

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Enfermería**



**Estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de  
una Universidad Privada, Juliaca 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autor:**

Lia Shantal Muchica Vilavila

Anel Yomira Salcedo Ticona

**Asesor:**

Dra. Ana Luz Flores Mamani

**Juliaca, abril de 2025**

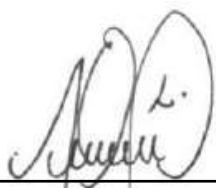
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Rut Ester Mamani Limachi, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

### **DECLARO:**

Que la presente investigación titulada: **“ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y EL BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, JULIACA 2024”** los autores **Lia Shantal Muchica Vilavila** y **Anel Yomira Salcedo Ticona** tienen 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 Juliaca, a los 26 días del mes de mayo del año 2025.



---

Mg. Ana Luz Flores Mamani

Asesora



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a treinta día(s) del mes de abril del año 2025 siendo las 09:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Marleny Montes Salcedo, el (la) secretario(a): Mg. Elba Villasante Román y los demás miembros: Dra. Ruf Ester Mamani Limachi y el (la) asesor(a) Mg. Ana Luz Flores Mamani

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de Una Universidad Privada, Juliaca 2024

- a) Anel Yomira Salcedo Ticona de los (las) bachilleres:
- b) Lia Shantal Muchica Vilavila
- c)

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciada en enfermería  
(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): Anel Yomira Salcedo Ticona

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

Bachiller (b): Lia Shantal Muchica Vilavila

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) 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.

  
 Presidente/a  
  
 Asesor/a  
  
 Bachiller (a)

  
 Miembro  
  
 Bachiller (b)

  
 Secretario/a  
 Miembro  
 Bachiller (c)

## Lista de Contenido

Resumen .....	5
Abstract .....	6
Introducción .....	7
Estilo de vida saludable .....	9
Bienestar subjetivo .....	9
Teoría de enfermería .....	11
Objetivos .....	11
Metodología.....	12
Diseño del estudio.....	12
Población y muestra.....	12
Criterios de inclusión:.....	13
Criterios de exclusión:.....	13
Técnicas y recolección de datos .....	13
Instrumentos utilizados .....	14
Aspectos éticos.....	16
Resultados.....	16
<b>Objetivo específico 1 .....</b>	<b>18</b>
<b>Objetivo específico 2.....</b>	<b>18</b>
Discusión.....	20
Conclusiones .....	22
Referencias bibliográficas.....	23
ANEXOS.....	27

## Estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024

### Resumen

**Objetivo:** Establecer la relación entre estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024. **Metodología:** Se hizo uso de un método cuantitativo, de tipo descriptivo relacional con un corte transversal, no experimental, haciéndose uso de un muestreo no probabilístico intencional, contando finalmente con 270 participantes. El análisis se realizó a través de datos descriptivos con tablas de frecuencias y porcentajes e inferenciales con el estadígrafo correlacional Rho de Spearman. **Resultados:** Se obtuvo un P valor de 0.000, evidenciando que existe relación entre las variables, siendo además una relación positiva ( $r=0.288$ ). Asimismo, se encontró que existe nivel bajo de estilo de vida saludable en estudiantes (69.3%), seguido de un nivel medio (30.7%), y un nivel bajo de bienestar subjetivo (64.4%) seguido del nivel medio (35.2%). **Conclusión.** Existe relación entre estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024.

**Palabras clave:** Estilo de vida, saludable, bienestar subjetivo, universitarios.

## Healthy lifestyle and subjective wellbeing in students of a private university, Juliaca 2024

### Abstract

**Objective:** To establish the relationship between healthy lifestyle and subjective well-being in students of a private university, Juliaca 2024. **Methodology:** A quantitative, descriptive relational method was used, with a cross-sectional, non-experimental, non-probabilistic intentional sampling, with 270 participants. The analysis was performed through descriptive data with frequency tables and percentages and inferential data with Spearman's Rho correlational statistic. **Results:** A P value of 0.000 was obtained, showing that there is a positive relationship between the variables ( $r=0.288$ ). Likewise, it was found that there is a low level of healthy lifestyle in students (69.3%), followed by a medium level (30.7%), and a low level of subjective well-being (64.4%) followed by the medium level (35.2%). **Conclusion.** There is a relationship between healthy lifestyle and subjective well-being in students of a private university, Juliaca 2024.

**Keywords:** *Lifestyle, healthy, subjective well-being, university students.*

## Introducción

El estilo de vida saludable ha sido ampliamente reconocido como un factor determinante para el bienestar físico y emocional. En el ámbito universitario, especialmente entre los estudiantes de enfermería, este concepto adquiere una relevancia particular debido a las exigencias académicas y prácticas clínicas que pueden afectar su calidad de vida. La práctica de hábitos saludables no solo mejora el rendimiento académico, sino que también contribuye al bienestar subjetivo, una percepción individual de satisfacción y felicidad que es clave para la salud mental y emocional. Este estudio se enfoca en los estudiantes de enfermería de una universidad privada en Juliaca, explorando cómo sus estilos de vida afectan su bienestar subjetivo, puesto que se ha evidenciado dificultades en los alumnos para mantener un adecuado estilo de vida, teniendo diversas conductas que podrían ser nocivas para ellos, así como también se ha evidenciado que no se encuentran satisfechos con una o más áreas de su vida, siendo este el motivo que despertó el interés científico para conocer objetivamente el estado actual de estas variables en la población mencionada. La Organización Mundial de la Salud determina que las condiciones de vida y los indicadores individuales influyen al mismo tiempo en el estilo de vida (1).

Espinoza et al. (2) señala que la modificación del estilo de vida en la etapa juvenil es uno de los cambios más representativos; influenciado por factores personales y sociales, tiene un impacto significativo en la salud, con un 80% de las enfermedades cardiovasculares y metabólicas que pueden prevenirse mediante cambios saludables. La adolescencia y la juventud son etapas críticas para adoptar hábitos que perdurarán a lo largo de la vida. Los estudiantes universitarios tienen la oportunidad de decidir sobre su salud, y la adopción de estilos de vida saludables se asocia con un mayor bienestar psicológico. A nivel global, las enfermedades no transmisibles afectan a todas las edades, con un aumento de muertes entre los 30 y 69 años, lo que subraya la importancia de la prevención. Además, uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible busca reducir las muertes prematuras por estas enfermedades en un 33% para 2030, destacando la necesidad de promover hábitos saludables en los jóvenes, especialmente en futuros profesionales de la salud como los estudiantes de enfermería (3).

