bienestar psicológico de los estudiantes de una</li> </ul>	<p>de una universidad privada de Lima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe una relación significativa entre el soporte interpersonal y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</li> <li>• Existe una relación significativa entre la autoactualización y el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima.</li> <li>• Existe una relación significativa entre el crecimiento espiritual y el bienestar psicológico de los estudiantes de una</li> </ul>		
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



		<p>universidad privada de Lima.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Proponer alternativas que influyan en la incorporación de un mejor estilo de vida y un buen desarrollo del bienestar psicológico en los estudiantes.</li></ul>	<p>universidad privada de Lima.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Las alternativas propuestas influyen en la incorporación de un mejor estilo de vida y un buen desarrollo del bienestar psicológico en los estudiantes.</li></ul>		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### Anexo 3. Instrumento/s de investigación

#### Escala de bienestar psicológico de Ryff.

#### Cuestionario Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

**Sexo:** Femenino\_\_\_\_ Masculino\_\_\_\_

**Año cursado:** 1°\_\_ 2°\_\_ 3°\_\_ 4°\_\_ 5°\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_ de febrero del 2020

#### Instrucciones:

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

1= Totalmente desacuerdo

2= Poco de acuerdo

3= Muy de acuerdo

4= Totalmente de acuerdo

N°	Ítems	N	AV	F	R
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4
2	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4
4	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4
6	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4
7	Reconozco que tengo defectos	1	2	3	4
8	Reconozco que tengo virtudes	1	2	3	4
9	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4
10	Sostengo mis decisiones hasta el final	1	2	3	4
11	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4
13	Puedo confiar en mis amigos	1	2	3	4
14	Cuando cumplo una meta, me planteo otra	1	2	3	4
15	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4

16	Mis relaciones amicales son duraderas	1	2	3	4
17	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4
18	Comprendo con facilidad como la gente se siente	1	2	3	4
19	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles	1	2	3	4
20	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4
21	Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida	1	2	3	4
22	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	1	2	3	4
23	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4
24	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4
25	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo	1	2	3	4
26	Siento que soy víctima de las circunstancias	1	2	3	4
27	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen	1	2	3	4
28	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4
29	Tengo la capacidad de construir mi propio destino	1	2	3	4
30	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4
31	Mis amigos pueden confiar en mí	1	2	3	4
32	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4
33	Tomo acciones ante las metas que me planteo	1	2	3	4
34	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4
35	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4
36	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4
37	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4
38	Es importante tener amigos	1	2	3	4
39	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4

## Anexo 4. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEP-SI)

### Pender (1996)

**Sexo:** Femenino\_\_\_\_\_ Masculino\_\_\_\_\_

**Año cursado:** 1°\_\_ 2°\_\_ 3°\_\_ 4°\_\_ 5°\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_ de febrero del 2020

#### Instrucciones:

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

1= Nunca    2= A veces    3= Frecuentemente    4= Siempre

N°	Ítems	N	AV	F	R
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	1	2	3	4
3	Te quieres a ti mismo(a).	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que eleven tu presión arterial).	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	1	2	3	4
9	Creés que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	1	2	3	4
10	Discutes, con personas cercanas, tus preocupaciones y problemas personales.	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que te producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento (a).	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día.	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.	1	2	3	4

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

49	Cuando usted tiene problemas, recurre a Dios en oración en primer lugar.	1	2	3	4
50	Es fácil perdonar a los que ofenden.	1	2	3	4
51	Realiza su devoción personal.	1	2	3	4
52	Asiste a su grupo pequeño.	1	2	3	4
53	Participa en algún programa de testificación de su iglesia (FEM).	1	2	3	4
54	Comparte lo aprendido en la Biblia con otras personas.	1	2	3	4
55	Confía en Dios.	1	2	3	4

## Anexo 5

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### Título de la investigación:

El estilo de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación con el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

#### Propósito y procedimientos

El título de esta investigación es "El estilo de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación con el bienestar psicológico y el rendimiento académico". El objetivo de este estudio es: Explicar la relación que existe entre el estilo de vida, el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de una universidad privada, Ñaña 2020. Este proyecto está siendo realizado por la srta. Karol JheyM Alegría Ibañez, bajo la supervisión del Dr. Alfonso Paredes Aguirre, Director de Escuela de Educación la Facultad de Ciencias Humanas y Educación en la Universidad Peruana Unión. La encuesta tiene un tiempo de duración de aproximadamente 20 minutos. La información obtenida en la encuesta será usada para obtener los resultados de la investigación. En esta publicación yo seré identificado por un número. Alguna información personal básica puede ser incluida como: mi edad y sexo, empresa, mi grupo étnico, etc.

#### Riesgos del estudio

No hay ningún riesgo físico, químico, biológico y psicológico; asociado con esta investigación. Se tomarán precauciones como la identificación por números para minimizar la posibilidad de identificar a las personas encuestadas.

#### Beneficios del estudio

Como resultado de la participación en dicha investigación la población encuestada tendrá acceso a los resultados, podrán usarlo como fuente de investigación y base para futuras investigaciones. No hay compensación monetaria por la participación en este estudio.

#### Participación voluntaria

La participación en el estudio es completamente voluntaria y el encuestado tiene derecho de retirar su consentimiento en cualquier punto antes que el informe esté finalizado, sin ningún tipo de penalización. Lo mismo se aplica por si hubiera negativa inicial a la participación de esta investigación.

#### Preguntas e información

Si los encuestados tienen alguna pregunta acerca de su consentimiento o acerca del estudio pueden comunicarse con:



Karol JheyM Alegría Ibañez  
Dirección: Mz B It8 La Alameda de Ñaña  
Institución: Universidad Peruana Unión  
Teléfono: 980611730  
e-mail: jheymalegría@upeu.edu.pe



Wilma Villanueva Quispe  
Dirección: Ñaña –Lurigancho Chosica  
Institución: Universidad Peruana Unión  
Teléfono: 980992063  
e-mail: wilvil@upeu.edu.pe