

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Estrés académico y estilo de vida en estudiantes del nivel
secundario de una institución educativa pública en la ciudad de
Juliaca, 2022**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Jhonatan Deyvid Alvarez Chana

Maria Luiza Quispe Yana

Asesor:

Dra. Rosa Maria Alfaro Vásquez

Juliaca, junio de 2023

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Dra. Rosa Maria Alfaro Vázquez, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTRES ACADEMICO Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA EN LA CIUDAD DE JULIACA, 2022”** constituye la memoria que presenta los bachilleres de los autores **Maria Luiza Quispe Yana** y **Jhonatan Deyvid Alvarez Chana** para obtener el título de profesional de Psicólogo y tiene un índice de similitud de 16 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 01 días del mes de junio del año 2023



Dr. Rosa Maria Alfaro Vázquez

asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

274



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a uno día(s) del mes de Junio del año 2023, siendo las 11:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección de Señor Presidente del jurado Mg. Helen Sara Flores Mamani y los demás miembros Mg. Rita Cordova Soncco y Mg. Alides Quispe Mamani el secretario Dra. Rosa Maria Alvaro Vasquez y el(la) asesor(a) Dra. Rosa Maria Alvaro Vasquez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada Estres académico y estilo de vida en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública en la ciudad de Juliaca, 2022

de el(los)/la(las) bachiller(es) a) Maria Luiza Quispe Yana b) Jhonatan Deyuid Alvarez Chana conducente a la obtención del título profesional de Psicólogo con mención en Psicólogo

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)/s. 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:

Candidato (a): Maria Luiza Quispe Yana

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>15</u>	<u>B-</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

Candidato (b): Jhonatan Deyuid Alvarez Chana

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>15</u>	<u>B-</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]
Presidente

[Firma]
Secretario

[Firma]
Miembro

[Firma]
Asesor

[Firma]
Miembro

[Firma]
Candidato(a) (b)

Agradecimientos

Agradezco a Dios por la compañía en mi trayecto profesional, a mis padres Patricio Alvarez Siguyro y Carmen R. Chana Arisaca, quienes con su apoyo incondicional y amor pude continuar cumpliendo mis metas, a mis hermanos (Patrick, Patricia y Carmiña) quienes me brindaron la motivación necesaria, agradecer a la universidad por brindarme la oportunidad de lograr mis metas a nivel profesional, por último, agradezco a nuestra asesora junto con la plana docente por el apoyo y enseñanza otorgada.

Primeramente, a Dios por la dicha de tener a mis padres y guiarme en cada proyecto de mi vida; así también agradecer a mis padres Regina Yana Sucasaca y Eloy Quispe Jimenez y mis hermanos que son quienes dedico cada uno de mis logros, quienes aspiran mi crecimiento y mi felicidad, de igual modo agradezco a Dr. Rosa María Alfaro Vásquez por su paciencia y orientaciones. Finalmente, a todos mis docentes, compañeros y amigos que formaron parte de mi vida universitaria.

ÍNDICE CONTENIDO

Resumen	6
Abstract.....	7
1. Introducción	8
2. Materiales y Métodos	15
2.1 Participantes.....	15
2.2 Instrumentos.....	17
2.2.1. Inventario SISCO del Estrés Académico.....	17
2.2.2. Cuestionario “FANTASTICO”	18
3. Resultados	19
3.1 Análisis descriptivo.....	19
3.2 Pruebas de normalidad.....	20
3.3 Análisis Correlacional.....	21
3.4 Análisis comparativo	23
4. Discusión.....	26
5. Conclusión.....	32
6. Recomendaciones.....	33
Referencias	35
ANEXOS	43

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y estilo de vida en una muestra de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa pública en Juliaca. La metodología empleada se basó en Hernández, Fernández & Baptista (2014) lo cual indica que es de tipo no experimental de nivel correlacional y comparativo, transversal y cuantitativo. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario “SISCO” del estrés académico, obteniendo la validez de contenido ($V=0.99$), así mismo, en el Cuestionario “FANTASTICO”, su índice alcanzado es de ($V=1$) por tanto se muestra una validez de contenido apropiado. La muestra estuvo conformada por 281 estudiantes, de ambos géneros, siendo de edades entre los 12 a 18 años. Los hallazgos principales demuestran que estilo de vida y los componentes de estrés académico guardan relación baja pero estadísticamente significativa, a excepción de la dimensión estrategias de afrontamiento, lo cual indica que aquellos sujetos que muestran un estilo de vida en nivel alto demuestran también un nivel alto en el uso de estrategias de afrontamiento ($Rho=0.250$; $p<0.05$). Se agrega que el estrés académico y el estilo de vida se comportan de manera similar en ambos géneros sin importar el grado de estudios ($p>0.05$).

Palabras clave: Estrés académico, estilo de vida, estresores, alimentación, estrategia de afrontamiento y sueño.

Abstract

The present investigation has as a general objective to determine the relationship between the dimensions of academic stress and lifestyle in a sample of secondary level students in a public educational institution in Juliaca. The methodology used was based on Hernández, Fernández & Baptista (2014) which indicates that it is non-experimental at a correlational and comparative, cross-sectional and quantitative level. The instruments used were the "SISCO" Inventory of academic stress, obtaining content validity ($V=0.99$), likewise, in the "FANTASTICO" Questionnaire, its index reached is ($V=1$) therefore a validity is shown. of appropriate content. The sample consisted of 281 students, of both genders, being between the ages of 12 and 18. The main findings show that lifestyle and academic stress components have a low but statistically significant relationship, with the exception of the coping strategies dimension, which indicates that those subjects who show a high-level lifestyle also demonstrate a high level. in the use of coping strategies ($Rho=0.250$; $p<0.05$). It is added that academic stress and lifestyle behave similarly in both genders regardless of the degree of study ($p>0.05$).

Keywords: Academic stress, lifestyle, stressors, diet, coping strategy and sleep.

1. Introducción

Respecto al problema percibido, existen algunas estadísticas internacionales como las que proporciona el Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey (2002, como se citó en Díaz, 2010) en donde señala que el 69,2% de los estudiantes fueron vulnerables al estrés afectando su salud física y mental, sin embargo, se mostraron altos niveles de ansiedad y depresión.

Aunado a lo anterior, Blanco et al. (2015, como se citó en, Condorimay & Quiro, 2019) refieren que la etapa de adolescencia es un proceso de cambios a nivel físico, cognitivos y emocional sin embargo el 15 % y 20 % presentan un alto grado de estrés en nivel mayor y permanente entre los jóvenes que causa una inestabilidad, provocando deterioro en la salud física y mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) refiere que el estilo de vida de una persona es la manera general y natural en el que demuestra patrones de conductas que han sido formados en su desarrollo por circunstancias sociales, culturales y cada particularidad de las personas. El estilo de vida tiene factores determinantes en la salud del ser humano como la alimentación saludable, ejercicios y horarios establecidos, al tener un estilo de vida saludable se evita enfermedades como el sobrepeso o pérdida de peso, disminución de sueño, cansancio excesivo, ansiedad, estrés, depresión y baja autoestima, la OMS señala que es importante el consumo de frutas, verduras, cereales y tubérculos en la dieta diaria, por ello es importante cuando el ser humano está en una etapa estudiantil.

Sanchez Montoya (2018) da a conocer que el 23,6% de estudiantes tiene un estilo de vida no saludable, siendo en su mayoría un 66% de estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable y el grado de saludable solo el 10.4% de estudiantes. concluyen que los alumnos

tienen un estilo no saludable en la Alimentación, actividad física, higiene corporal y consumo de sustancias nocivas.

Loayza & Muñoz (2017) dan a conocer que el estilo de vida en los jóvenes está siendo afectado en el consumo de la alimentación no saludable y en la rutina de ejercicios físicos tales como los deportes o juegos recreativos, por el uso excesivo de videojuegos, celulares y la televisión; debido a la falta de actividad física el incremento de la obesidad en los adolescentes está tomando mayor impacto, por otra parte el estrés está teniendo un impacto significativo en el alumnado debido a que se encuentran expuestos a niveles altos por factores académicos, familiares, sociales, los cuales repercuten en el estilo de vida de los estudiantes, sin embargo, es aún mayor en la etapa de la adolescencia, ya que se encuentra en constante desarrollo físico, cognitivo y emocional siendo un problema para la salud física y mental.