El Ministerio de Salud (4) proporcionó información sobre alimentación adecuada, planificación familiar y salud mental a jóvenes con la finalidad de generar hábitos saludables. A pesar de que más del 60% de la población joven no llevaban a cabo la utilización de los servicios de salud, es importante ejercer su preocupación por salud para prevenir estados de ansiedad, depresión y obesidad. La presente investigación estuvo destinada a visibilizar estos hábitos y a poner en relieve la puesta de chequeos médicos anuales y la adopción de prácticas saludables para

mejorar el bienestar general de los estudiantes. Los estudios sugieren que la falta de alimentación saludable, los estilos de vida poco saludables aumentan el riesgo de obesidad y enfermedades metabólicas (5).

La no práctica de hábitos saludables entre los estudiantes de enfermería puede generar un problema principalmente porque puede influir de manera negativa en el rendimiento académico y, principalmente, en la atención también en la competencia profesional. Un estilo de vida sedentario o bien una dieta poco saludable o bien la falta de sueño o una mala gestión del estrés podrían ser elementos que derivan en determinadas enfermedades crónicas como la obesidad o bien la hipertensión o problemas de salud mental. Estos factores no solo deterioran su bienestar físico y psicológico, sino que también comprometen su rol como futuros profesionales de la salud, quienes deben ser modelos de comportamiento saludable para sus pacientes. La perpetuación de malos hábitos en el ámbito formativo pone en riesgo la calidad del cuidado que brindarán a la sociedad, justificando la urgencia de intervenciones que promuevan un cambio positivo en su estilo de vida.

Respecto al bienestar subjetivo, se identificó en la población de estudio que los estudiantes refieren no sentirse a gusto con diversas áreas de su vida, afirmando no sentirse satisfechos y/o aceptados por como son, lo que genera preocupación por el estado actual del bienestar que puedan llegar a percibir; siendo una necesidad que debe atenderse prontamente para identificar el estado situacional y así poder implementar diversas estrategias que puedan coadyuvar al mejoramiento de su bienestar subjetivo.

Esta aquí, el punto de partida para esta investigación que busca llenar esa brecha al evaluar el estilo de vida saludable y bienestar subjetivo en estudiantes de una universidad privada en Juliaca, 2024. Al proporcionar datos sobre el nivel de conocimiento y los comportamientos de salud de este grupo, la investigación no solo destacará las áreas que requieren intervención, sino que también servirá como base para el desarrollo de programas educativos dirigidos a promover la salud cardiovascular, incluyendo otras enfermedades que también se relacionan y son vigentes, como la diabetes en un público más amplio. Además, los resultados obtenidos podrán ser utilizados para sensibilizar a las autoridades universitarias y a los responsables de políticas de salud sobre la importancia de incluir educación sobre salud en los planes de estudio de todas las carreras, independientemente de su relación directa con el área de la salud.

## **Estilo de vida saludable**

La OMS (6) define al estilo de vida saludable como un conjunto de hábitos o prácticas que tiene un individuo, que promueve favorablemente su bienestar físico, mental y social. Asimismo, es la interacción de vida que tiene todo ser humano, teniendo condiciones de vida e indicadores de cada uno, siendo conductas que pueden verse afectadas por los factores sociales, culturales, espirituales, o características de uno mismo.

Por otro lado, este concepto es fundamental para el crecimiento humano y se comprende como una capacidad en evolución que se desarrolla a lo largo del tiempo y generaciones. Este enfoque considera la salud no solo como ausencia de algún padecimiento, sino como el desarrollo de capacidades que permiten a las personas vivir de acuerdo a sus expectativas y demandas del entorno. La salud es vista como un recurso clave para el desarrollo, y su mejora es posible en cualquier etapa de la vida. Este enfoque integral prioriza estrategias basadas en evidencia y derechos humanos para entender y mejorar la salud, especialmente en los grupos más vulnerables, contribuyendo a un cambio de paradigma en la salud pública (7).

Físico-mental. Esta dimensión se centra en la estabilidad y bienestar pleno de lo tangible, cuerpo, y lo intangible, menta; comprende el conocimiento de las prácticas de actividades físicas, alimentación óptima, cualidades para mantener una mente sana, equilibrada e invulnerable frente a las situaciones difíciles del día a día (8).

Social. Se focaliza en las interacciones y relacionamiento interpersonal que es parte de una vida saludable, se añade, la importancia de construir vínculos sociales adecuados, se engloba en como estas relaciones interpersonales puede influir en la vida cotidiana de un individuo (9).

Ético-moral. Son los principios y valores que toma como base esta dimensión, engloba el conocimiento y la importancia de las consideraciones éticas en relación como afecta el bienestar y salud de un individuo (10).

Académico-familiar. Se focaliza en la estabilidad e integración de las cuestiones académicas y dinámica familiar como parte o influencia del estilo de vida de un individuo (11).

## **Bienestar subjetivo**

Se define como la percepción o valoración individual que realiza cada individuo sobre su calidad de vida, satisfacción personal y felicidad, donde es a través de sus juicios y reflexiones que delimita su bienestar.

Asimismo, se refiere a cómo las personas evalúan de manera general y personal su propia vida y emociones. Este concepto se conforma en partes principales: una cognitiva, como una conocida satisfacción con la vida, que constituye una evaluación general y racional a partir de

criterios personales sobre aspectos de la calidad de vida; y otra emocional, la cual recibe el nombre de felicidad, que es la emoción en la que se experimenta un buen equilibrio entre situaciones placenteras o serias y situaciones molestas o graves. La satisfacción con la vida puede considerarse un juicio que se establece y se mantiene a largo plazo, en tanto que la felicidad puede mostrar un carácter más variable en el tiempo dada la influencia que ejercen un número considerable de acontecimientos y circunstancias en el corto plazo (12).

Autoaceptación. Es la capacidad de una persona de reconocerse y de valorarse plenamente (con sus puntos fuertes y con sus debilidades). No es lo mismo que la autoestima, que es una orientación de la evaluación general de uno mismo, y se refiere al compromiso de aceptación incondicionada. Aceptarse uno mismo no significa, pues, ser perfecto o estar exento de fallos, sino que se detenta la voluntad de reconocer y acoger todos los aspectos de sí mismo, incluso aquellos que pueden catalogarse de defectos o de imperfecciones. Este proceso es fundamental para alcanzar un equilibrio emocional y un bienestar psicológico saludable (13).

Relaciones positivas. Se refieren a la posibilidad de establecer relaciones positivas y útiles entre las personas, donde cada persona se sentirá reconocida, respetada y protegida. Estas relaciones favorecen el bienestar personal y la evolución individual, ya que se crea un espacio donde las personas tienden a colaborar, a aprender y a crecer. En situaciones de incertidumbre o miedo, como una pandemia, las relaciones positivas, son aún más determinantes, ya que ofrecen seguridad y apoyo, además de ser un recurso que les permite afrontar mejor los problemas y mantener un equilibrio emocional.

