

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Enfermería



**Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios
de Lima, 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Autores:

Denis Esther Chamorro Salsavilca

Elizabeth Estelita Alcántara Castro

Eva Jesus Romero Madrid

Asesor:

Dra. Francis Gamarra Bernal

Lima, 12 de Junio 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Francis Gamarra Bernal, docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: *“ESTRÉS ACADÉMICO Y LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA, 2024”* de los autores *Denis Esther Chamorro Salsavilca, Elizabeth Estelita Alcántara Castro, Eva Jesus Romero Madrid*, tiene un índice de similitud de 20 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 23 días del mes de junio del año 2025.



Francis Gamarra Bernal

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 12 día(s) del mes de junio del año 2025, siendo las 09:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtro. William de Borja el (la) secretario(a): Mg. Norma Magaly Rojas Regalado y los demás miembros: Dña. María Magdalena Diaz Orihuela y el (la) asesor(a) Dña. Francis Gamarra Bernal

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Entrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima, 2024"

- de los (las) bachilleres:
- a) Elizabeth Estelita Alcantara Castro
 - b) Denia Esther Chamarro Salavilca
 - c) Eva Jesus Romero Madrid

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciada en Cooperación
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (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 al (a la) / a (los) (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:

Bachiller (a): Elizabeth Estelita Alcantara Castro

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>APROBADO</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>SOBRESALIENTE</u>

Bachiller (b): Denia Esther Chamarro Salavilca

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>APROBADO</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>SOBRESALIENTE</u>

Bachiller (c): Eva Jesus Romero Madrid

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>APROBADO</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>SOBRESALIENTE</u>

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (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.

William B. Presidente/a
Norma Secretaria
Magaly Asesora
Denia Miembro
Elizabeth Bachiller (a)
Denia Bachiller (b)
Eva Bachiller (c)

AGRADECIMIENTOS

Un profundo agradecimiento a nuestros padres porque nos brindaron todo su apoyo y se esforzaron junto a nosotros para vernos crecer, a nuestros seres queridos que también nos ayudaron y motivaron durante este proceso, también agradecer a nuestros docentes, cada uno de ellos nos brindó formación integral que no olvidaremos y sin duda también agradecer a nuestra universidad por habernos acogido durante los cinco años de nuestra formación académica y porque nos permite formarnos en grandes profesionales de principios y valores; sin más dejamos esta tesis como recuerdo en la historia de nuestra labor en investigación y conocimiento, que pueda ser de ayuda y beneficio para las futuras generaciones.

Índice

Declaración jurada de autoría de Tesis	2
Acta de sustentación de Tesis	3
Agradecimientos	4
Resumen.....	6
Introducción.....	8
Metodología.....	13
Resultados.....	18
Discusion.....	20
Referencias.....	26
Anexo 1	30
Anexo 2	31
Anexo 3	34
Anexo 4	35
Anexo 5.....	42

RESUMEN

El estrés académico es un factor crucial que incide directamente en el bienestar de los universitarios, modificando su estilo de vida y afectando hábitos esenciales con el sueño, la alimentación y la actividad física, lo cual puede repercutir en su salud física y emocional. No obstante, con buenas estrategias de afrontamiento, se logra minimizar sus efectos. Es importante resaltar que los factores protectores son clave para reducir el estrés académico y promover un equilibrio en la vida universitaria. Entre ellos el apoyo social, el ejercicio físico y las prácticas de relajación, que ayudan al estudiante a manejar la presión académica. **Objetivo:** Determinar la influencia entre el Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios. **Metodología:** El estudio es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal. Los instrumentos aplicados fueron el cuestionario de perfil de Estilos de vida (PEPS-I) para la variable Estilos de vida y el cuestionario SISCO-V21 para medir el Estrés Académico. La muestra estuvo conformada por 500 estudiantes universitarios de ambos géneros, pertenecientes a las escuelas profesionales de enfermería y psicología. **Resultados:** Se evidenció que la dimensión con mayor puntuación fue estrategias de afrontamiento (2.71), mientras que en síntomas obtuvo la menor (2.36). Además, el 42.8% de los participantes presentó estrés leve, el 37.0% estrés moderado y el 20.2% estrés severo. Las puntuaciones más altas en estilo de vida correspondieron a autoactualización y soporte interpersonal. **Conclusión:** Es crucial

implementar estrategias para manejar el estrés y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras claves: Estrés Psicológico, Estudiantes, Universidades, Estilo de vida.

ABSTRACT (ingles)

Academic stress is a crucial factor that directly impacts the well-being of university students, changing their lifestyles and affecting essential habits related to sleep, nutrition, and physical activity, which can impact their physical and emotional health. However, with good coping strategies, its effects can be minimized. It is important to highlight that protective factors are key to reducing academic stress and promoting a balanced university life. These include social support, physical exercise, and relaxation practices, which help students manage academic pressure. **Objective:** To determine the influence of academic stress on university students' lifestyles.

Methodology: This study uses a quantitative approach, a non-experimental design, and a cross-sectional approach. The instruments used were the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I) for the Lifestyle variable and the SISCO-V21 questionnaire to measure Academic Stress. The sample consisted of 500 university students of both sexes, from professional schools of nursing and psychology. **Results:** It was evident that the dimension with the highest score was coping strategies (2.71), while symptoms had the lowest (2.36). In addition, 42.8% of participants

presented mild stress, 37.0% moderate stress, and 20.2% severe stress. The highest scores in lifestyle corresponded to self-actualization and interpersonal support. **Conclusion:** It is crucial to implement strategies to manage stress and improve students' quality of life.

Keywords: Psychological Stress, Students, Universities, Lifestyle.

INTRODUCCIÓN

En el contexto de la educación superior, los estudiantes enfrentan diversos retos académicos, emocionales y sociales. En particular, el estrés académico, vinculado a las exigencias de los programas académicos, la competencia profesional y las metas personales, afecta cada vez más a la población estudiantil. Este tipo de estrés puede tener consecuencias negativas en la salud física y psicológica de los estudiantes (1).