Atalaya-Martinez & Velasquez-Medina (2021) refieren que los niveles de estrés bajo, suelen ser de utilidad debido a que el estudiante es capaz de adaptarse a situaciones y enfrentarlas. Pero niveles altos puede perjudicar la salud del estudiante dificultado su aprendizaje y la relación con los demás. Así mismo, en cuanto a la realidad peruana, se ha podido evidenciar que el estrés académico no solo ha ido afectando a grupos etarios más jóvenes o de mayor edad, sino que esta condición ha estado relacionada directamente con el desenvolvimiento que han tenido las personas en relación a las instituciones educativas, a tal punto, de incorporar estrategias de control del estrés, buscando de esta forma reducir malestares físicos (dolor de cabeza, dolores articulares, mareo y otros). El mal rendimiento académico por parte de los estudiantes o el hecho de realización de trabajos pueda verse afectada significativamente por la gran cantidad de horas diarias que han estado destinadas

directamente hacia el estudio, generan una sobrecarga académica que ha estado relacionada con problemas en la salud y el estilo de vida (Estrada et al, 2021).

Para resumir la implementación de retorno a clases semipresenciales demanda que el alumno tenga una estabilidad física como mental balanceado en el estilo de vida, y es de vital importancia brindar estrategias de afrontamiento que repercute en el incremento y en el rendimiento académico. En relación al estilo de vida se debe promocionar e incentivar a realizar ejercicio físico, una buena alimentación saludable y descanso apropiado fortaleceremos tanto la salud física y mental.

Por lo anteriormente explicado creemos que la utilidad de la investigación es proporcionar información a la institución para que puedan planificar la intervención adecuada relacionada con las actividades del área de tutoría. De la misma manera, los hallazgos brindarán conocimientos sobre los niveles de estrés y estilo de vida en estudiantes de una institución pública de Juliaca, con la finalidad de poder implementar la prevención y el logro de la estabilidad en la salud física y mental de los estudiantes. Así mismo, se encontró evidencias de validez instrumental en otras investigaciones.

El estilo de vida es aquello que implica al ser humano, el conjunto de comportamiento que desarrolla durante su crecimiento, siendo moldeados por su entorno y las relaciones interpersonales, adquiriéndose un aprendizaje innato, así mismo el ser humano mantiene el estilo de vida que desarrollo durante su vida (Guerrero Montoya & Leon Salazar, 2010).

Según Mayo Parra (1999) sostienen que, en el desarrollo del ser humano, es importante el estilo de vida ya que influye en las metas y propósitos de su personalidad, y existe relación con los aspectos psicológicos y físicos, sin embargo, al obtener un desorden

en el estilo de vida pueda causar diferentes tipos de problemas en la salud (estrés, ansiedad, depresión).

Bandura (1977) Demostró que los niños aprenden por imitación de los comportamientos que observa dentro de su círculo social y familiar. De la misma forma Rotter y Bandura, refieren que el comportamiento relacionado con el cuidado de su salud se ha generado por sus propios hábitos y creencias los cuales suelen ser influyentes en los menores de edad debido a que se encuentra aprendiendo de su entorno, tanto de los padres, amigos, docentes a través del aprendizaje por imitación, es decir, los mismos patrones en torno al cuidado de su salud que observen de su entorno los van a plasmar y se conformarán sus estilos de vida. en los primeros ciclos de su desarrollo. (Castilla Chauca, 2021).

En cuanto las dimensiones de estilo de vida Martinez Zazo & Pedron Gimer (2016) refiere que una alimentación saludable es fundamental para nuestro desarrollo, debido a que adquirimos nutrientes que nuestro cuerpo necesita para estar saludables proporcionándonos energía, proteínas, fibra y vitaminas. Para mantener la salud y prevenir enfermedades. Por otra parte, Cintra Cala & Balboa Navarro (2016) menciona que es importante realizar caminata, correr, saltar y nadar u otros ejercicios nos ayuda a reducir enfermedades mentales y físicas, lo cual, al adquirir el hábito de realizar ejercicios de 30 min. Nos ayudara a reducir el estrés, ansiedad y frustración.

El ministerio de la salud (2009) refiere que el autocuidado es la capacidad de asumir el cuidado de nuestra salud física y mental con responsabilidad cada parte de nuestro cuerpo. Sin embargo, es fundamental reconocer los pensamientos negativos que nos dañan y conductas inadecuadas como fumar, drogas, alcohol y autolesiones. Muñoz Abundez & Aguilera Garcia menciona que el consumo de sustancias nocivas afecta a la salud física y

psicológica el exceso de consumo de alcohol, tabaco, inhalantes otras drogas incrementándose por la población juvenil propenso a generar conductas antisociales, agresiones, autolesionarse debido a diferentes factores genético, problemas familiares, violencia, u otros. Sin embargo, María Lorena Sandoval Jaramillo (2014) nos indica que el empleo del tiempo libre es importante para el desarrollo del individuo y poder relacionarse con la sociedad, siendo vital para el bienestar físico y psicológico y obtener un rendimiento académico laboral favorable lo cual ayuda a que pueda establecerse metas o hábitos saludables para un mejor desempeño.

García y Muñoz (2004) refieren que los estresores académicos son los estímulos que intervienen en el ámbito educativo como las actividades, las demandas, entre otros. Las cuales exigen de distinta forma al universitario. Barraza (2007) refiere que los principales estresores académicos, son: el nivel de competencia por ser el mejor de todos los estudiantes, los trabajos y actividades que se piden excesivamente y con corto tiempo, la forma de enseñanza y actuar del profesor, las valoraciones de los profesores (evaluaciones, trabajos investigativos), la pauta de tarea que exigen los profesores la incomprensión sobre los tópicos de la sesión. Intervenciones en el aula (dar respuestas a interrogantes, exposiciones, etc.) escaso tiempo para realizar las actividades.

En relación a las consecuencias del estrés académico, Gutiérrez & Amador (2016) mencionan que son reacciones físicas como el incremento del pulso, las palpitaciones cardiacas, tensión muscular, trastorno de sueño, fatiga crónica y problema digestivo, así también indica que se manifiesta en la conducta reflejándose en el desempeño académico, aislamiento, el desgano, los tics nerviosos, la disminución o aumento de apetito, por lo que repercute el estrés académico en la depresión, ansiedad, inquietud, perturbación, irritabilidad,

la falta de atención, la preocupación excesiva, la desconfianza de uno mismo y problemas para tomar decisiones (Castillo-Talexio & Huaman-Suazo, 2019).

Chaves et al (2020) mencionaron que existen problemas emocionales y psicológicos que aquejan al estudiante, frente al estrés académico como una de las respuestas fisiológicas más frecuentes. La Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima 2020, realizó una investigación acerca del estrés académico, teniendo en cuenta que el 30% de estudiantes universitarios experimentan estrés en algún momento de su vida académica.

Según la investigación realizada por Arredondo Torvisco & Ocoruro Bedoya (2021) en estudiantes de enfermería de la UNSA, el 31% tuvo un nivel de estrés alto, 44,4% estrés medio y 24,6% estrés bajo, además se observan niveles altos de estrés académico a partir del segundo ciclo de estudio.

Corroborando este aspecto, Maturana y colaboradores (2019, como se citó en, Chavez Alania, 2020) indican que los niveles de estrés se incrementan en los educandos al pasar a una nueva etapa como la educación superior. El estrés académico, está relacionado a los aspectos pedagógicos (sobre exigencia de tareas, evaluaciones, tiempo de dedicación a las clases), es un problema muy común en los universitarios, provocando consecuencias que afectan al cuerpo, mente y emociones. Ante esta problemática el estudiante debe analizar, qué aspectos le produce estrés (estresores) y cómo poder afrontarlo (capacidad de afrontamiento).

Rossi (2001) refiere que la situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona. Estos indicadores se clasifican en físicos,

psicológicos y comportamentales. Las reacciones físicas implican una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir. Las reacciones psicológicas son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como sería el caso de la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria.

Jiménez (2013) menciona que las reacciones comportamentales están orientadas a discutir, aislarse de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.

Se hace necesario que el ser humano pueda tener recursos para afrontar aquellos estresores, por ello, Lopez Peña & Velez Barragan (2018) indican que las estrategias de afrontamiento es el reconocimiento de situaciones estresores y pueda reducir o eliminar las conductas que se manifiesta frente a los conflictos que exceden y se produce un desequilibrio en el individuo.