Propósito en la vida. Es la conciencia y comprensión de la propia existencia, que va acompañada por la experiencia de tener una misión, un objetivo o una razón que prioriza la vida misma. Es un concepto muy relacionado con el sentido de la vida, ya que ambos términos implican la búsqueda del significado personal. Tener un propósito en la vida permite a las personas que toman conciencia de su lugar en el mundo, de manera que les proporciona objetivos significativos y facilita las conexiones significativas con los demás, con la naturaleza y, en algunos casos, con una fuerza superior, trascendente (14).

Crecimiento personal. Se trata de un proceso de crecimiento integral de la personalidad, que se forja y se desarrolla en el contexto sociohistórico del sujeto. Este concepto supone la inclusión de todo un conjunto de dimensiones interrelacionadas, como son lo social e individual, lo exterior e interior, lo subjetivo y objetivo, lo cognitivo y los escuderos, la dependencia y la independencia, lo actual y lo potencial. El desarrollo personal se fundamenta en principios que recogen lo afectivo, lo familiar, lo intelectual, lo profesional y lo sociocultural, los cuales, en su conjunto, se añaden a las múltiples vías encaminadas al desarrollo pleno y equilibrado del ser humano (15).

Autonomía. Es la capacidad de una persona para decidir y actuar de un modo independiente, sin que esto implique la necesidad de un seguimiento continuo o permanente. Es un término que tiene gran importancia en las distintas áreas de la vida, en la medida en que supone la posibilidad de gestionar las propias acciones y responsabilidades. En un sentido más genérico, la autonomía fomenta la capacidad de los sujetos de desplegar las capacidades de autodisciplina, de toma de decisiones y de responsabilidad; de tal manera que permite a las personas tener un mayor control sobre sus propias vidas y en su desarrollo personal (16).

Dominio del entorno. Es la habilidad de entender y gestionar el contexto en el que nos movemos para alcanzar la felicidad. Esto implica identificar qué aspectos de nuestro entorno nos benefician, reconocer las oportunidades que se presentan debido a este contexto, y saber cuándo es necesario hacer un cambio para mejorar nuestra situación (17).

### **Teoría de enfermería**

Este trabajo de investigación se sostiene en la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem; que se relaciona con el presente estudio, ya que, esta teoría sustenta que es el autocuidado el que va a coadyuvar a que se genere un bienestar en la persona, este autocuidado se refiere a la capacidad de las personas para gestionar actividades que promuevan su salud y bienestar general, esta teoría sugiere que los comportamientos relacionados con un estilo de vida saludable como mantener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio regularmente y manejar el estrés de manera efectiva son cruciales para el bienestar subjetivo de los estudiantes. Además, la teoría subraya la relevancia de los sistemas de apoyo, como el entorno académico y social, en ayudar a los estudiantes a llevar a cabo estas prácticas de autocuidado (18).

### **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Establecer la relación entre estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024.

#### **Objetivos específicos**

Analizar el estilo de vida saludable en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024.  
Evaluar el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024

## Metodología

### Diseño del estudio

Adoptó un diseño cuantitativo con miras a evaluar el estilo de vida saludable y bienestar subjetivo en la muestra de estudiantes de una Universidad Privada. Descriptivo porque deja entrever que con este tipo de diseño se permite manejar con detalle y precisión las características que fueron objeto de atención e intervención, sin llevar a cabo variaciones ni alterar el/los tipos/variedades de las variables en cuestión o las condiciones ya preexistentes. Como parte de todo este trabajo de describir e ir analizando se llega a contar con una imagen clara y objetiva del estado actual del grupo de estudiantes en base a su conocimiento sobre hábitos de la vida (19).

La investigación fue igualmente de tipo correlacional, pretendiendo evidenciar unas posibles relaciones entre los hábitos de vida saludable y el bienestar subjetivo de los estudiantes, no se pretendía, pues, una relación de causalidad directa, sino que lo que se propuso fue detectar las asociaciones significativas y relevantes que pudieran extraerse a modo de información útil que permitiera nutrir futuras intervenciones o estudios. El diseño del estudio fue no experimental, lo que significa que los investigadores no realizaron intervenciones y no llevaron a cabo manipulaciones deliberadas. Los investigadores observaron y recogieron las condiciones tal y como se manifiestan de forma natural en el entorno estudiantil. Este procedimiento metodológico permitió la transmisión de las características genuinas y espontáneas de los participantes. No obstante, se utilizó el diseño de corte transversal, es decir, los datos fueron recogidos en un único momento temporal. Esto permitió obtener una imagen instantánea de la representación del conocimiento con respecto a los hábitos de vida saludable en el momento de la investigación. De este modo, el diseño permitió alcanzar una representación clara y precisa del estado de estas variables sin que fuera necesaria una observación continuada en el tiempo (20).

### Población y muestra

Todo el grupo estaba formado por 455 alumnos de una universidad privada en Juliaca, que fueron el foco del estudio sobre felicidad personal y hábitos de vida saludables. Este grupo elegido de estudiantes es la muestra, que representa una gran parte del grupo estudiado, es decir, aquellos que pueden ofrecer detalles precisos y minuciosos (19).

La investigación se basó en una recopilación de datos limitada, y las ecuaciones matemáticas se usaron en los factores con un rango de certeza del 96%, lo que indica una fuerte precisión en los hallazgos y una posibilidad mínima de error. Debido a esto, se recolectó un grupo de 270

alumnos, asegurando que los factores estudiados fueran reflexivos con precisión, lo que permite hallazgos que se pueden aplicar ampliamente al vínculo entre la comprensión y el uso del método de cuidado de enfermería.

El muestreo se realizó a propósito, sin aleatoriedad, basado en ciertas reglas para asegurarse de que los estudiantes elegidos muestren bastante la variedad y los rasgos de todo este método de muestreo que no es de combinación garantiza que la información recopilada sea pertinente y refleje con precisión la condición actual de los estudiantes examinados.

#### **Criterios de inclusión:**

- Las personas que asisten a los programas de enfermería en una universidad privada en Juliaca y que han consentido en la clase de educación física.
- Adultos mayores de 18 años, confirmando que las personas tienen la madurez necesaria y los derechos legales para unirse a la investigación.
- Los participantes que han acordado unirse a la investigación, lo que demuestra que comprenden y aceptan los objetivos y métodos del estudio.