Según la Organización Mundial de la Salud (2) menciona que el estrés es un fenómeno complejo que resulta de la interacción entre la persona y su entorno, manifestándose en procesos y respuestas neuroendocrinos, inmunológicos, emocionales y conductuales frente a situaciones que el individuo percibe como amenazas. El estrés académico se manifiesta en tres fases, en la primera fase, el estudiante enfrenta exigencias y demandas en la universidad que percibe como estresores. En la segunda fase, estos estresores generan una situación estresante que se refleja en síntomas físicos (insomnio, fatiga, dolores de cabeza, entre otros), psicológicos

(ansiedad, depresión, irritabilidad) y comportamentales (conflictividad, aislamiento). Finalmente, en la tercera fase, el estudiante busca restaurar el equilibrio mediante estrategias de afrontamiento, que pueden variar según el individuo y su experiencia previa con el estrés (3).

El estilo de vida se define como el conjunto de pautas de conducta adoptadas por un individuo de manera cotidiana, las cuales impactan significativamente en su salud física y mental, así como en su calidad de vida (4). Durante la etapa universitaria, los estudiantes atraviesan cambios biológicos, psicológicos y sociales, siendo especialmente sensibles a las influencias ambientales. Es crucial que comprendan la importancia de practicar hábitos saludables, ya que esto tiene un impacto directo en su bienestar futuro. Sin embargo, en la actualidad, se observa una pérdida de buenos hábitos alimentarios, lo que conduce a un estado nutricional deficiente. Además, los estudiantes se ven influenciados por la moda, el marketing y la publicidad, tanto en medios tradicionales como virtuales, los cuales promueven alimentos altamente procesados y sin valor nutricional. Esto da lugar a dietas desequilibradas, altas en grasas y carbohidratos, pero bajas en frutas, verduras y legumbres (5).

Según Fraser (6) menciona que, en América del Norte, en cuanto a las comidas principales del día, más del 80 % de los estadounidenses considera que la cena es el más importante. Sin embargo, los productos que consumen son poco variados y carecen de valor nutricional. Destaca también la alta

prevalencia de consumo de snacks, ya que el 55 % de la población estadounidense los ingiere al menos una vez al día, e incluso algunos los sustituyen por las comidas principales. Además, se observa un alto consumo de productos industrializados ricos en azúcares y grasas, frente a un bajo consumo de frutas y vegetales. Asimismo, Kaufer (7) señala que, en los Estados Unidos, los alimentos más consumidos son lácteos, huevos y carnes. Este patrón de alimentación, junto con el aumento de alimentos industrializados, ha contribuido a una tasa de obesidad superior al 40 %, con una gran proporción de la población propensa a desarrollar sobrepeso u obesidad.

En cuanto a la situación de los universitarios peruanos, el Minsa (8) señala que un 40 % de los estudiantes sufre de obesidad y sobrepeso, principalmente debido al consumo de refrigerios industrializados, que contienen altos niveles de fructosa y harinas. De este porcentaje, solo el 0.6 % de los estudiantes se ve gravemente afectado por esta condición. En Lima, la tasa de obesidad y sobrepeso alcanza el 26.3 % y el 19 % respectivamente, siendo la provincia con las cifras más altas en comparación con la selva y la sierra del país.

Como lo indica Bautista (9) menciona que estudiar la relación que existe entre el estrés y el estilo de vida es importante para cuidar la salud física y mental de los estudiantes de la carrera de salud, quienes en el ámbito universitario sufren de sobrecarga física y emocional. Estos altos niveles de

estrés pueden reducir el rendimiento académico y los estilos de vida poco saludables pueden aumentar el estrés, posicionándolos en una condición de vulnerabilidad. Por tanto, necesitan potenciar sus habilidades para afrontar estos problemas a fin de mejorar su salud integral, así como el cuidado que como futuros profesionales de salud brindarán a los pacientes. Por otro lado, el mayor porcentaje de estudiantes del primer semestre (81,51%) tuvieron un nivel de estrés moderado, seguidamente por un 15,13% que presenta un nivel de estrés bajo; En el primer y noveno semestre, el 52,94% y 50,00%, respectivamente, presentaron un nivel de estrés alto y los niveles del estilo de vida, el 63,03% y 57,69% de estudiantes presentaron un nivel de estilo de vida moderadamente saludable en el primer y noveno semestre (9).

En Cartagena, Colombia el cual evaluó el nivel de estrés de los estudiantes de 3 universidades; en sus resultados describe que en la universidad A el 87,3% de los estudiantes presentó niveles de estrés alto, así mismo, en la universidad B el 90,7% de los participantes indican que se han sentido estresados, finalmente, en la universidad C el 100% de la muestra afirma que ha experimentado síntomas de estrés. Por lo anterior, Arpi (10) afirma que el estrés es la causa de síntomas somáticos como; problemas digestivos, cansancio y alteraciones del sueño, que se relacionan de manera directa con los estilos de vida, en el mismo orden, se observan afectaciones físicas como aumento en la frecuencia cardíaca, tensión arterial, dolor de espalda y problemas gastrointestinales.

El estudio tiene relevancia teórica en contribuir al conocimiento sobre la relación entre estrés académico y los estilos de vida en estudiantes universitarios, identificando factores de riesgo y conductas asociadas, siendo un tema fundamental en la psicología educativa y la salud pública, debido a que el estrés puede influir significativamente en los hábitos de alimentación, sueño y actividad física; comprender estos efectos permite ampliar el marco teórico sobre el bienestar estudiantil y sus impacto en el rendimiento académico. Asimismo, posee importancia práctica, dado que sus hallazgos podrán orientar el diseño de estrategias de prevención e intervención que fomenten un equilibrio entre las demandas académicas y un estilo de vida saludable, generando un bienestar integral en los estudiantes universitarios.

Con la convergencia del estrés académico y estilo de vida, surge una intersección crítica de investigación. El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la relación entre estrés académico y estilo de vida en estudiantes universitarios. Esperamos que, al iluminar estas conexiones, podamos generar una mayor conciencia sobre esta problemática y, en última instancia, promover intervenciones efectivas y estrategias de apoyo para los estudiantes universitarios.