Los estudiantes suelen presentar estrés académico según como sea experimentado y afrontado, repercutiendo en el equilibrio de su desarrollo físico o psicológico como nerviosismo, miedo, pensamientos negativos, ansiedad, sudoración excesiva, mal humor, siendo afecto el rendimiento académico y las relaciones sociales, lo cual, es implicada con el estilo de vida del estudiante, sin embargo la capacidad de autocuidado, realizar ejercicios o deporte ayuda a que pueda mejorar la calidad de vida y disminuir el estrés u otras enfermedades mentales que afecta a nuestra salud, es así que distintos autores refieren que los estudiantes desde preescolares hasta universitarios experimentan estrés académico lo que genera grandes cambios en el individuo y en su estilo de vida haciéndolo más vulnerable, ya

que estos se ven modificados durante el progreso de formación, lo mencionado va a significar una serie de obstáculos para la salud repercutiendo en el rendimiento académico.

Por lo anteriormente expuesto se tiene como objetivo determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y las dimensiones de estilo de vida en estudiantes del nivel secundario de una institución pública de la ciudad de Juliaca, 2022. En cuanto a los objetivos específicos se pretende determinar si existe diferencias estrés académico y estilo de vida entre varones y mujeres, y finalmente, determinar si existe diferencias de estrés académico y estilo de vida entre estudiantes según su grado de estudio.

2. Materiales y Métodos

El presente estudio se enmarca en un diseño no experimental, puesto que no se realizará manipulación activa de las variables, lo cual, el estudio de las variables se evaluará en un ambiente natural; es de tipo correlacional y comparativo. Es de enfoque cuantitativo porque los instrumentos usados proporcionan resultados numéricos, serán procesados bajo esta índole y de corte transversal ya que la información se tomará en un solo punto de tiempo (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

2.1 Participantes

Respecto al estudio de la población estuvo integrada por 1050 estudiantes, de ambos géneros, de entre 12 a 18 años de edad, perteneciente en una Institución Educativa Secundaria, ubicada en la Provincia de San Román, región Puno-Perú. Sin embargo, fue calculada a partir del muestreo probabilístico debido al alto número de estudiantes. La muestra es de tipo probabilístico, por tanto, se halla mediante una aplicativo que posee una fórmula con un nivel de confianza de 95% y con un margen de error del 5%, la cual determino que teníamos que seleccionar a un total de 281 estudiantes en la población.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: ser matriculado regularmente, aceptar el consentimiento informado, haber completado todas las encuestas y pertenecer al rango de edad correspondiente. Por tanto, el criterio de exclusión es: No estar matriculado regularmente, participantes que omitan alguna pregunta o datos sociodemográfico y aquellos que no pertenece al rango de edad correspondiente no tendrán validez.

En la tabla 1, se observa el análisis sociodemográfico de la población de estudio, según el género, el 59.1% corresponde al femenino y el 40.9% al género masculino, en cuanto a la edad cronológica, el 3.6% tiene 12 años, el 16.7% 13 años, el 25.3% 14 años, el 23.5% 15 años, el 20.3% 16 años, el 9.6% 17 años y el 1.1% 18 años de edad. En relación al grado escolar, el 11.7% se encuentra en primero, el 25.6% en segundo, el 19.2% en tercer grado, el 22.1% en cuarto grado y el 21.4% en quinto grado de secundaria; haciendo un total de 281 estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública de Juliaca, 2022.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la población de estudio (n=281)

	Frecuencia	Porcentaje
Género		
Femenino	166	59.1%
Masculino	115	40.9%
Edad		
12 años	10	3.6%
13 años	47	16.7%
14 años	71	25.3%
15 años	66	23.5%
16 años	57	20.3%
17 años	27	9.6%
18 años	3	1.1%
Grado		

1° de secundaria	33	11.7%
2° de secundaria	72	25.6%
3° de secundaria	54	19.2%
4° de secundaria	62	22.1%
5° de secundaria	60	21.4%

2.2 Instrumentos

2.2.1. *Inventario SISCO del Estrés Académico*

Se utilizó el instrumento denominado “*Inventario SISCO del estrés académico*”, siendo el Autor Arturo Barraza Macias, creado en el año de 2007, siendo adaptado por Puestas 2010, Lima-Perú. El cuestionario evalúa a estudiantes de 12 a 18 años de edad; posee 31 ítems de tipo Likert, destinado a identificar el nivel de estrés, estos ítems se encuentran distribuidos en 5 dimensiones que son: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento, siendo en una escala del 1 al 5, donde nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4), siempre (5).

En la tabla 2, se observa los resultados a partir de la validez de contenido del instrumento SISCO de estrés académico, el índice alcanzado del constructo general, es de $V=0.99$, este resultado indica que el instrumento es válido, solo si se obtiene un puntaje igual o mayor que 0.80. En relación a las dimensiones obtuvieron un nivel $V=1$ en válido de contenido. En cuanto a la confiabilidad se obtuvo un puntaje general de .883, por lo tanto, el instrumento es válido y confiable.

Tabla 2*Validez y confiabilidad de estrés académico - SISCO.*

Dimensiones	Claridad	Congruencia	Conte xto	Dominio Del Constructo	V de Aiken	Confiabili dad por alfa de Cronbach
Estresores	1	1	1	1	1	0.883
Reacciones físicas	0.93	1.00	0.95	1	0.97	
Reacciones psicológicas	0.94	0.97	0.97	1	0.97	
Reacciones comportamentales	1	1	1	1	1	
Estrategias de enfrentamiento	0.98	1	1	1	1	

2.2.2. Cuestionario “FANTASTICO”

Para el presente estudio se utilizó el segundo instrumento “Cuestionario FANTÁSTICO” fue diseñado en el departamento de medicina familiar de la universidad McMaster de Canadá y permite identificar y medir el estilo de vida, por lo cual, es adaptado por Deysi Loayza Sánchez y Janet Artemia Muñoz Torre, en Huancavelica – Perú en el año 2017. El cuestionario evalúa desde la edad de 12 a 25 años; posee 52 ítems que evalúan conductas en dimensiones del estilo de vida, lo cual se distribuyen en 6 dimensiones, alimentación, actividad física, autocuidado, consumo de sustancia nocivas, empleo de tiempo libre y sueño.

En la tabla 3, se observa los índices de V de Aiken del instrumento de estilo de vida FANTASTICO, tiene un índice alcanzando en el constructo general, es de $V=1$, este resultado indica que el instrumento es válido, solo si se obtiene un puntaje igual o mayor que el 0.80. Por tanto, la confiabilidad por alfa de Cronbach determina el nivel de .873, lo que muestra el inventario de estilo de vida es válido y confiable.

Tabla 3*Validez y confiabilidad del cuestionario de estilo vida – FANTASTICO.*

Dimensiones	Claridad	Congruencia	Contexto	Dominio	V de Aiken	Confiabilidad por Alfa de Cronbach
Alimentación	0.98	1	0.99	1	0.99	0.873
Actividad física	1	1	0.98	1	0.99	
Autocuidado	0.98	1	1	1	1	
Consumo de Sustancias nocivas	1	1	0.98	1	0.99	
Empleo del tiempo Libre	1	1	1	1	1	
Sueño	0.98	1	1	1	0.99	
General	0.99	1	0.99	1	1	

3. Resultados

3.1 Análisis descriptivo

La tabla 4, presenta los resultados descriptivos del nivel de estrés académico. Se demuestra que el 80.4% de la población presenta un nivel moderado hasta alto en las dimensión de estresores; por consiguiente, el 58.7% presenta reacciones físicas de estrés académico en niveles moderados y Alto; el 65.5% experimenta reacciones psicológicas de estrés académico en niveles moderados o alto; el 58.7% muestra reacciones comportamentales a causa del estrés; estos comportamientos recaen en aislamiento hacia los demás, desgano para las labores escolares y una notable reducción del consumo de alimentos. Finalmente se ha encontrado que sólo 37.7% de los sujetos usa estrategias eficaces de afrontamiento hacia el estrés, siendo la más frecuente el elogio y automotivación así mismo.

Tabla 4*Resultados descriptivos del nivel de Estrés académico de SISCO (N=281)*

	Bajo		Moderado		Alto	
	F	%	F	%	F	%
Estresores	55	19.6%	107	38.1%	119	42.3%
Reacciones físicas	116	41.3%	75	26.7%	90	32%
Reacciones psicológicas	97	34.5%	75	26.7%	109	38.8%
Reacciones comportamentales	116	41.3%	95	33.8%	70	24.9%
Estrategias de afrontamiento	59	21%	116	41.3%	106	37.7%

La tabla 5, muestra el análisis porcentual de sujetos según el estilo de vida que alcanzaron tras contestar la prueba respecto al estilo de vida. Se encuentra que, el 76.5% de estudiantes presentan estilos de vida no saludable y, por el contrario, el 23.5% mantiene una conducta saludable.