#### **Criterios de exclusión:**

- Resto de estudiantes de otras facultades o escuelas de la Universidad Privada en Juliaca, así como estudiantes de enfermería que no cursaron la asignatura de cultura física.
- Resto de estudiantes menores de 18 años de edad, por cuestiones legales y éticas vinculadas a la participación de menores en una investigación.
- Resto de estudiantes que no consientan participar en el estudio, garantizando el respeto por la autonomía y el derecho a decidir individual de cada participante, etc.

#### **Técnicas y recolección de datos**

Se emplearon diversas técnicas de recolección de datos, garantizando el rigor y la ética en el proceso. Primero, se obtuvo la aprobación del comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada, con el código de aprobación 2024-CEB-FC-UPeU-229. Este paso es crucial para asegurar que la investigación cumpla con los estándares éticos y proteger los derechos de los participantes. Tras la revisión y aprobación del comité, se procedió a solicitar el permiso de las autoridades universitarias pertinentes. Con el permiso oficial, se coordinó con la directora de la escuela profesional de enfermería para programar la aplicación. Los

participantes recibieron información detallada sobre los objetivos y procedimientos del estudio, asegurando su consentimiento informado.

La recolección de datos se efectuó por medio de cuestionarios virtuales utilizando el formulario de Google, se utilizó un link y se compartió a los/as participantes. Los instrumentos se administraron en una situación controlada en la universidad, preservando el anonimato y la confidencialidad. La recolección de datos se realizó durante un periodo de tiempo específico, brindando en tal caso a los/as estudiantes la oportunidad para su cumplimiento. Finalmente, los datos recolectados fueron analizados estadísticamente para obtener resultados que se ajustaran a los objetivos de la investigación. Esta opción metodológica garantiza que la información obtenida es veraz y representativa, permitiendo un análisis exhaustivo de los conocimientos y hábitos de vida saludable en los/as estudiantes de la universidad.

## **Instrumentos utilizados**

### **Variable 1: Estilo de vida saludable**

La primera variable de la presente investigación se realizó mediante una recogida de datos a través de un cuestionario estructurado. El cuestionario que se realizó para medir el estilo de vida saludable de los universitarios, se hizo y se realizó por Santiago y Carcausto (21) en Lima, Perú. El instrumento presenta propiedades métricas estadísticamente significativas a tomar como base la utilización para la presente. En relación a la validez del contenido, se hizo uso mediante un panel de expertos quienes concluyeron en hacer uso del instrumento, que bajo parámetros estadísticos se obtuvo la concordancia  $W$  de Kendall, obteniendo en el indicador Claridad 0.78, Relevancia 0.76, Suficiencia 0.71 y Coherencia 0.70, guardando valores altos que indican una validez alta; por otro lado, la confiabilidad fue bajo el parámetro de alfa de Cronbach, obteniendo 0.81, colocándose en “Buena” según su clasificación. En lo que respecta al contenido, presenta 34 ítems, que se subdividen en 4 dimensiones, las cuales son: Físico/mental, 16 indicadores, abarcan los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 27 y 28; dimensión Social, 8 indicadores, ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16; dimensión Ético-Moral, 6 indicadores, ítems 23, 24, 25, 26, 29 y 30; finalmente, dimensión Académico/Familiar, 4 indicadores, ítems 31, 32, 33 y 34. Las preguntas a utilizarse será mediante una escala de Likert con 5 opciones, Nunca equivale 1 punto; Muy pocas veces 2 puntos; Algunas veces 3 puntos; Casi siempre 4 puntos y Siempre 5 puntos. Los resultados se medirán mediante la siguiente baremación:

Nivel bajo: 34 – 79 puntos.

Nivel medio: 80 – 124 puntos.

Nivel alto: 125 – 170 puntos.

### **Variable 2: Bienestar subjetivo**

Para la segunda variable de la presente investigación se hizo uso de un cuestionario estructurado para la recolección de datos. El cuestionario diseñado para evaluar el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios, fue elaborado por Ryff, 1995, modificado y aplicado por Pimental y Oseda en el año 2021; Lima, Perú (22). El instrumento presenta propiedades métricas estadísticamente significativas a tomar como base la utilización para la presente. En relación a la validez del contenido, se hizo uso mediante un panel de expertos quienes concluyeron en hacer uso del instrumento, que bajo parámetros estadísticos se obtuvo la concordancia  $v$  de Aiken 1.00, guardando valores altos que indican una validez alta; por otro lado, la confiabilidad fue bajo el parámetro de alfa de Cronbach, obteniendo 0.900, colocándose en “Excelente” según su clasificación. En lo que respecta al contenido, presenta 35 ítems, que se subdividen en 6 dimensiones, las cuales son: Autoaceptación, 6 ítems; Relaciones positivas, 7 ítems; Propósito en la vida, 8 ítems; Crecimiento personal, 4 ítems; Autonomía, 5 ítems y Dominio del entorno 5 ítems

- Las preguntas a utilizarse serán mediante una escala de Likert con 3 opciones, No equivale 1 punto; A veces 2 puntos y Si 3 puntos. La metodología para la medición de los resultados fue la marcada a continuación:

Nivel Malo: 35 – 58 puntos.

Nivel Regular: 59 - 81 puntos.

Nivel Bueno: 82 - 105 puntos.

### **Técnicas estadísticas para procesar la información**

La información recopilada se analizó inicialmente con Microsoft Excel, lo que permitió clasificar y organizar los datos de manera preliminar. Esto es fundamental para tener un análisis más preciso más adelante. Luego, se realizó un análisis más profundo utilizando el programa SPSS versión 25. De esta forma, se aprovechó la flexibilidad de Excel para preparar los datos y, al mismo tiempo, la potencia de SPSS para el análisis estadístico. Así, se logró establecer un protocolo completo para el tratamiento y la evaluación de la información recolectada durante la

investigación (23).

### Aspectos éticos

En esta investigación, se llevaron a cabo estrictos procedimientos para garantizar el respeto por la integridad ética del estudio. El primer paso consistió en solicitar la aprobación al director de la universidad, máxima autoridad de la institución. Todos los datos recogidos fueron utilizados únicamente con los fines asociados a esta investigación, garantizándose así el respeto por los derechos de todos los sujetos que participaron en la misma.

El principio de autonomía fue respetado, permitiendo a los estudiantes que satisfacían los criterios de inclusión ser partícipes de la investigación de forma voluntaria, promoviendo de esta manera que la participación de los sujetos fuera completamente voluntaria. Se asumió el principio de beneficencia para contribuir al enriquecimiento del estudio y del bienestar general de la comunidad universitaria.