METODOLOGIA

Diseño y estudio

La investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, que se centra en la recopilación y análisis de datos numéricos para describir y establecer relaciones entre las variables. En particular, se trata de un estudio correlacional de corte transversal, lo que significa que se analizarán las relaciones existentes entre las variables de interés en un momento dado, sin realizar seguimientos a lo largo del tiempo. Este tipo de enfoque permite obtener información precisa y detallada sobre patrones o tendencias en la población estudiada, proporcionando una base sólida para la interpretación de los resultados. Finalmente, se emplea un diseño no experimental, caracterizado por la ausencia de manipulación de las variables de interés. Esto significa que las variables se observarán tal como ocurren en su contexto natural, sin intervención directa por parte de los investigadores (11).

Población y muestra

Se llevó a cabo un estudio explicativo con el propósito de clarificar las interacciones entre las variables, examinar las relaciones y explorar posibles efectos mediadores. Se contó con la participación de 750 universitarios, y el estudio se realizó en la Universidad Peruana Unión en Ñaña. La selección de dicha muestra se efectuó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, aplicando el cálculo de muestreo para población finita. Según

la fórmula para poblaciones finitas 500 estudiantes seleccionados con un nivel de confianza del 97% y un nivel de significancia del 3%. La inclusión se basa en universitarios si estén matriculados en dicha institución, sin estipular edades, con consentimiento firmado por los directores de ambas escuelas, enfermería y psicología.

Instrumentos

Para evaluar la variable Estilos de vida, se utilizó el cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-I) o Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP). Este cuestionario fue desarrollado por Nola Pender en 1996 y adaptado en su versión en inglés por Walker et al. en 1987 en los Estados Unidos.

Posteriormente, fue validado al español en una muestra hispanohablante mexicoamericana (12). El PEPS-I adopta una escala de Likert con cuatro alternativas de respuesta del 1 al 4, donde: (1 = nunca), (2 = a veces), (3 = frecuentemente), (4 = rutinariamente). El cuestionario consta de 55 ítems distribuidos en 8 dimensiones clave que evalúan distintos aspectos del estilo de vida saludable, las cuales son: Nutrición (ítems 1, 5, 14, 19, 26, 35), Ejercicio (ítems 4, 13, 22, 30, 38), Responsabilidad en salud (ítems 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46), Manejo del estrés (ítems 6, 11, 27, 36, 40, 41, 45), Soporte interpersonal (ítems 10, 18, 24, 25, 31, 39, 47) autoactualización (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48) Religiosidad (Ítems 49,50,51,52,53,54,55) .El cuestionario contiene su validez de contenido por juicio de expertos utilizando el coeficiente de KMO = 0.939,

Bartlett $p = 0.000$. Se identificaron seis factores que explican una varianza explicada del 57.24%, además de presentar confiabilidad ($\alpha = 0.944$) y validez de criterio ($p = 0.000$). La validez del alfa de Cronbach es 0.94, con un baremo de 3 niveles bajo, medio y alto los cuales son: Bienestar emocional de 0 a 16 bajo, 17 a 23 medio y de 24 a 33 alto; Responsabilidad en salud de 0 a 2 bajo, de 3 a 6 medio y de 7 a 18 alto; Ejercicio de 0 a 2 bajo, de 3 a 5 medio y de 6 a 9 alto; Nutrición de 0 a 2 bajo, de 3 a 4 medio y de 5 a 9 alto; Manejo emocional de 0 a 2 bajo, de 3 a 4 medio y de 5 a 9 alto y Estilo de vida total de 0 a 26 bajo, de 27 a 40 medio y de 41 a 78 alto.

Para evaluar la variable Estrés Académico, se utilizó el cuestionario SISCO-V21, desarrollado por el Dr. Arturo Barraza Macías en 2007. Originalmente, el instrumento constaba de 31 ítems y fue adaptado por Olivas (13) en una población peruana. Este instrumento adopta una escala de Likert de seis alternativas: "Nunca = 0" hasta "Siempre = 5". Consta de 21 ítems distribuidos en tres factores, las cuales son: Estresores (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), que evalúan los diferentes factores o situaciones que generan estrés en el contexto académico; Síntomas (ítems 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14), que miden los efectos físicos, emocionales y psicológicos que el estrés provoca en los estudiantes; y Estrategias de afrontamiento (ítems 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21), que examinan las tácticas o métodos que los estudiantes emplean para manejar o reducir el estrés académico. Este instrumento mostro que la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa

con un valor de .000, y el test KMO de adecuación de la muestra alcanzó un valor .926. La confiabilidad se estimó con el coeficiente omega ($\omega > .80$) para los tres factores: estresores = .90, síntomas = .89 y estrategias de afrontamiento = .89. El análisis factorial confirmatorio mostró los siguientes resultados: CFI = .929, TLI = .920, RMSEA = .083 [.078 - .088], SRMR = .061, con un baremo de 0 a 33 nivel leve del estrés, de 34 a 66 nivel moderado del estrés y de 67 a 100 nivel severo del estrés académico.

Procedimientos:

En primer lugar, se envió una solicitud a las directoras de las escuelas de Enfermería y Psicología de la Universidad Peruana Unión para obtener autorización para la aplicación de nuestros cuestionarios. Con los permisos correspondientes, se procedió con el periodo de recolección de datos para nuestra investigación. Posteriormente, se acudió a las aulas de los estudiantes universitarios y se compartió el enlace al formulario a través de la aplicación WhatsApp. Durante esta acción, se explicó brevemente el objetivo de nuestro estudio, el cual sería utilizado con fines científicos. La participación fue completamente anónima y voluntaria, y se contó con un consentimiento informado. La duración aproximada para completar el formulario fue de entre 10 y 15 minutos. Cabe resaltar que se otorgó un término de consentimiento para la participación de los sujetos, el cual no implicaba riesgos, ya que los instrumentos utilizados en la investigación habían sido previamente validados.