Tabla 5*Resultados descriptivos porcentaje porcentual de Estilo de Vida (N=281)*

	No saludable		Saludable	
	F	%	F	%
Estilo de vida	215	76.5%	66	23.5%

3.2 Pruebas de normalidad

La tabla 6 comprende valores de estadístico y nivel de significancia con pruebas de normalidad. Se encuentra que, en las dimensiones de estrés, tales como estresores, reacciones físicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento se encuentran por debajo del nivel de significancia (<0.05 sig.), por ende, en todas las dimensiones se encuentra mayor, con distribuciones no normales. En cuando al estilo de vida, se encuentra que la dimensión alimentación, actividad física, autocuidado, consumo de sustancias nocivas, empleo del tiempo libre y sueño se encuentran por debajo del nivel de significancia (<0.05

sig.), lo cual determina que la distribución de datos es no normal y por lo tanto será de prueba no paramétrica.

Tabla 6

Prueba de Kolmogorov- smirnov

	K-S		
	Estadístico	Gl	Sig.
Estrés académico			
Estresores	,073	281	,001
Reacciones físicas	,070	281	,002
Reacciones psicológicas	,054	281	,044
Reacciones comportamentales	,079	281	,000
Estrategias de afrontamiento	,090	281	,000
Estilo de vida			
Alimentación	,067	281	,004
Actividad física	,073	281	,001
Autocuidado	,090	281	,000
Consumo de Sustancias nocivas	,178	281	,000
Empleo del tiempo Libre	,084	281	,000
Sueño	,139	281	,000

3.3 Análisis Correlacional

La tabla 7 muestra los índices de correlación, la dimensión relacionada a la alimentación se relaciona de manera inversa con las dimensiones de estrés académico (estresores, reacciones físicas, reacciones psicológica reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento) ($p < 0.05$), La dimensión actividad física, expone una relación con todas las dimensiones de estrés académico, excepto con estrategias de afrontamiento ($Rho = 0.114$; $p > 0.05$). Por su parte, la dimensión autocuidado ha mostrado tener relación con las dimensiones de estrés académico, siendo sus correlaciones negativas en todos los casos con excepción en estrategias de afrontamiento ($Rho = 0.215$). Por tanto en la dimensión consumo de sustancia nocivas, muestra relación baja e inversa con las dimensiones de estrés académico con excepción de la dimensión estresores ($Rho = -0.071$), reacciones físicas

($Rho=0.013$) y reacciones comportamentales ($Rho=-0.045$), sin embargo, las estrategias de afrontamiento han mostrado relacionarse directamente con esta dimensión ($Rho=0.189$; $p>0.05$), en la dimensión de empleo de tiempo libre está relacionada inversamente con todas las dimensiones de estrés académico ($p<0.05$). Por último, la dimensión sueño ha mostrado relacionarse con todas las dimensiones de estrés académico con excepción de la dimensión estresores, en otras palabras, la alta o baja percepción de estresores no se manifiesta necesariamente junto con una buena calidad del sueño ($Rho=0.109$; $p>0.05$).

Tabla 7

Análisis correlacional de las dimensiones de Estrés Académico y Estilo de Vida (N=281).

		Estresores	Reacciones físicas	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias de afrontamiento
Alimentación	Rh	-0.118	-0.156	-0.187	-0.168	0.182
	P	0.048	0.009	0.002	0.005	0.002
Actividad física	Rh	-0.358	-0.304	-0.345	-0.267	0.114*
	P	0.000	0.000	0.000	0.000	0.056
Autocuidado	Rh	-0.167	-0.154	-0.249	-0.158	0.215
	P	0.005	0.010	0.000	0.008	0.000
Consumo de sustancias nocivas	Rh	-0.071*	-0.013*	-0.119	-0.045*	0.189
	P	0.233	0.823	0.046	0.454	0.001
Empleo del tiempo Libre	Rh	-0.240	-0.184	-0.222	-0.238	0.245
	P	0.000	0.002	0.000	0.000	0.000
Sueño	Rh	0.109*	0.274	0.190	0.155	0.142
	P	0.067	0.000	0.001	0.009	0.017

Nota. Los coeficientes de correlación que llevan el asterisco (*) no poseen una significancia menor al 0.05.

3.4 Análisis comparativo

La tabla 8 responde a la primera hipótesis específico que pretende determinar si los componentes de estrés y la variable estilo de vida tienen un comportamiento significativamente diferenciado entre varones y mujeres. Al respecto se encuentra en la dimensión estresores el grupo masculino alcanza una media de 23.2 con desviación estándar de 5.22 en contraste al grupo femenino cuya media es mayor en un 24.2 con desviación estándar de 5.56, estos valores denotan una significancia mayor al 0.05 ($p=0.161$) evidenciando que tanto varones y mujeres experimentan los estresores en un mismo nivel. En cuando a las reacciones físicas, el grupo de varones alcanza una media de 15.7 con desviación estándar de 5.14, por su parte el grupo de mujeres alcanzan una media de 16.3 con desviación de 5.24, si bien es cierto se observa una media mayor en el grupo femenino, esta diferencia no es significativa. Dentro de la dimensión reacciones psicológicas, se halla una media de 14 con desviación de 4.62 en los varones, y en el grupo de mujeres un 14.6 como media y desviación de 4.68 y al no encontrarse contraste relevante, se deduce que no existe diferencias significativas entre ambos sexos ($p=0.319$). Por otra parte, el grupo masculino alcanzó una media de 10.2 y desviación de 3.23 en la dimensión reacciones comportamentales, el grupo femenino, por su parte alcanzó una media de 10.4 con desviación de 3.5, ambas puntuaciones no muestran un contraste significativo ($p=0.708$). En cuando a la quinta dimensión llamada estrategias de afrontamiento, los varones alcanzan una media de 22.7 con desviación de 5.21 y las mujeres un 23.9 con desviación de 5.53, si bien es cierto las mujeres muestran un punto más en la media que los varones, no justifica una diferencia significativa ($p=0.071$). Y finalmente, en cuando al estilo de vida, se encuentra una media de 66.3 con desviación de 17.64 en el grupo masculino y en el femenino una media de 64.9 con

desviación de 17.95, el análisis comparativo denota un p valor mayor a lo aceptable ($p>0.05$).

En ningún componente de estrés y estilo de vida, se halló diferencias significativas respecto al género del sujeto.

Tabla 8

Análisis comparativos de Estrés Académico y Estilo de Vida según género (N=281)

	Genero	N	Media	DE	P
Estrés					
Estrésores	Masculino	115	23.2	5.22	0.161
	Femenino	166	24.2	5.56	
Reacciones físicas	Masculino	115	15.7	5.14	0.334
	Femenino	166	16.3	5.24	
Reacciones psicológicas	Masculino	115	14.0	4.62	0.319
	Femenino	166	14.6	4.68	
Reacciones comportamentales	Masculino	115	10.2	3.23	0.708
	Femenino	166	10.4	3.50	
Estrategias de afrontamiento	Masculino	115	22.7	5.21	0.071
	Femenino	166	23.9	5.53	
Estilo de vida	Masculino	115	66.3	17.64	0.520
	Femenino	166	64.9	17.95	

La tabla 9, responde a la necesidad de determinar si el estrés y el estilo de vida muestran comportamientos diferentes en cada grado de estudio, al respecto se observan fluctuaciones de media desde 23.4 a 24.1 de nivel de estresores por cada grado de estudios, no siendo estadísticamente diferentes bajo la fórmula de ANOVA de un factor ($p=0.983$) es decir, el grado de estudios no interviene sobre la dimensión estresores. En cuando a las reacciones físicas, se han encontrado media entre 15.8 a 16.8 entre todos los grados de estudio, sin embargo, no hay un comportamiento marcadamente diferenciado en algún grado de estudio ($p=0.578$). En cuanto a las reacciones psicológicas hay medias que fluctúan entre 14.1 y 14.9, pero que no denotan un contraste entre los grados de estudio ($p=0.823$). Las medias de reacciones comportamentales por cada grado de estudio oscilan entre 10.2 y 10.5 y con un nivel de significancia mayor al 0.05 ($p=0.993$) inferimos que sin importar el grado de

estudios los sujetos experimentan las mismas reacciones comportamentales. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento marcan un aspecto positivo para el afronte del estrés, sin embargo, las medias entre los sujetos por año de estudios oscilan entre 22.5 para el tercer grado y 24 para el quinto grado, sin embargo, la significancia demuestra que entre los grupos no hay un contraste significativo, es decir, todos los estudiantes, sin importar el año de estudio practican un mismo nivel de estrategias de afrontamiento ($p=0.408$). Y finalmente, en cuanto al estilo de vida, se encuentra medias que fluctúan entre 62.7 para el cuarto grado por otra parte los grados de primero y quinto grado tiene una media de 68.6. A pesar de ello, no se hallaron diferencias significativas por cada grado de estudios.