El principio de justicia se observó cuidadosamente, de manera que todos los estudiantes podían participar en la investigación con la misma posibilidad, respetando el no favoritismo y la no discriminación, asegurando una selección de los sujetos justa y equitativa. Finalmente, se tomó especial cuidado para no causar daño, asegurando que los resultados de la investigación se manejen de manera responsable y se mantenga la confidencialidad de la información en todo momento. Estos principios son esenciales tal cual lo indica el informe de Belmont para toda investigación (17).

### Resultados

Se presentan los resultados inicialmente descriptivos seguidos de inferenciales.

**Tabla 1.** Datos sociodemográficos de los estudiantes participantes

Variable	n	%
<b>Edad</b>		
18 a 22 años	193	71.5
23 a 26 años	69	25.6
27 a 32 años	8	3
<b>Estado civil</b>		

Soltero/a	252	93.3
En pareja	10	3.7
Casado/a	7	2.6
Viudo/a	1	0.4
<b>Género</b>		
Femenino	220	81.5
Masculino	50	18.5
<b>Ciclo académico</b>		
<hr/>		
II	56	20.7
III	48	17.8
IV	33	12.2
V	35	13
VI	7	2.6
VII	15	5.6
VIII	48	17.8
IX	16	5.9
X	12	4.4
<b>Convivencia</b>		
Con compañeros	5	1.9
Con padres	157	58.1
Con pareja	25	9.3
Solo	83	30.8

---

Fuente: Elaboración propia con información del instrumento.

La tabla 1 pone en evidencia las principales características sociodemográficas de las participantes, siendo la gran mayoría de 18 a 22 años (71.5%), donde además son solteros (93.3%) de género femenino (81.5%), estando mayormente en el II ciclo de estudios (20.7%), quienes conviven mayormente con sus padres (58.1%).

### Objetivo específico 1

**Tabla 2.** Distribución de los datos para la variable estilo de vida saludable

Nivel	n	%
Alto	0	0
Medio	83	30.7
Bajo	187	69.3
Total	270	100

*Fuente: Elaboración propia con información del instrumento.*

En la tabla 2, prevalece un estilo de vida saludable bajo (69.3%) en la población de estudiantes, seguido de un nivel medio (30.7%); lo que evidenciaría que no hay niveles adecuados de estilo de vida en la población.

### Objetivo específico 2

**Tabla 3.** Distribución de los datos para la variable bienestar subjetivo

Nivel	n	%
Alto	1	0.4
Medio	95	35.2
Bajo	174	64.4
Total	270	100

*Fuente: Elaboración propia con información del instrumento*

La tabla 3 muestra la prevalencia de los niveles del bienestar subjetivo, donde predomina

un bienestar bajo (64.4%), seguido de un medio bienestar (35.2%). Lo que evidenciaría que los estudiantes en su gran mayoría no disponen de un adecuado bienestar subjetivo.

**Tabla 4.** Prueba de normalidad de las variables a analizar

Variablen	Valor	P valor
Estilo de vida saludable	0.140	0.000
Bienestar subjetivo	0.146	0.000

Se evidencia en la presente tabla la distribución de los datos para ambas variables, encontrando que todas tienen un P valor inferior a 0.05, por lo que se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, concluyendo que las variables a analizar no tienen una distribución normal, por lo que se debe hacer uso de pruebas no paramétricas como Rho de Spearman.

**Tabla 5.** Objetivo general

Variablen	Rho de Spearman	Bienestar subjetivo P valor
Estilo de vida saludable	0.288	<b>0.000</b>

En la tabla 5, para la comprobación de hipótesis general, se obtuvo un P valor de 0.000, valor que está dentro del permitido de 0.05, por lo que se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa afirman que existe relación entre estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024. Además, esta relación es positiva leve; entendiéndose que mientras mayor sea el estilo de vida saludable, mayor será el bienestar subjetivo de los estudiantes, como también que mientras menor sea el estilo de vida de los estudiantes, menor será el bienestar subjetivo.

## Discusión

Es en este apartado que se desarrolla la contrastación de los resultados obtenidos con otras investigaciones internacionales, nacionales y locales de ser posible, donde además se sustenta teóricamente lo encontrado.

Por ello, respecto al objetivo general que fue establecer la relación entre estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024; se encontró un P valor de 0.000, valor que permite tomar la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa o del investigador, concluyendo que el estilo de vida saludable se relaciona con el bienestar subjetivo; además esta relación es positiva leve ( $r=0.288$ ), dando a entender que mientras mayor sea el estilo de vida saludable, mayor será el bienestar subjetivo de los estudiantes, como también que mientras menor sea el estilo de vida de los estudiantes, menor será el bienestar subjetivo.

Ante ello, Mateos et al.(8) en el 2022 realizaron su investigación en España con el propósito de evaluar si los diferentes comportamientos de estilos de vida saludable se asocian con el bienestar subjetivo, encontrando que existe relación entre las variables ( $p=0.000$ ), siendo un resultado similar con la presente investigación; estos resultados permite generalizar la relación entre las variables, donde el estilo de vida saludable se relaciona con el bienestar subjetivo, por lo que se debe tener en cuanto a ambas variables al momento de propiciar la mejoría de estas variables.

Ante ello, teóricamente se fundamenta la relación entre las variables, al afirmar que un estilo de vida saludable genera un bienestar subjetivo tanto físico como psicológico; no obstante, en el ámbito educativo universitario esta asociación adquiere mayor relevancia ya que la alta demanda académica y de prácticas en el área clínica tiene alta probabilidad de afectar a la salud física y psicológica, donde además este estilo de vida saludable favorece el rendimiento académico y motivación académica de los estudiantes (1).

Además, Mardones et al. (24), concluyeron en su investigación que es necesario implementar acciones en educación y práctica de conductas saludables específicamente en universitarios, lo que prevendría enfermedades cardiovasculares, este antecedente refuerza la necesidad de realizar acciones que coadyuven a mejorar la salud física y mental de los estudiantes, ya que de esta manera se evitarían distintas afectaciones que ellos puedan sufrir.

Respecto al primer objetivo específico de identificar el estilo de vida saludable en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024, se encontró que predomina el nivel bajo en 187 (69.3%) estudiantes, seguido del nivel medio en 83 (30.7%) estudiantes.

Resultado diferente encontraron Palomino et al. (25) en Perú el 2021, con el propósito de identificar la asociación entre estilos de vida saludable y rendimiento académico, encontrando que predomina un estilo de vida saludable en nivel moderado (85%). Resultado similar encontraron Veramendi et al.(26) en Perú el 2020, con el propósito de examinar la relación de estilos de vida y calidad en estudiantes universitarios, encontrando que predomina un estilo de vida medio (82%). Finalmente, Paricahua et al. (27) realizaron su investigación en Madre de Dios el 2023 con el propósito de identificar y comparar los estilos de vida saludable de los universitarios, encontraron también un estilo de vida moderado (73%).