Aspectos éticos

Para la ejecución de la presente investigación, se obtuvo la aprobación del comité de Ética de la Universidad Peruana Unión, con número de aprobación 2024-CEB-FCS-UPeU-065, seguido de la solicitud y gestión de la carta de autorización a la Decanatura de la Facultad de Ciencias de la Salud para llevar a cabo la recolección de datos. Cabe destacar que la participación de cada estudiante universitario en la investigación no fue obligatoria y se respetaron los principios de autonomía y el derecho a la libertad, siguiendo las normas establecidas en la declaración correspondiente de Helsinki y el Código de Nuremberg. Asimismo, se entregó el consentimiento informado a los estudiantes universitarios de manera virtual, donde se explicó brevemente los objetivos del presente estudio, el cual fue anónimo, para posteriormente proceder a contestar los cuestionarios utilizados en la investigación. Cabe resaltar que, para la participación de los sujetos, se otorgó un término de consentimiento, indicando que la investigación no traía riesgos para los participantes, ya que se aplicaron instrumentos teóricos previamente validados. De igual manera, los resultados obtenidos en la presente investigación son de uso estrictamente académico y con la confidencialidad mencionada. Los principios éticos que se garantizan en este estudio son los siguientes: Beneficencia, No maleficencia, Justicia y Autonomía.

Análisis de datos

Una vez recopilada la información, se creó la base de datos en el programa Microsoft Excel, seguidamente se realizó la codificación de los instrumentos de investigación. Posteriormente, los datos fueron exportados al programa estadístico SPSS R Studio versión 3.2.2 para elaborar la tabulación de las dimensiones e indicadores de cada variable de estudio. En este proceso, se aplicó la estadística descriptiva a través de frecuencias y porcentajes. Los datos descriptivos invariados fueron evaluados mediante curtosis, asimetría, media, mediana, moda y desviación estándar. Para identificar la relación entre las variables, se utilizó la estadística inferencial de Chi cuadrado, lo que permitió determinar el grado de relación entre las variables de estudio, previo al resultado de la prueba de normalidad. La confiabilidad fue evaluada con el coeficiente alfa de Cronbach (α), con la finalidad de plasmar la información mediante porcentaje y frecuencia. Además, se aplicó la estadística inferencial; una vez identificada la distribución de las variables, se realizó el análisis con el coeficiente de Rho Spearman. El modelo explicativo fue desarrollado mediante métodos de regresión lineal simple.

RESULTADOS

La tabla 1 presenta las frecuencias y porcentajes de las variables sociodemográficas de la muestra. La edad promedio fue de 20.70 ± 3.147 años. En cuanto al sexo, el 35.4% de los participantes son masculinos y el

64.6% femeninos. En relación al estado civil, la mayoría son solteros 93.2%, con un pequeño porcentaje convivientes 5.4% y casados 1.4%. Respecto a la procedencia, el 60.8% proviene de la costa, el 21.2% de la sierra, el 16.0% de la selva y el 2.0% del extranjero. El nivel socioeconómico es principalmente medio 76.6%, seguido por la categoría bajo 13.2% y alto 10.2%. En cuanto a la escuela académico profesional, el 59.4% fueron de Enfermería y el 40.6% de Psicología. La distribución de los años de estudio es diversa, con una representación significativa de estudiantes en primer 23.4%, segundo 24.2% y tercer año 21.8%.

La tabla 2 presenta las puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones del estrés. La puntuación más alta se evidencia en las estrategias de afrontamiento $=2.71\pm 0.94$, la puntuación menor fue en la dimensión síntomas $=2.36\pm 0.96$. Respecto a las categorías del estrés, el 42.8% de los participantes experimentan estrés leve, el 37.0% estrés moderado y el 20.2% estrés severo.

La tabla 3 muestra las puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones del estilo de vida. La dimensión con la puntuación más alta es autoactualización con una media de 2.76 ± 0.50 , seguida por soporte interpersonal con una media de 2.66 ± 0.50 . La puntuación más baja se observa en ejercicio con una media de 2.44 ± 0.53 . El estilo de vida global presentó una media de 124.6 ± 21.16 . En cuanto a las categorías del estilo de vida, el 43.2% de los participantes presentó un estilo de vida no

saludable y el 56.8% se encuentran en la categoría de estilo de vida saludable.

La tabla 4 muestra los resultados del test bivariado. El análisis muestra que existen relaciones significativas entre varias dimensiones del estrés y el estilo de vida. Se encontró relación muy baja pero significativa de los estresores con el estilo de vida ($Rho = 0.186, p < 0.001$), también mostró una correlación baja y significativa de las estrategias de afrontamiento con el estilo de vida ($Rho = 0.384, p < 0.001$), finalmente el estrés global también mostró una correlación baja pero significativa ($Rho = 0.240, p < 0.001$). No se encontró una correlación significativa entre síntomas y el estilo de vida ($Rho = 0.073, p = 0.102$).

La tabla 5 presenta los resultados del modelo de regresión lineal para predecir el estilo de vida en los estudiantes universitarios. La estrategia de afrontamiento es un predictor significativo del estilo de vida, con un ($\beta = 9.482, t = 10.370, p < 0.001$). El modelo tiene un buen ajuste con un valor de ($F = 107.536, p < 0.001$) y explica el 17.8% de la variabilidad del estilo de vida.

DISCUSIÓN

La presente investigación contó con una mayor participación del género femenino, representando 323 de los 500 estudiantes universitarios encuestados. La edad promedio de los participantes fue de 20 años, y el estado civil predominante fue soltero. En cuanto a la procedencia, la

mayoría de los encuestados provenían de la región costera. Respecto a la distribución por escuelas, Enfermería registró la mayor participación con 297 estudiantes, seguida de Psicología con 203. En relación con el año de estudio, la mayor parte de los universitarios cursaba el segundo año. Según otro estudio mencionado por Lama (14), afirma que la mayor participación también fue del sexo femenino, lo que coincide con los hallazgos de esta investigación. La edad promedio de los participantes en ese estudio varió entre 18 y 25 años, un rango similar, cuyo promedio fue de 20 años. En cuanto al estado civil, la categoría predominante también fue el estado civil de soltero, lo que reafirma la tendencia observada en el estudio actual, otro estudio realizado por Argentina por Canova (15), se logró mostrar que la participación de la población encuestada fue de género femenino, el estado civil relevante fue soltero y la mayor parte de la población universitaria fue de segundo año, la edad y el género son variables relevantes en la experiencia del estrés académico, por lo que determinan en gran medida los factores desencadenantes y las estrategias de afrontamiento. Asimismo, los estilos de vida pueden ser una herramienta clave para manejar el estrés de manera efectiva o, por el contrario, convertirse en un factor de riesgo si no se adoptan hábitos saludables.