Tabla 9

Análisis Comparativo de estrés académico y estilo de vida según el grado (N=281)

	Grado										P
	1ro		2do		3er		4to		5to		
	Medi a	DE	Medi a	DE	Medi a	DE	Medi a	DE	Medi a	DE	
Estresores	23.9	5.07	23.4	6.19	24.1	5.82	23.8	5.06	23.8	4.78	0.983
Reacciones físicas	15.8	4.96	15.9	5.38	15.2	5.52	16.3	5.31	16.8	4.71	0.578
Reacciones psicológicas	14.9	4.33	14.1	4.84	14	4.86	14.7	5.10	14.2	3.95	0.823
Reacciones comportamentales	10.5	3.89	10.2	3.52	10.4	3.51	10.3	3.46	10.3	2.78	0.993
Estrategias de afrontamiento	23.9	4.01	23.1	6.13	22.5	3.76	23.6	5.06	24	6.71	0.408
Estilo de vida	68.6	15.26	65.3	17.13	63.7	21.25	62.7	15.11	68.6	18.9	0.256

4. **Discusión**

Se tiene como hipótesis general si existe relación entre las dimensiones de estrés académico y las dimensiones de estilo de vida en estudiantes del nivel secundario de una institución pública de la ciudad de Juliaca.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el análisis de correlación entre las dimensiones de estrés académico y las dimensiones de estilo de vida, se evidencia que la dimensión relacionada a la alimentación ha mostrado estar relacionada inversamente con las demás dimensiones estrés académico ($p < 0.05$); cabe resaltar que a mayor equilibrio en la alimentación el impacto de los estresores, las reacciones físicas, comportamentales y psicológicas es menor. Flores & Maravi (2020) afirman que en la dimensión de alimentación tienden a correlacionarse con las dimensiones de estrés académico, sosteniendo que no llegan a influir de forma positiva ni negativa sobre los hábitos alimenticios.

Con respecto a la dimensión actividad física, expone una relación con todas las dimensiones de estrés académico de manera inversa o negativa, es decir a mayor actividad física menor impacto de los estresores, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales excepto con estrategias de afrontamiento ($Rho = 0.114$; $p > 0.05$), lo que permite inferir que sin importar si el sujeto tenga adecuadas estrategias de afrontamiento o no, su frecuencia de práctica deportiva no se ve implicada. Por tanto, Carver (citado por Rodríguez (2010) Afirman que las estrategias de afrontamiento llegan a tornarse en respuestas automáticas ante las dificultades que le agobian al sujeto, por lo que pone en juego su experiencia y motivación para salir adelante, sin importar las adecuadas estrategias de afrontamiento, no repercute en sus actividades deportivas. En relación a la idea anterior Lazarus y Folkman (citados por Otero, 2015) definen las estrategias de afrontamiento como,

la manera practica de una persona que puede responder a las demandas de la solución, lo cual no repercute en sus actividades diarias.

En cuanto a la dimensión autocuidado ha mostrado tener relación con las dimensiones de estrés académico, siendo sus correlaciones negativas por lo cual se infiere que a mayor autocuidado (decisión de cuidar su salud) menor repercusión tendrán los estresores, las reacciones físicas, psicológicas, comportamentales en los estudiantes; con excepción en estrategias de afrontamiento que presenta una relación positiva , es decir, las personas con mejor autocuidado también muestran mejor uso de las estrategias de afrontamiento contra el estrés académico. Pérez et al (2018) de acuerdo a su investigación de estrés académico, refiere que tiene componentes en las cuales afectan en su desarrollo educativo y en su salud mental, así como, las reacciones psicológicas (ansiedad, angustia y desesperación), las reacciones físicas (dolor de cabeza y fatiga crónica), y comportamentales (desgano y cambio en hábitos de comer), tales que logran afectar al alumnado dificultando alcanzar una estabilidad mental. Orem (1993, citado en Lavoignet, Torres, Soltero, & Aguilera, 2015) refieren que el autocuidado, es un apoyo constante hacia uno mismo. Es decir, una actividad aprendida por los individuos, orientada a alcanzar el objetivo de un bienestar. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar, para lograr reducir factores externos como, el estrés académico, ansiedad o que dificulten en su estado mental.

Con relación a la dimensión consumo de sustancias nocivas, no se relaciona con las dimensiones estresores, reacciones físicas y reacciones comportamentales, es decir estas conductas no se manifiestan necesariamente frente al de consumo de sustancias nocivas; sin

embargo, si se relaciona con reacciones psicológicas y estrategias de afrontamiento han mostrado relacionarse. Calvete & Estévez (2009) mencionan que la sobrecarga trabajos o tareas, la auto imagen percibida de uno mismo, el desarrollo de su identidad sexual, el logro de una creciente autonomía con respecto a los padres, la aceptación por parte del grupo, influyen en el alumno, llevándolo a que experimente estrés académico, depresión y otras emociones negativas. convirtiéndose en un factor de riesgo para el consumo de sustancias nocivas en adolescentes como única forma de evadirse de una realidad de la cual no son capaces de enfrentar ni comprender. Lazarus & Folkman (1984) definen estrategias de afrontamiento, como conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las dificultades internas o externas que son excesivamente de los recursos del sujeto. Gutiérrez et al (2007) mencionan que por una parte las estrategias de afrontamiento, son factores de protección frente al consumo y el estrés, siempre y cuando el sujeto se centre en el esfuerzo y concentración para la resolución de los problemas, es decir un actuar de forma positiva para afrontar factores externos.

Dentro de la dimensión empleo del tiempo libre se muestra relacionada inversamente con todas las dimensiones de estrés académico ($p < 0.05$) es decir cuanto mejor sea el uso del empleo del tiempo libre, menor estrés académico habrá. Cruz et al (2011) en su investigación mencionan que el tiempo libre está asociado con la actividad física y las diferentes variables relacionadas con la salud mental. En este sentido, es más frecuente encontrar mejores indicadores de salud mental en los individuos activos, teniendo en consideración que no puede hablarse de una relación causa efecto, aun a pesar de que existen muchos trabajos que apoyan la idea de que la práctica deportiva y la actividad física durante el tiempo libre son elementos que ayudan a prevenir los problemas mentales (psicológico). Uchino et al (2016)

mencionan que el tiempo libre, es la capacidad de establecer un tiempo de determinado para fortalecer la actividad física y el fortalecimiento de conectar con familiares o amigos, lo cual beneficia en la interacción social, y en el bienestar físico como mental. Por el cual contribuye a fortalecer los vínculos de soporte positivo lo que disminuye el impacto del estrés.

Por último, la dimensión del sueño ha mostrado relacionarse con todas las dimensiones de estrés académico con excepción de la dimensión estresores, en otras palabras, a mayor calidad de sueño mejor gestión de reacciones físicas, reacciones comportamentales, reacciones psicológicas y estrategias de afrontamiento, por tanto, la alta o baja de estresores no se manifiesta necesariamente junto con una buena calidad del sueño ($Rho=0.109$; $p>0.05$). En cuanto su investigación Buttazzoni & Casadey, (2018) mencionan que la calidad del sueño son procesos esenciales para la consolidación de la memoria, aprendizaje, procesos restaurativos y de codificación. Cabe mencionar que la calidad de sueño y el estrés académico no inciden en el rendimiento académico. No obstante, la calidad del sueño de manera individual, si incide. Por tanto, Blaxton et al (2017) mencionan que, en las conductas de salud, se encontró que el sueño cumple un rol protector frente al estrés. Por el cual estos resultados señalan que la buena calidad del sueño tiene una mejor interacción en la regulación de las emociones y con mayor frecuencia en las emociones positivas, lo cual puede amortiguar los efectos negativos del estrés. De la misma forma Ong et al (2006) refieren que la calidad de sueño permite que las funciones cognitivas incrementen un buen desempeño, especialmente a nivel de memoria, concentración y atención, reflejado en un mejor desempeño académico.