Estos resultados evidencian que en otros contextos sociodemográficos y temporales existen diferentes niveles de estilo de vida saludable, estos cambios podrían deberse a diversos factores relacionados con esta variable como el nivel socioeconómico, hábitos saludables, apoyo social o familiar, entre otros; además, el encontrar niveles bajos de estilo de vida saludable permite poder desplegar acciones para atender esta necesidad en la población estudiantil, siendo un hallazgo relevante para la institución donde se aplicó la investigación.

Ante este resultado encontrado, Espinoza et al. (2) fundamenta el nivel bajo de estilo de vida saludable en población universitaria, explicando que en la época juvenil es donde más influye los factores sociales y personales, ya que, si no son los adecuados, van a ocasionar que la persona adquiera estilos de vida dañinos, que llegan a mermar la salud física y psicológica. Cabe resaltar que Solera y Gamarra (28), concluyen en su investigación que los estudiantes de ciencias de salud suelen tener un mayor conocimiento sobre estilo de vida saludable, lo que aparentemente no se vería reflejado en la práctica, ya que podrán tener el conocimiento, pero no lo ponen en práctica. Respecto al segundo objetivo específico, sobre determinar el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024, se encontró que predomina el nivel bajo con 174 (64.4%), seguido del nivel medio con 95 (35.2%) estudiantes.

Ante ello, resultado opuesto encontraron Delgadillo et al.(29), en México el 2022 con el propósito de diagnosticar el sedentarismo y actividad física en universitarios, afirman que el nivel moderado predomina en su muestra (40%), Guerrero y otros. (30), en Venezuela el 2022 con el objetivo de determinar la relación entre la satisfacción con la vida y las conductas de salud en universitarios encontraron también encontraron que predomina un bienestar subjetivo alto (37%). Estas diferencias podrían deberse a las diferencias socioculturales y demográficas que hay entre México, Venezuela y Perú, donde aparentemente las personas de otros países tendrían una percepción distinta sobre el bienestar, ya que es una variable enteramente subjetiva.

Por ello, Quirumbay et al. (31), en Ecuador el 2022 concluyó que es necesario disponer de un bienestar subjetivo adecuado, ya que no poseerlo ocasionaría que las personas se vuelvan

vulnerables a padecer de diversos problemas físicos y/o psicológicos; es así que se considera relevante la subjetividad del bienestar, ya que a pesar de que haya situaciones adversas que pueda presenciar o experimentar una persona, es su criterio y pensamiento el que subjetivamente va a generar un estado adecuado o no en el bienestar de la persona, donde es la resiliencia la que ayudaría más a generar este estado.

Se sugiere analizar de qué manera los factores sociodemográficos (edad, situación de pareja, género, ciclo académico y convivencia) podrían influir en la relación entre el estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo, siendo los estudiantes de menores edades y los solteros los que pueden presentar mayor capacidad para mantener hábitos saludables, mientras que las féminas y los estudiantes en ciclos académicos más avanzados podría haber límites concretos para mantener hábitos saludables. Al igual que la convivencia con los padres podría dar un mayor soporte emocional y como ello podría influir en el bienestar general.

Una de las grandes dificultades del trabajo fue el acceso a los estudiantes debido a los horarios tan dispares y a las cargas tan altas que limitan la disponibilidad de los alumnos a participar. Para ello, se realizaron un buen número de visitas a las aulas en diferentes momentos para alcanzar la cantidad adecuada de participantes y garantizar una muestra. No obstante, este método podría haber originado sesgos en la escogencia de los participantes, ya que no todos los estudiantes pudieron ser alcanzados debido a la academia y sus compromisos académicos.

### **Conclusiones**

Los resultados del análisis reflejan que existe una relación de estadística significativa del estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en los universitarios, con  $p=0.000$  y  $r=0.288$ , estableciendo que la disminución en la calidad de los hábitos de vida está asociada a una menor percepción del bienestar, lo que pone de manifiesto la importancia de realizar estrategias orientadas a la promoción de las conductas saludables en la vida académica de los universitarios, contribuyendo así a mejorar la salud mental y emocional del estudiantado.

Adicionalmente, los resultados evidencian que un alto porcentaje de los estudiantes universitarios de la universidad (69.3%) tienen hábitos de vida saludable baso en una puntuación menor a 70 en cuanto a hábitos de vida saludable y que lo anterior probablemente puede repercutir en su salud física, mental y social, estando presentes factores como el estrés académico, la exigencia cognitiva del estudio, la no incorporación de recursos recomendados y/o la falta de derecho a la adopción de hábitos saludables para los estudiantes; lo que implica que es necesario crear estrategias preventivas y programas de atención de la salud que faciliten la

adopción de hábitos saludables en la población universitaria.

En cambio, se constató que un porcentaje notable de los estudiantes (64.4%) refería apuntes de niveles bajos de bienestar subjetivo, lo que da cuenta de un déficit en áreas relevantes de dicho bienestar, tales como el grado de autoaceptación, la calidad de las relaciones interpersonales, así como la orientación hacia metas y propósitos de vida. Este dato pone de manifiesto la necesidad de trabajar y potenciar el bienestar desde la universidad, utilizando programas que favorezcan y ayuden al desarrollo integral de los estudiantes. Se recomienda llevar a cabo intervenciones psicológicas y programas de bienestar en estudiantes universitarios desde un enfoque que contemple no solo la salud física, sino también las dimensiones afectivas y sociales del estudiante, favoreciendo una atmósfera académica que ayude al desarrollo personal y profesional del mismo.

### Referencias bibliográficas

1. Portilla Méndez M, López Bustamante M. Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Veracruzana región Xalapa. *Revista UVserva*. 2020;10(1):328–41.
2. Espinoza Burgos Á, Yaguachi Alarcón A, Rosa Álvarez M, Altamirano Morán N, Nieve Arroyo A, García Córdova F, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad. *Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 2024;44(1):13–21.
3. Zambrano Bermeo R, Rivera Romero V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2020;39(4):440–5.
4. Ministerio de Salud M. día internacional de la juventud minsa promueve hábitos saludables entre los jóvenes para el cuidado de su salud. 2023. p. 56–61 Día Internacional de la Juventud: Minsa promueve hábitos saludables entre los jóvenes para el cuidado de su salud. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/817695>
5. Huamán Salazar N, Berrios Pacheco E, García Arias G, Santos Falcón G, Valderrama Rios. Explorando el estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública peruana. *Revista Vive*. 2024;7(20):505–13.
6. Organización Mundial de la Salud. <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20s>