Según Jurado (16) describe que el estrés académico surge como una respuesta a las exigencias del entorno educativo, afectando aspectos fundamentales como la alimentación, el descanso y la actividad física. Además, factores como la sobrecarga de tareas, la presión por el

rendimiento y la ausencia de estrategias de afrontamiento eficaces pueden tener un impacto negativo en el bienestar general de los estudiantes.

Con respecto a las categorías del estrés el 42.8% de los estudiantes experimentan estrés leve, el 37.0% estrés moderado y el 20.2% estrés severo, ese resultado se confirma según la evidencia científica previa por Capcha (17) que muestra que el mayor porcentaje de los universitarios mostró un nivel de estrés moderado, seguido de estrés severo.

En el análisis de las dimensiones sobre el estrés académico se evidencia que en la dimensión de estrategias de afrontamiento tuvo la puntuación más alta lo que indica que los universitarios intentan gestionar el estrés mediante distintos mecanismos de adaptación. En la investigación de Dash (18) proponen que las estrategias que se centran en la emoción utilizadas frente a altos niveles de estrés son: desahogo, aceptación, autoinculpación, uso de sustancias y religión. En su aporte, Alsolami (19) menciona que el desfogue y la autoinculpación son las más utilizadas para afrontar un nivel de estrés alto. Por su parte, Girma (20) halló que las estrategias utilizadas para este nivel de estrés son: negación, planificación y religión.

Desde otra perspectiva, Eden & Johnson (21) sostienen que la estrategia más utilizada para afrontar altos niveles de estrés es el humor. Lo mismo sucede con las estrategias de afrontamiento que se asociaron a un bajo nivel de estrés, según las investigaciones seleccionadas. Sin embargo, también, se observó una correlación baja y significativa entre las estrategias

de afrontamiento y el estilo de vida, lo que sugiere a un mayor uso de estrategias de afrontamiento, mayor será el nivel de los estilos de vida.

Se encontró que el estrés académico y la dimensión estrategias de afrontamiento pueden predecir el estilo de vida en los estudiantes universitarios, de manera significativa. Esos hallazgos confirman la evidencia científica previa, que señala que el estrés académico impacta directamente en los hábitos de vida de los estudiantes, afectando áreas como la alimentación, el descanso y la actividad física (22) . Además, estudios previos han demostrado que las estrategias de afrontamiento eficaces pueden mitigar los efectos negativos del estrés, mejorando el bienestar general de los estudiantes (23).

Según Cabrera (24) indica que el estrés en los estudiantes puede derivar por presiones académicas y personales. Según la teoría de Lazarus y Folkman, el estrés se experimenta cuando una persona siente que no tiene los recursos necesarios para hacer frente a la situación. Adoptar un estilo de vida saludable, que involucra buenos hábitos de sueño, actividad física y una alimentación balanceada, puede ser fundamental para gestionar el estrés de manera adecuada. Por el contrario, los hábitos poco saludables suelen agravar los efectos del estrés. El análisis revela que existe una relación significativa entre los estresores, las estrategias de afrontamiento y el estilo de vida, lo que sugiere que los hábitos saludables pueden mitigar el impacto del estrés. La ausencia de correlación entre los síntomas de estrés

y el estilo de vida podría indicar que los efectos del estrés influyen de forma indirecta en los hábitos cotidianos. El estrés afecta tanto la salud como el rendimiento académico de los estudiantes, por lo que adoptar un estilo de vida saludable es esencial para gestionar el estrés y mejorar su bienestar integral.

El estilo de vida global presentó una media promedio en cuanto a las categorías del estilo de vida, estos resultados son similares a los de estudios previos, se identificó puntajes bajos y medios, como lo menciona Chavèz (25), que también encontraron un alto porcentaje de estudiantes con estilos de vida poco saludables por varios factores. En Primer lugar, el estrés académico generado por las exigencias y la presión por las calificaciones puede llevar a los estudiantes a recurrir a mecanismo de afrontamiento poco saludables, como el consumo de alcohol, tabaco o alimentos poco nutritivos. Además, la falta de tiempo producto de la vida universitaria dificulta la adopción de hábitos saludables, como hacer ejercicio o mantener una dieta adecuada. En segundo lugar, los factores sociales juegan un papel crucial, ya que los estudiantes están expuestos a comportamientos de riesgo dentro de su entorno social, como el abuso de alcohol o la falta de actividad física. Por último, la educación limitada sobre salud y la escasez de recursos disponibles en muchas universidades contribuyen a que los estudiantes no sean completamente conscientes de los riesgos asociados con estos estilos de vida (26).

Se encontró una relación débil entre la dimensión estresores de variable estrés académico y el estilo de vida, lo que sugiere a depender de los niveles de los estresores también aumentara los estilos de vida saludable. Hallazgos contradictorios indican que, a mejor estilo de vida, menor el nivel de estrés según por Bautista (27), quien menciona que los factores estresantes tienen un impacto significativo en el aumento del estrés, lo que compromete la salud del individuo y dificulta mantener un estilo de vida saludable. Según López (28), opina que las personas que manejan el estrés de manera efectiva tienen a mantener un adecuado estilo de vida.

Las estrategias de afrontamiento ayudan a reducir efectos negativos de estrés, fomentando una mayor estabilidad emocional y conductas saludables. En este sentido Lipa (29) menciona que los efectos físicos o emocionales del estrés no tienen una relación directa con los hábitos y decisiones cotidianas de los estudiantes. Podría deberse a que los síntomas no afectan directamente sobre el estilo de vida o bien, a que factores como las estrategias de afrontamiento tienen un papel más relevante en la adaptación al estrés y el estilo de vida.