La primera hipótesis específica es: Existe diferencias estadísticamente significativo entre los componentes de estrés académico y la variable de estilo de vida según el género en

los estudiantes. Los resultados demostraron que el estrés académico afectaba a ambos géneros, así también se observa en la dimensión de estresores que alcanza una medida de 23.2 en el grupo masculino, en el grupo femenino se obtiene una media 24.2, con un nivel significativo mayor al 0.05 ($p=0.161$), indicando que ambos géneros experimentan los estresores del mismo nivel, por otra parte en la dimensión de reacciones físicas, el grupo masculino alcanzan una media de 15.7, en el grupo femenino alcanzan una media de 16.3, en cuanto a la dimensión de reacciones psicológicas en el grupo masculino alcanzan una media de 14 y en el grupo femenino alcanza una media de 14.6, por tanto no existe diferencias significativas entre ambos géneros ($p=0.319$), así mismo en la dimensión de reacciones comportamentales el grupo masculino obtiene una media de 10.2, en el grupo de femenino se tiene una media de 10.4 nos indica que ambas puntuaciones no muestran una diferencia notable significativo ($p=0.708$). En cuanto la dimensión de estrategia de afrontamiento el grupo masculino tiene una media de 22.7 y el grupo de mujeres con una media de 23.9, se muestra una diferencia en el puntaje de la media por lo cual no justifica una diferencia significativa ($p=0.071$). por último, en el estilo de vida tiene una media de 66.3 en el grupo masculino y en el grupo femenino una media de 64.9, con una significancia de ($p=0.520$). Por tanto, en ningún componente de estrés y estilo de vida se observó diferencias significativas respecto al género del sujeto. Los resultados obtenidos demostraron que ambos géneros son afectados por el estrés académico en su estilo de vida. no muestra una diferencia significativa en estrés académico y estilo de vida el grupo masculino, que ambos géneros son afectados por el estrés académico en su estilo de vida. Moawad (2020) los resultados obtenidos es esta investigación arrojaron cierta concordancia que tanto como varones y mujeres pasaban por estrés académico, los cuales debía de ser por la sobrecarga de tareas o

trabajos académicos, la metodología de enseñanza por parte de los profesores y la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. En parte, se puede mencionar que los alumnos en general se ven estresados por alguna de estas situaciones en su desarrollo estudiantil.

La segunda hipótesis específica es: Existe diferencias de estrés académico y estilo de vida entre estudiantes según su grado de estudios. se obtiene resultados de la dimensión de estresores por cada grado de estudio con una media de 23.4 a 24.1, con una significancia de ($p=0.983$), así mismo en la dimensión de reacciones físicas se obtiene una media de 15.8 a 16.8, indicando que no hay una gran diferencia entre grados de estudio ($p=0.578$). por otra parte, en la dimensión de reacción psicológica se observa la media entre 14.1 a 14.9, con una significativa de ($p=823$), en cuanto a la dimensión de reacciones comportamentales se obtiene medias entre 10.2 y 10.5 con una significancia mayor al 0.05 ($p=0.993$), es decir, que los estudiantes de diferente grado de estudio experimentan las mismas reacciones comportamentales. Sin embargo, en la dimensión de estrategia de afrontamiento la media es de 22.5 para el tercer grado y 24 para el quinto grado de estudio demostrando que no existe un contraste significativo ($p=0.408$). Por último, el estilo de vida tiene una media de 62.7 para el cuarto grado y primer grado, en cuanto al quinto grado se obtiene una media de 68.6, demostrándose que no se hallaron diferencia por cada grado de estudios. Por tanto, el estrés académico y estilo de vida no tienen diferencias significativas por grado de estudio es decir que en todos los grados pueden padecer estrés académico, dificultando en el estilo de vida de los estudiantes. Diaz Martin (2010) argumento de acuerdo a su investigación, que los estudiantes se encuentran en su desarrollo de aprendizaje experimentar una constante tensiones académicas, a esto se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio

individual como en el aula. Barraza (2007) clasifica a los estresores como: la dispuesta por ser el primer lugar dentro de su ambiente educativo, la exigencia de actividades y trabajos, la forma de actuar y metodología de enseñanza del docente. La forma de calificación del docente (evaluaciones, trabajos de investigación, exposiciones), el escaso tiempo para realizar las actividades impuestas en el ambiente educativo.

5. Conclusión

Primero: En relación al objetivo general, determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y las dimensiones de estilo de vida en estudiantes del nivel secundaria de una institución público en la ciudad de Juliaca, 2022. Demuestra que la dimensión alimentación se relaciona de manera inversa con las dimensiones de estresores, reacciones físicas, reacciones psicológica reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento ($p < 0.05$), La dimensión actividad física, expone una relación con todas las dimensiones de estrés académico, excepto con estrategias de afrontamiento ($Rho = 0.114$; $p > 0.05$). La dimensión autocuidado se relaciona con las dimensiones de estrés académico, obteniendo sus correlaciones negativas con excepción en estrategias de afrontamiento ($Rho = 0.215$). En la dimensión consumo de sustancia nocivas, muestra relación baja e inversa con las dimensiones de estrés académico con excepción de la dimensión estresores ($Rho = -0.071$), reacciones físicas ($Rho = 0.013$) y reacciones comportamentales ($Rho = -0.045$), sin embargo, las estrategias de afrontamiento han mostrado relacionarse directamente con esta dimensión ($Rho = 0.189$; $p > 0.05$), en la dimensión de empleo de tiempo libre está relacionada inversamente con todas las dimensiones de estrés académico ($p < 0.05$). Por último, la dimensión sueño ha mostrado relacionarse con todas las dimensiones de estrés académico con excepción de la dimensión estresores ($Rho = 0.109$; $p > 0.05$).

Segundo: Con respecto al primer objetivo específico refiere que existe diferencias de estrés académico y estilo de vida entre varones y mujeres en estudiantes del nivel de secundaria de una institución pública en la ciudad de Juliaca, 2022. Los resultados demostraron que no existe una diferencia significativa dentro de los componentes de estrés académico y estilo de vida, muestra que tanto varones y mujeres padecen de estrés académico y que dificulta en el estilo de vida de los estudiantes.

Tercero: En cuanto al segundo objetivo específico, refiere que existe diferencias de estrés académico y estilo de vida entre estudiantes según su grado de estudios de nivel de secundaria de una institución público en la ciudad de Juliaca, 2022. Los resultados obtenidos muestran que no se encontraron diferencia por cada grado de estudio, el estrés académico y el estilo de vida no tienen diferencia significativa, es decir a mayor nivel de estrés académico menor estilo de vida tendrá, por tanto, en todos los grados pueden padecer estrés académico, dificultando en el estilo de vida de los estudiantes.

6. Recomendaciones

La presente investigación realizada permite hacer las siguientes recomendaciones:

1. A los investigadores en general: Realizar investigaciones donde involucren a más Instituciones públicas, e incrementar el tamaño de la población para corroborar los resultados del presente estudio.
2. A las instituciones educativas: Mejorar la calidad de enseñanza de acuerdo a la exigencia de los estudiantes, y la realización de capacitación permanente dirigida a los docentes.

3. A los docentes: Se recomienda implementar en las clases, estrategias metodológicas y las herramientas novedosas para lograr un aprendizaje significativo y poder combatir el estrés académico en los estudiantes de las Instituciones Públicas virtuales.
4. A los padres: La realización de programas de capacitación para poder afrontar el nivel de estrés académico y la importancia del estilo de vida en su rendimiento académico, y cotidiano.

Referencias

- Blaxton, J., Bergeman, C., Whitehead, B., Braun, M., & Payne, J. (2017). Relationships among nightly sleep quality, daily stress, and daily affect. *Gerontology*, 72. Obtenido de https://watermark.silverchair.com/gbv060.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAAt0wggLZBgkqhkiG9w0BBwagggLKMIICxgIBADCCAr8GCSqGSib3DQEHATAeBgIghkGBZQMEAS4wEQQMri1KIB106BVQdsLwAgEQgIICkEVHYVtGaNlp4b1unSko9VxMWpsM30mYgMD-hls2QTgrPKQp
- Aguilar Molina, G. (2013). *Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa Maria del Triunfo*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Arredondo Torvisco, K. M., & Ocoruro Bedoya, E. K. (2020). *Capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la facultad de enfermería de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa*. Arequipa. Obtenido de http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12787/ENartokm_ocbeek.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Atalaya Martínez, E. P., & Velásquez Medina, K. D. (2021). *Estilo de vida en adolescentes de nivel secundario de la Institución Educativa Manuel Tovar y Chamorro - Sayan, 2020*. Universidad César Vallejo, 4. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63410/Atalaya_MEP-Vel%c3%a1squez_MKD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barraza Macías, A. (2018). *Inventario Sistemático Cognoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico*. Obtenido de

http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

Barraza, M. (2007). propiedades psicometricas del inventario SISCO del estres academico.