- oc ioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22. 2021. p. 45–6  
Activa tu modo saludable. Gobierno de México.
7. Organización Panamericana de la Salud. p. 1–2 Curso de vida saludable. Organización Panamericana de La Salud. <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>. 2023.
  8. Mateos-Lardiés A, López-García P, Morillo D, Olaya B, Tobiasz-Adamczyk B, Koskinen S, et al. Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo: estudio observacional europeo. *Rev Esp Salud Publica*. 2022;96(2):1–13.
  9. Tala Á, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista Médica de Chile*. 2020;148(8):1189–94.
  10. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad En La Educación*. 2019;50(5):357–92.
  11. Galán-González E, Gascón-Catalán A. Correlación entre funcionamiento familiar y estilos de vida saludable en pacientes con cáncer colorrectal. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*. 2021;26(2):147–60.
  12. Murillo Muñoz J. El Bienestar Subjetivo de Estudiantes Universitarios Explicado por Variables Psicológicas y Sociodemográficas. *Psykhe*. 2023;33(1):1–18.
  13. Ellis A. 2023. p. 3–4 Albert Ellis y la Autoaceptación. Asociación Española de Psicología Sanitaria. <https://www.aepsis.com/albert-ellis-y-la-autoaceptacion/>.
  14. Furman H. Propósito, Satisfacción y Proyecto de Vida: una relación dialéctica. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*. 2021;25(1):73–83.
  15. Rivas Ávila Y, Varona Moreno L, Mas Sánchez P. El crecimiento personal como unidad de análisis complejo del desarrollo del integral la personalidad. *Revista Didáctica y Educación*. 2019;6(2):171–94.
  16. García Montero I, Bustos Córdova R. Desarrollo de la autonomía y la autorregulación en estudiantes universitarios: una experiencia de investigación y mediación. *Sinéctica*. 2020;55(4):1–21.
  17. Sánchez López J, Cambil Martín J, Luque Martínez F. Informe Belmont. Una crítica teórica y práctica actualizada. *J Healthc Qual Res*. 2021;36(3):179–80.
  18. Naranjo-Hernández S. Modelos metaparadigmáticos de Dorothe Elizabeth Orem. *Revista Archivos Médicos Camaguey*. 2019;23(6):814–25.

19. Arias González J, Covinos Gallardo M. Diseño y Metodología de la Investigación . 1a ed. Vol. 2. 2021. 56–61 p.
20. Hernández-Sampieri R, Mendoza Torres C. Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta . 1a ed. Vol. 7. 2018. 45–46 p.
21. Santiago-Bazán C, Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*. 2019;3(1):23–8.
22. Pimental Guadamos M, Oseda Gago D. Calidad de vida en el bienestar psicológico en estudiantes de dos institutos tecnológicos públicos del departamento de la libertad-2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2021;5(4):5213–27.
23. Rivadeneira Pacheco J, Barrera Arguello M, De la Hoz Suárez A. Análisis general del spss y su utilidad en la estadística. *Journal of Bussiness Sciences*. 2020;2(4):17–25.
24. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso Pantoja C. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Revista Perspectivas En Nutrición Humana*. 2021;23(1):27–38.
25. Palomino Orizano J, Zevallos Ypanaqué G, Orizano Quedo L. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Delectus*. 2021;4(1):82–92.
26. Veramendi Villavicencios N, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos F. Estilos de vida y calidad de vida en esutdiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*. 2020;12(6):246–51.
27. Paricahua-Peralta J, Estrada-Araoz E, Velasquez-Giersch L, Herrera-Osorio A. Explorando las Prácticas Saludables: Estilos de Vida entre Estudiantes Universitarios de la Amazonía Peruana. *Journal of Law and Sustainable Development*. 2023;11(4):665.
28. Solera Sánchez A, Gamero Lluna A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2019;23(4):271–82.
29. Delgadillo Ramos M, Ruiz Reyes F, Aguirre Ibarra M. Bienestar subjetivo de estudiantes de Psicología de una universidad pública del noroeste de México. *Revista Enseñanza y Investigación En Psicología*. 2022;4(2):611–22.
30. Guerrero Alcedo J, Palacios Garay J, Espina Romero L, Marimon Lambertinez L, Jaimes Alvarez F. Satisfacción con la vida y Conductas de salud en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Vive Revista de Salud*. 2022;15(14):432–43.
31. Quirumbay Vera B, Pazmiño Mantuano N, García Chila Y, Rodríguez Domínguez J,

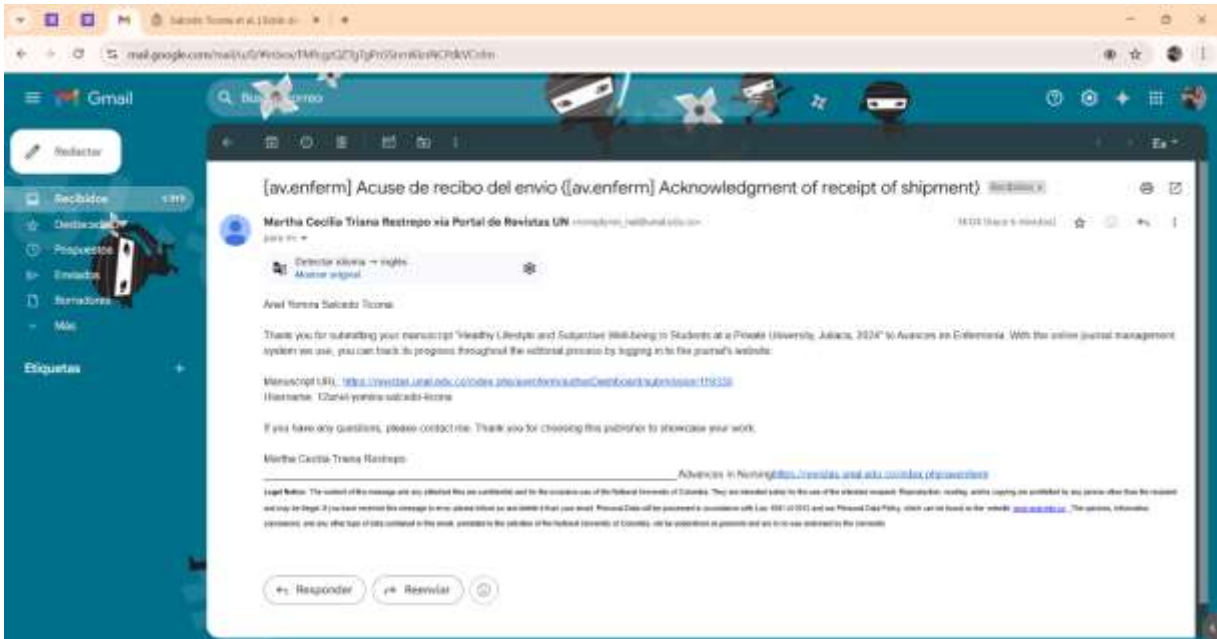
Saavedra Toala D, Medina Cuesta K, et al. Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. Revista Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2022;6(1):2696–711