CONCLUSIONES

Se concluye que el estrés académico no solo es inherente al entorno educativo, sino también está condicionado por hábitos y estrategias de afrontamiento individuales. A partir de los objetivos específicos, se ha determinado que los estudiantes con una adecuada gestión del tiempo,

hábitos saludables y estrategias de afrontamiento efectivas tienden a experimentar menores niveles de estrés.

En esta investigación existe una relación baja pero significativa entre el estrés académico y los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Las dimensiones más relevantes fueron la de estrategias de afrontamiento y la autoactualización. Se identificó que altos niveles de estrés académico afectan negativamente aspectos del estilo de vida, como el descanso, la alimentación y la actividad física, lo que influye directamente en el bienestar general. Se recomienda implementar de programas accesibles de manejo del estrés, actividad física regular y educación sobre bienestar emocional para equilibrar vida académica y salud.

Referencias

1. B H. Education systems and academic stress—A comparative perspective. *British Educational Research Journal*. 2024; 50(1002-1021) <https://doi.org/10.1002/berj.3964>.
2. OMS. Organización mundial de la salud. [Online].; 2023 [cited 2023 febrero 21. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
3. Araoz EGE, Roque Mamani , Uchasara Mamani J, Araoz Zuloaga C. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2021 Oct 12; 40(19): p. 93 <https://doi.org/http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>.
4. Cabrera González DB, Escobar Acevedo SM, Meza Paredes JV, Velázquez Comelli PC, Burgos Larroza RO. Riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria, Estilo de Vida y el Estado Nutricional en estudiantes de la carrera de Nutrición. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*. 2024 Dec 10; 57(3): p. 53-62 <https://doi.org/10.18004/anales/2024.057.03.53>.

5. Villaquiran Af, Ordoñez A. Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*. 2020 Apr; 52(2): p. 109-118. <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>
6. Fraser. Latin American countries crack down on junk food. 2013 Aug 3; 382(9890): p. 385-386. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61657-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61657-8)
7. Kaufer Horwitz M, Pérez Hernández JF. La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *INTER DISCIPLINA*. 2022 Apr 01; 10(26): p. 147-175. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>
8. MINSA. Gob.pe. [Online].; 2024 [cited 2024 octubre 15. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1040352-en-el-peru-una-de-cada-cuatro-personas-mayores-de-15-anos-tiene-obesidad>.
9. Bautista-Coaquira MH, Rodriguez-Quiroz MZ. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. 2021 Dec 22; 6(4): p. 102-109. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n4.34>
10. Arpi Barazorda EN,GAAA,HRGdIA,TCNR,&GAJM. Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista San Gregorio*. 2024 Junio 30; 1(58): p. 78-86. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>
11. Illich Xavier Talavera Salas CEZPSCCCJECM. Impact of COVID-19 on academic stress in college students. *Ciencias técnicas y aplicadas*. 2021 Agosto 30; 7(4): p. 1673-1688. <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.5.99-119>
12. Bárbara de los Angeles Pérez Pedraza APCJLdIGRMMLyIRMV. Propiedades Psicométricas Del Perfil De Estilos De Vida En Muestra Mexicana. *Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD*. 2024 Jan 23; 12(1) <https://doi.org/10.21134/pssa.v12i1.115>.
13. Olivas Ugarte LO,MHSF,ySJKM. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de Humanidades*. 2021 Sep 14; 9(2): p. 647 <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>.
14. Martín-Lama MJ, Martín-Lama MJ, Praena-Fernández JM. Estilos de vida y su asociación con el estrés y el sueño durante el confinamiento por COVID-19 en los estudiantes Estilos de vida y su asociación con el estrés y el sueño durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes. *Elsevier*. 2025 febrero 26; 35(1) <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2024.06.013>.

15. Canova-Barrios CJ NRMPFAMLSNdFMJNMLRTSLMDBRNCVCA. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de Argentina. *investigaciones básicas y/o aplicadas*. 2024 Jul; 56(8) <https://doi.org/10.47197/retos.v56.105167>.
16. Jurado-Botina L, MBC, CRD, & TDY. Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 2022 Feb 22; 21(2): p. 1-18 <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>.
17. Capcha-Huaccaychuco MM, AB, MA, TE, JR, BS, YK, & AR, M. Estrés Académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022. *Revista Multidisciplinar*. 2023 Jun 23; 7(3) https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6493.
18. Mishra J, SP, PA, DK, BMR, & DR. Estado de salud mental y estrategias de afrontamiento durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios de carreras sanitarias. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2021 Agosto 10; 21(1): p. 562-574 <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00611-1>.
19. Alsolais A, ANA, AKA, AAS, AM, AF, AJ, & CJP. Percepciones de riesgo, miedo, depresión, ansiedad, estrés y afrontamiento entre estudiantes de enfermería saudíes durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Mental Health*. 2021 Mayo 12; 30(2): p. 194-201 <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1922636>.
20. Awoke Mengist MG, AS, TB. Estrés percibido y estrategias de afrontamiento entre estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Jimma en medio del brote de COVID-19: encuesta transversal en línea. *Frontiers*. 2021 Marzo 29; 12(21): p. 1664-1078 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.639955>.
21. Eden AL, JBK, RL, & GSM. Medios para afrontar el distanciamiento social durante la COVID-19: estrés, ansiedad y bienestar psicológico. *Front. Psychol*. 2020 december 20; 11(5) <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>.
22. Montenegro Goenaga AN, & RMA. Factores Asociados a Los Estilos De Vida En Los Estudiantes Universitarios. *Actividad Física y Deporte*. 2020 enero 1; 6(1): p. 87-108 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>.
23. Rocha-Gallegos A, GSCM, VHLdP, BSCB, & GGM. Identificación de factores de riesgo por estrés generado en alumnos de educación media superior bajo la NOM-035-STPS. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*. 2024 Jun 2; 32(93). <https://doi.org/10.33064/iycuaa2024934646>.
24. Cabrera OCG:FJP, Contreras GN, Chiapas JMdlR. Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en la investigación del estrés psicológico: análisis crítico. *Revista Uiaricha*. 2024 Julio 20; 6(22): p. 42-53. <https://doi.org/10.35830/kcgm5244>.