Berrio Garcia, N., & Mazo Zea, R. (2011). estres academico. *Academic Strss*.

Buttazzoni, M. B., & Casadey, G. E. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento academico de estudiantes universitarios. Obtenido de [file:///C:/Users/hp/Downloads/calidad%20de%20sue%C3%B1o%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/calidad%20de%20sue%C3%B1o%20(1).pdf)

Calvete, E., & Estévez, A. (2009). Consumo de drogas en adolescente: El papel del estres, la impulsividad y los esquemas relacionados con falta de limites. *Adicciones*, 49-56. Obtenido de <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/251/240>

Cannon, w. (2010). *El estres cronico y la terapia cognitiva centrada en mindfulness: una nueva dimension en psiconeuroinmunologia*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3646877.pdf>

Castilla Chauca, T. P. (2021). Estres academico y estilo de vida en estudiantes de psicologia y derecho de una universidad privada de lima sur. *Universidad Autonoma del Peru*, 26. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1281/Castilla%20Chauca%20Tania%20Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Castillo Talexio , M., & Huaman Suazo, F. S. (2019). Clima social escolar y estrés académico en estudiantes de secundaria de lima. 16.

Cecilia Rodriguez, I. (2019). Estres academico y consumo de sustancias psicoactivas en alumnos ingresantes a la carrera de odontologia. Obtenido de [file:///C:/Users/hp/Downloads/consumo%20de%20sustancias%20nocivas%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/consumo%20de%20sustancias%20nocivas%20(1).pdf)

- Chavez Alania MI, O. Q. (2020). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016. Obtenido de http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12787/ENartokm_ocbeek.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chuquitucto Cabanillas, R., & Cabanillas Jaramillo, K. A. (2021). Estilos de vida en adolescentes. *Universidad Nacional de Trujillo*, 47. Obtenido de <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17543/1966.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2016). La actividad física: un aporete para la salud. *Revista Digital. Buenos Aires*.
- Cruz Sánchez, E., Moreno Contreras, M. I., Pino Ortega, J., & Martínez Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud en España. 5. Obtenido de [file:///C:/Users/hp/Downloads/tiempo%20libre%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/tiempo%20libre%20(1).pdf)
- Depresión Información para el paciente, familiares y personas interesadas. (s.f.).
- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>
- Espinoza Ortiz, A. A., Pernas Álvarez, I. A., & González Maldonado, R. d. (2018). Consideraciones teóricas metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 708.
- Flores Ramos, S. N., & Maravi Zorrilla, Y. A. (2020). Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora.

28. Obtenido de
file:///C:/Users/hp/Downloads/alimentacion%20y%20estres%20academico%20(1).pdf
- GA, V. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
- Guerrero Garcia, G. C. (2017). El estres academico y su correlacion con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. *Escuela de Psicologia*, 26. Obtenido de
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>
- Guerrero Montoya, L. R., & Leon Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida . *educere*, 14.
- Gutiérrez Reynaga, R., Andrade Palos, P., Jiménez Tapia, A., & Juárez García, F. (2007). La espiritualidad y su relacion con la recuperacion del alcoholismo en integrantes de alcoholicos anonimos. 30. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v30n4/0185-3325-sm-30-04-62.pdf>
- Hernandez Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodologia de la Investigacion* (6ª edicion ed.). Mexico: Mexicana, Reg. Núm. 736. Obtenido de
file:///C:/Users/hp/Downloads/2018%20-%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20-%20Hern%C3%A1ndez%20Sampieri%20&%20Mendoza-Copiar.pdf
- Inteligencia emocional y superdotación. (s.f.).
- Jaqueline, A. (2014). El estres un problema de salud del mundo actual. *CON-CIENCIA N°1*, 120.
- Jiménez Jorge, M. (2013). Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos.

- Lavoignet Acosta, B. J., Torres Lopez, T., Soltero, R., & Aguilera, M. (2015). El autocuidado de la salud y sus significados sociales en docentes universitarias de Mexico. *Enfermería del trabajo*, 38. Obtenido de file:///C:/Users/hp/Downloads/Dialnet-ElAutocuidadoDeLaSaludYSusSignificadosSocialesEnDo-5212998%20(1).pdf
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. (e. E. cognitivos, Trad.) Barcelona: Martinez Roca.
- Lipa Tudela, L. (2017). Estilo de vida y estres en relacion con el rendimiento academico en los adolescentes de la Institucion Educativa Secundaria Maria Auxiliadora-Puno. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8752/Luzbeth_Lipa_Tudela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lipa Tudela, L. (2018). Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Institucion Educativa Maria Auxiliadoras. *Repositoio Institucional UNA-PUNO*.
- Loaysa Sanchez, D., & Muñoz Torre, J. A. (2017). Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes. 18.
- Lopez Peña, G. V., & Velez Barragan, J. C. (2018). Estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios. *Tesis*.
- Maceo, O., Maceo, A., Ortega, Y., & Maceo, M. y. (2015). *Estrés académico: Causas y consecuencias*. *Revista Médica Multimed*. (Vol. 02).
- María Lorena Sandoval Jaramillo, M. E. (2014). El empleodel tiempo libre y su incidencia en el rendimiento académico en escolares. *Researhgate*, 4.
- Martinez Zazo , A. B., & Pedron Gimer, C. (2016). Conceptos basicos en alimentacion. *Nutricia advanced medical nutrition*, 7-15.

- Martínez Zazo, A. B., & Pedrón Giner, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Madrid. Obtenido de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Mayo Parra, I. (1999). Estilo de los constituyentes personológicos del estilo de vida. *Habana*.
- Moawad, R. (2020). Aprendizaje en línea durante la pandemia de COVID-19 y estrés académico en estudiantes universitarios. Obtenido de <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2760>
- Muñoz Abundez, G., & Aguilera García, A. (s.f.). El consumo de sustancias nocivas a la salud en estudiantes de primaria y secundaria. *Microsoft word*.
- Muñoz Abundez, G., & Aguilera García, A. (s.f.). El consumo de sustancias nocivas a la salud en estudiantes de primaria y secundaria. *Microsoft word*.
- Muprespa, .. F. (2018). *Rincón de la Salud de Fraternidad-Muprespa*. Obtenido de https://www.rincondelasalud.com/es-ES/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Educación*, 176.
- Nawas, M. M. (1971). El estilo de vida. *Latinoamericana de psicología*, 93.
- Nawas, M. M. (s.f.). Estilo de vida. *Latinoamericana Psicología*.
- Obregon Ramos, G. E. (2021). *Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Nacional De Lima Metropolitana*. Lima.
- Ong, A., Bergeman, C., Bisconti, T., & Wallace, K. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Personality and Social*

- Psychology*. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.91.4.730>
- Otero. (2015). Estres Laboral y burnout en profesores de enseñanza secundaria. 45.
- Pérez Ortega, M. E., Vanela Sanchez, Y., & Smith Trotman, A. (2018). Caracterizacion del estres academico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismo que utilizan para afrontarlo. Obtenido de <https://revistas.up.ac.pa/index.php/antataura/article/view/502/412>
- Rodriguez, T. (2010). Acoso moral: mobbing.
- Roman Collazo, C. A., & Hernandez Rodriguez, Y. (2011). El estres academico: una revision critica del concepto desde las ciencias de la educacion. *Esculea latinoamericana de medicina*, 14(2). Obtenido de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- salud, M. d. (2009). Cuidado y autocuidado de la salud. *MINSA*. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1021572/rotafolio.pdf>
- Samaniego Garay, R. A., & Alvarez Bermudez, J. (2006). *Estrategias de afrontamiento y su relacion con el autocuidado*. Monterrey. Obtenido de [file:///C:/Users/hp/Downloads/autocuidado%20y%20afrontamiento%20\(3\).PDF](file:///C:/Users/hp/Downloads/autocuidado%20y%20afrontamiento%20(3).PDF)
- Uchino, B., Bowen, K., & Kent, R. (2016). Social Support and Mental Health. En H. Friedman, & K. Fingerman. Obtenido de <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00117-8>
- Valeriano Arcana, E. M., & Valeriano Arcana, G. S. (2020). Uso de las tics y el estres en tiempos de pandemia. 15.
- Venancio Reyes, G. A. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana. *Universidad Nacional Federico Villarreal*.

Zeidner, M. (1992). Fuentes de estres academico: el caso de estudiantes. *Higher Education*. 25-40. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/BF00138616>

ANEXOS

EVIDENCIA DE SUMISION

[RIU] Acuse de recibo de envío Recibidos x 

 **Dr. R. Alfredo Matos Chamorro** <riu@upeu.edu.pe> jue, 13 abr, 19:08   

 para mí ▾

Maria Luiza Quispe Yana:

Gracias por enviar el manuscrito, "El Estrés académico y estilo de vida en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública en la ciudad de Juliaca, 2022" a Revista de Investigación Universitaria. Con nuestro sistema de gestión de revistas en línea, podrá iniciar sesión en el sitio web de la revista y hacer un seguimiento de su progreso a través del proceso editorial:

URL del manuscrito: <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/authorDashboard/submission/1948>
Nombre de usuario/a: luizaquispe13

En caso de dudas, contacte conmigo. Gracias por elegir esta revista para publicar su trabajo.

Dr. R. Alfredo Matos Chamorro Revista de Investigación

Universitaria <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu>

Revista: Revista de Psicología UPeU.

Fecha de sumisión: 13 de abril de 2023.

Link:

<https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/authorDashboard/submission/1948>



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

RESOLUCIÓN N° 2740-2021UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 23 de noviembre de 2021

VISTO:

El expediente de **MARIA LUIZA QUISPE YANA**, identificada con Código Universitario N° 201620149 de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del *perfil* de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que, **MARIA LUIZA QUISPE YANA** ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Estilos de vida y estrés en estudiantes del nivel secundario de una institución pública en la ciudad de Juliaca, 2021*, y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 23 de noviembre de 2021 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Estilos de vida y estrés en estudiantes del nivel secundario de una institución pública en la ciudad de Juliaca, 2021*, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Dra. Rosa María Alfaro Vásquez** como **ASESORA**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Rita Cordova Soncco** y el **Mg. Alcides Quispe Mamani**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mtro. Roger Albornoz Esteban
DECANO

- Interesado
- Asesor
- Archivo



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

RESOLUCIÓN N° 2741-2021UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 23 de noviembre de 2021

VISTO:

El expediente de **JHONATAN DEYVID ALVAREZ CHANA**, identificado con Código Universitario N° 201612222 de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del *perfil* de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que, **JHONATAN DEYVID ALVAREZ CHANA** ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Estilos de vida y estrés en estudiantes del nivel secundario de una institución pública en la ciudad de Juliaca, 2021*, y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 23 de noviembre de 2021 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Estilos de vida y estrés en estudiantes del nivel secundario de una institución pública en la ciudad de Juliaca, 2021*, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Dra. Rosa María Alfaro Vásquez** como **ASESORA**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Rita Cordova Soncco** y el **Mg. Alcides Quispe Mamani**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mtro. Roger Albornoz Esteban
DECANO

- Interesado
- Asesor
- Archivo



Msc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

ESTRÉS ACADÉMICO INVENTARIO SISCO

Instrucción: Le pedimos que lea con atención y marque su respuesta en cada una de las casillas de lo que piensa o sintió durante el último mes. Las alternativas de respuestas son: Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre y Siempre.

No hay respuestas buenas o malas; no dejes casillas sin responder. Marque con un aspa (X) su respuesta en una de las cinco opciones.

Nº		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
1	La competencia con los compañeros del grupo te genera estrés.					
2	Te genera estrés la sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3	La personalidad y el carácter negativo del profesor te llega a sentirte a nervioso o tenso.					
4	Las evaluaciones, exámenes, ensayos, trabajos de investigación, te llegan a causar cansancio o estrés.					
5	Los diferentes trabajos que te piden los profesores fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales te genera tensión o agobio.					
6	No puedes entender los temas que se abordan en la clase porque te encuentras estresado.					
7	Te pones nervioso o ansioso cuando te piden participar en clases (exposiciones o responder a preguntas).					
8	El tiempo limitado para hacer el trabajo te genera estrés.					
9	Tienes dificultad para conciliar el sueño					
10	Durante los días de la semana te has sentido muy cansado.					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Sueles Rascarte, morderte las uñas o frotar tus manos, cuando te sientes nervioso o frustrado.					
14	La mayor parte del día tienes la necesidad de dormir					
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
16	Durante la semana has sentido Sentimientos de tristeza o decaído.					
17	Durante estos últimos días te has sentido Ansioso, angustiado o desesperación.					
18	Tienes problemas de concentración					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
20	Tienes tendencia a cuestionar, provocar o discutir.					
21	Te cuesta relacionarte con las demás personas.					
22	Te has sentido desinteresado para realizar las labores escolares.					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
24	Defiendes las preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros.					
25	¿Cuándo te sientes estresado puedes elaborar un plan o ejecutar todas tus tareas?					
26	Me concentro en resolver la situación que me preocupa.					
27	Te dices palabras positivas a tí mismo.					

28	Las actividades religiosas son estresantes para ti.					
29	¿Buscas ayuda o información sobre la situación que te están pasando?					
30	Tiendes a fijarte o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa					
31	Mencionas tus sentimientos o dudas con tu entorno familiar o social.					

ESTILO DE VIDA “CUESTIONARIO FANTASTICO”

Le pedimos que lea con atención las preguntas. Marque su respuesta en una de las casillas sobre lo que pensó, sintió en este semana o mes. Las alternativas de respuestas son: Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre y Siempre. No hay respuestas buenas o malas; no dejes preguntas sin responder. Marque su respuesta con un aspa (X) en una de las cuatro opciones.

Nº		Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
1	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
2	¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
3	¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la Semana?				
4	¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
5	¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?				
6	¿Acostumbas comer al día 3 comidas principales desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio?				
7	¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, Verduras o yogur?				
8	¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en Grasa?				
9	¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
10	¿Consumes embutidos (jamón, mortadela, Jamón, salchicha, tocino)				
11	¿Mantienes horarios ordenados para tu Alimentación?				
12	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus Alimentos?				
13	¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?				
14	¿Comes frente al televisor, computadora o Leyendo?				
15	¿Cuándo comes fuera de casa sueles ordenar platos al Horno, al vapor, a la parrilla?				
16	¿Desayunas todos los días?				
17	Consumes comidas rápidas (pizza, Hamburguesa, pollo a la brasa, alitas, etc)				
18	¿Revisas los empaques de los alimentos que consumes?				
19	Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.				
20	Terminas el día con energía y sin cansancio				

21	Mantienes tu peso corporal estable				
22	Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichí, kun fu, danza)				
23	Realizas actividad física tres veces a la semana por treinta minutos				
24	utilizas los automóviles para trasladarte a tu institución				
25	Realizas actividad física tres veces a la semana por 15 minutos				
26	Vas al odontólogo por lo menos una vez al año				
27	Vas al médico por lo menos una vez al año				
28	Cuando te expones al sol, usas protector solar				
29	Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial.				
30	Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año				
31	Te automedicarse y/o acudes al farmaceuta en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.				
32	Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
33	Controlas tu peso				
34	¿Fumas cigarrillo o tabaco?				
35	¿Prohíbes que fumen en tu presencia?				
36	¿Consumes licor al menos dos veces a la Semana?				
37	¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
38	¿Dices "NO" a todo tipo de droga?				
39	¿Consumes más de 3 tazas de café al día?				
40	Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile).				
41	Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria				
42	Compartes con tu familia y/o amigos el tiempo Libre.				
43	En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música				
44	Consideras parte de tu tiempo libre para actividades académicas o laborales				
45	¿Ves televisión 3 o más horas al día?				
46	Pasa mayor tiempo en cabinas de internet, video juegos, viendo el televisor				
47	¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
48	¿Trasnochas?				
49	¿Duermes bien y se levanta descansado?				
50	¿Te es difícil conciliar el sueño?				
51	¿Tienes sueño durante el día?				
52	¿Tomas pastillas para dormir?				

Estilos de vida y estrés en estudiantes del nivel secundario de una institución pública en la ciudad de Juliaca, 2021



Hola, reciba un cordial saludo de parte de Maria Luiza Quispe Yana y Jhonatan Deyvid Alvarez Chana, estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión.

Este cuestionario tiene como propósito levantar información sobre la relación que hay entre un estilo de vida y estrés. La información recolectada será de mucha importancia para determinar la relación entre los conceptos en estudio.

Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea, todo dato recolectado será de manera anónima y solos los facilitadores tendrán acceso a ella.

Cualquier duda o consulta que usted tenga, puede lograr contactarnos en los siguientes correos electrónicos:

luizaquispe@upeu.edu.pe

jhonatan.alvares@upeu.edu.pe

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio. *

Si, acepto