25. CHÁVEZ-MENDOZA KG, CAMINO-BELIZARIO MA, CALLE ROJAS CM, VILLALBA-CONDORI KO, MEJÍA CR. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico en estudiantes universitarios: Un caso de estudio. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 2021 Dec 29; 41(4): p. 39-47. <https://doi.org/10.12873/414chavez-mendoza>.
26. Araoz EGE,RMM,UHJM,&AMCZ. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2021 Abril 9; 40(1): p. 93. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>.
27. Bautista-Coaquira MH,&RQMZ. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. 2021 Dec 22; 6(4): p. 102-109. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n4.34>
28. López YCV,PRAM,VSEC,PRIH,QIDE,&ZMOQ. Level of Stress and Coping Strategies used by Students of the Bachelor of Nursing. *Rev. Peru Med. Integr.* 2022 Dec 22; 21(1): p. 248-259. <https://doi.org/10.6018/EGLOBAL.441711>.
29. Lipa L. Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Actas del Congreso Internacional de Innovación, Ciencia y Tecnología (INUDI – UH)*. 2022 May 08; 16(20): p. 235-246. <https://doi.org/10.35622/inudi.c.01.16>

Anexo 1 - Evidencia de Sumisión del artículo en una revista de prestigio

The screenshot shows the Outlook web interface for a user at UPeU (Universidad Peruana Unión). The interface includes a search bar, navigation tabs (Inicio, Vista, Ayuda), and a toolbar with various email actions. The left sidebar shows a list of folders under 'Favoritos' and 'Carpetas', with the 'Bandeja de entrada' (Inbox) folder selected, containing 1246 items. The main pane displays the 'Bandeja de entrada' with a list of emails. The selected email is from Carlos Alberto Agudelo Calderon, dated Wednesday, May 14, 2025, at 9:05 AM. The email subject is '[RSAP] Envío recibido' and the body text reads: 'Mtro. William de borba: Gracias p...'. The email is marked as read and has a 'DL' (Deleted) status. The right pane shows the full content of the email, including the sender's name and email address, the recipient's name, and the body text: 'Gracias por enviarnos su manuscrito "Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima" a Revista de Salud Pública. Gracias al sistema de gestión de revistas online que usamos podrá seguir su progreso a través del proceso editorial identificándose en el sitio web de la revista: El artículo que ha ingresado inicia el proceso de evaluación por pares. Le informamos que este proceso dura entre seis y diez meses.'

UPeU
UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Outlook

Inicio Vista Ayuda

Correo nuevo

Pasos rápidos

Leído / No leído

Bandeja de entrada

JL JanaAdi LimaQuispe (via Formul...
Formulario comparti... Mié 14/05
JanaAdi LimaQuispe ha comparti...

I Inkafarma
¡Esto está WOW! 🍷... Mié 14/05
Aquí están tus categorías favorita...

Carlos Alberto Agudelo Calderon ...
[RSAP] Envío recibido Mié 14/05
Mtro. William de borba: Gracias p...

DL Diana Rojo León
[RCSP] Mensaje sobre... Mié 14/05
Estimado autor: su trabajo con ID...

DL Diana Rojo León
[RCSP] Decisión del e... Mié 14/05
Jhosselyn Desire Vizcarra Gonzale...

Carlos Alberto Agudelo Calderon vía Portal de Revistas
UN <noreplyrev_nal@unal.edu.co> ...
Para: @william de borba Mié 14/05/2025 9:05

Mtro. William de borba:

Gracias por enviarnos su manuscrito "Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima" a Revista de Salud Pública. Gracias al sistema de gestión de revistas online que usamos podrá seguir su progreso a través del proceso editorial identificándose en el sitio web de la revista:

El artículo que ha ingresado inicia el proceso de evaluación por pares. Le informamos que este proceso dura entre seis y diez meses.

Anexo 2 - Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de tesis en formato artículo



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

RESOLUCIÓN N°012-2025/UPEU-FCS-CF-E

Lima, Ñaña, 11 de febrero del 2025

VISTO:

El expediente del (la) Bach. Elizabeth Estelita Alcantara Castro, identificado(a) con Código Universitario N° 201911235, de la Escuela Profesional de Enfermería 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 el (la) Bach. Elizabeth Estelita Alcantara Castro, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima, 2024" 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 11 de febrero 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: "Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima, 2024"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mg. Francis Gamarra Bernal, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Dra. María Magdalena Díaz Orihuela, y el (la); Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



EVO
Mg. María Esther Valencia Orillo
SECRETARIA ACADÉMICA

CC.

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Lima, Naña, 11 de febrero del 2025

VISTO:

El expediente del (la) Bach. Denis Esther Chamorro Salsavilca, identificado(a) con Código Universitario N° 201910174, de la Escuela Profesional de Enfermería 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 el (la) Bach. Denis Esther Chamorro Salsavilca, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima, 2024" 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 11 de febrero 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: "Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima, 2024"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mg. Francis Gamarra Bernal, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Dra. María Magdalena Díaz Orihuela, y el (la); Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Alifz
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



EVO
Mg. Maria Esther Valencia Orillo
SECRETARIA ACADÉMICA

- CC.
- Interesado
 - Asesor
 - Archivo

Lima, Ñaña, 11 de febrero del 2025

VISTO:

El expediente del (la) Bach. Eva Madrid Romero, identificado(a) con Código Universitario N° 202012099, de la Escuela Profesional de Enfermería 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 el (la) Bach. Eva Madrid Romero, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima, 2024" 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 11 de febrero 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: "Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima, 2024"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mg. Francis Gamarra Bernal, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Dra. María Magdalena Díaz Orihuela, y el (la); Mg. Norma Magaly Rojas Regalado, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



EVO
Mg. María Esther Valencia Orillo
SECRETARIA ACADÉMICA

CC.

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Anexo 3 - Constancia de Aprobación del Comité de Ética



Lima, Naña, 20 de Mayo de 2024

EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de Chamorro Salsavalca Denis Esther identificado (a) con DNI No. 76082374, Alcantara Castro Elizabeth Estelita identificado (a) con DNI No. 72916790, Romero Madrid Eva Jesus identificado (a) con DNI No. 005850197 y su asesor (a) el Mtro William Borba identificado (a) con DNI No. 001187990 con el título: " *Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima, 2024*" fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética y Bioética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud; considerando su calidad científica, bienestar de los participantes, y en conformidad con los estándares éticos establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión (CoEIn - UPeU).


Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su asentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

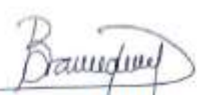
Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2024-CEB-FCS - UPeU-065**

Fecha de aprobación: 2024-05-20
Fecha de expiración: 2025-05-20




BIO. José Luis Yareta Yareta
Presidente
Comité de Ética y Bioética - FCS




LCS. Daysi Brañez Hermitaño
Secretaria
Comité de Ética y Bioética - FCS

Anexo 4 - Instrumentos de recolección de datos

Datos sociodemográficos

- **Edad:** De 15 a 18 ()-de 19 a 22()-de 22 a más ()
- **Procedencia:** Costa ()- Sierra ()- Selva ()- Extranjero ()
- **Nivel de estudios:** 1 año ()- 2 año ()- 3 año ()- 4 año ()- 5 año ()
- **Sexo:** Masculino ()- Femenino ()
- **Nivel socioeconómico:** Alto ()- Medio ()- Bajo ()
- **Estado civil:** Soltero/a ()- Conviviente ()- Casado/a ()
- **Usted trabaja:** Si ()- No ()
- **Con quien vive usted:** Solo/a ()- Pareja ()- Amigos ()- Padres ()- Parientes ()

1. Cuestionario "Inventario SISCO SV-21 del estrés Académico "

DOI	http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647
URL	http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n2/2310-4635-pyr-9-02-e647.pdf

2. Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación.

La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- Si
- No

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

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

1	2	3	4	5

3.- Dimensión estresores

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

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

¿Con qué frecuencia te estresa:

	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
El tipo de trabajo que me piden los profesores consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/a.						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te

presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

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

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

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

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

Instrumentos de Recolección de Datos

3. Cuestionario " PERFIL DEL ESTILO DE VIDA (PEPS-I) "

DOI	https://doi.org/10.21134/pssa.v12i1.115
URL	https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1955/2080

Sexo: Femenino ___ Masculino ___

Año cursado: 1° ___ 2° ___ 3° ___ 4° ___ 5° ___

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos

personales actuales.

b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor no dejar preguntas

sin responder.

c) 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	Crees 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	Creas 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 Tablas y Figuras

Variables y categorías	N	%
Sexo		
Masculino	177	35.4
Femenino	323	64.6
Estado Civil		
Soltero	466	93.2
Conviviente	27	5.4
Casado	7	1.4
Procedencia		
Selva	80	16.0
Costa	304	60.8
Sierra	106	21.2
Extranjero	10	2.0
Nivel Socioeconómico		
Bajo	66	13.2
Medio	383	76.6
Alto	51	10.2
Escuela		
Enfermería	297	59.4

Psicología	203	40.6
Año de estudios		
Primero	117	23.4
Segundo	121	24.2
Tercero	109	21.8
Cuarto	84	16.8
Quinto	69	13.8
	X (S)	Me (RI)
Edad	20.70 (3.147)	20.00 (3)

Tabla 2

Análisis descriptivo del estrés en los estudiantes universitarios.

Estrés y dimensiones - puntuaciones	Min	Max	X	S	Me	RI
Estresores	0	5	2.48	1.02	2.57	1.14
Síntomas	0	5	2.36	0.96	2.43	1.29

Estrategias de afrontamiento	0	5	2.71	0.94	2.86	1.25
Estrés global	0.19	5	2.51	0.80	2.57	1.00
Categorías del estrés				n		%
Estrés leve				214		42.8
Estrés moderado				185		37.0
Estrés severo				101		20.2

Tabla 3

Análisis descriptivo del Estilo de vida en los estudiantes universitarios.

Estilo de vida y dimensiones	Min	Max	X	S	Me	RI
Nutrición	1.17	4.00	2.58	0.49	2.50	0.83
Ejercicio	1.00	4.00	2.44	0.53	2.40	0.80
Responsabilidad en salud	1.10	4.00	2.46	0.51	2.40	0.90
Manejo del estrés	1.29	4.00	2.55	0.49	2.57	0.86
Soporte interpersonal	1.29	4.00	2.66	0.50	2.71	0.71
Autoactualización	1.23	4.00	2.76	0.50	2.77	0.54
Religiosidad	1.00	4.00	2.71	0.55	2.71	0.71
Estilo de vida (Sumatoria global)	60	192	124.6	21.16	123	33
Categorías del estilo de vida				n		%

No saludable	216	43.2
Saludable	284	56.8

Tabla 4

Correlación entre el estrés sus dimensiones y el estilo de vida de los estudiantes universitarios.

		1	2	3	4
		Rho	Rho	Rho	Rho
		(p)	(p)	(p)	(p)
Estresores	1				
Síntomas	2	0.627 (<0.001)			
Estrategias de afrontamiento	3	0.480 (<0.001)	0.468 (<0.001)		
Estrés	4	0.848 (<0.001)	0.851 (<0.001)	0.751 (<0.001)	
Estilo de vida	5	0.186 (<0.001)	0.073 (0.102)	0.384 (<0.001)	0.240 (<0.001)

Tabla 5

Modelo de regresión lineal del estilo de vida en los estudiantes universitarios.

	B	T	P	IC β 95%		Tol	VIF
				Li	Ls		
Constante	98.965	37.756	<0.001	93.815	104.115		
Estrategia de afrontamiento	9.482	10.370	<0.001	7.685	11.278	1.00	1.00

Nota: $F=107.536$, $p<0.001$, $R^2=0.178$