## ANEXOS

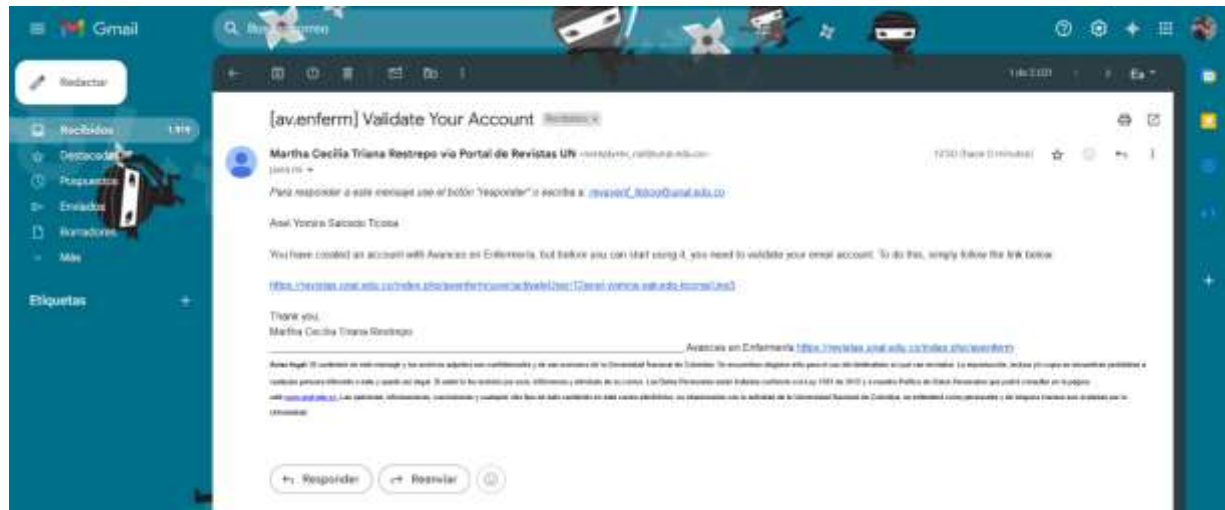
### Anexo 1. Evidencia de Sumisión

#### **EVIDENCIA DE SUMISIÓN (Paso 3.1)** Lia Shantal Muchica Vilavila y Anel Yomira Salcedo Ticona

- **Mensaje en inglés:**



- **Mensaje en español**



## OTRAS EVIDENCIAS DEL ENVÍO A LA REVISTA (algunas capturas de como realizamos la sumisión)

The screenshot shows the submission process in the 'Avances en Enfermería' journal. The user is at step 4, 'Confirmación'. The 'Autoría y colaboradores/as' section lists three authors:

Nombre	Correo electrónico	Rol	Contacto principal	El correo de navegación
Ariel Yonira Salcedo Ticona	aytarell@gmail.com	Autor/a	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Lia Shantal Muchica Vilavila	muchicavilavila@gmail.com	Autor/a	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ana Lid Flores Mamani	analid.flores@up.edu.pe	Autor/a	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Below the authors, the title and abstract are visible:

**Título \***  
Estrés de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024

**Resumen \***

**Objetivo:** Establecer la relación entre estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024. **Metodología:** Se hizo uso de un método cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional con un corte transversal, no experimental, haciendo uso de un muestreo no probabilístico intencional, contando finalmente con 270 participantes. El análisis se realizó a través de datos descriptivos con tablas de frecuencias y porcentajes e inferenciales con el estadístico correlacional Rho de Spearman. **Resultados:** Se obtuvo un P valor de 0,000, evidenciando que existe relación entre las variables, siendo además una relación positiva ( $r=0,288$ ). Además, se encontró que existe nivel bajo de estilo de vida saludable en estudiantes (50.3%), seguido de un nivel medio (30.7%), y un nivel bajo de bienestar subjetivo (64.4%) seguido del nivel medio (28.2%). **Conclusión:** Existe relación entre estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024.

The screenshot shows a confirmation dialog box over the submission interface. The dialog box asks: "¿Está seguro de que desea enviar este artículo a la revista?". There are two buttons: "Aceptar" (Accept) and "Cancelar" (Cancel).

Below the dialog box, a message is visible: "Se ha subido su envío y ya está listo para ser enviado. Puede volver aquí para revisar y guardar la información que desea antes de enviarlo. Cuando esté listo haga clic en 'Finalizar envío'."

### URL del manuscrito:

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/authorDashboard/submission/119330>

## Anexo 2. Copia de resolución de expedito



“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA”

RESOLUCIÓN N° 0067-J-2025/UPeU-FCS-CF

Ñaña, Lima, 15 de abril de 2025

**VISTO:**

El expediente de los(las)/de la(del) bachiller(es), 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 declaratoria de expedito para la sustentación de tesis;

Que el Comité Dictaminador ha emitido su dictamen aprobando el informe de tesis en formato artículo, presentado(a)/(s) por la(el)/las(los) bachiller(es), reuniendo de esta manera las condiciones previas para la sustentación;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 15 de abril de 2025, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

**SE RESUELVE:**

1. Aprobar la sustentación de los(las)/ del (de la) bachiller(es), conducente a la obtención del título profesional respectivo, en la modalidad presencial.
2. Designar el Jurado de sustentación, encargado de gestionar la sustentación respectiva, el mismo que queda constituido por los siguientes miembros:

Miembros del Jurado De Sustentación	Tesistas / Código	Título	Fecha y hora	Modalidad
Presidente: Mg. Marleny Montes Salcedo. Secretario/a: Elba Villasante Román. Asesor: Mg. Ana Luz Flores Mamani. Vocal: Dra. Rut Ester Mamani Limachi	Anel Yomira Salcedo Ticona, cód. 201920252  Lia Shantal Muchica Vilavila, cód. 201920262	Estilo de vida saludable y el bienestar subjetivo en estudiantes de una Universidad Privada, Juliaca 2024	Jueves 30/04/25 09:00 hrs.	Presencial

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dra. Lili Albertina Fernández Molocho  
DECANA



Mg. Maria Esther Valencia Orrillo  
SECRETARIA ACADÉMICA

## Anexo 3. Instrumentos

## INSTRUMENTOS UTILIZADOS

## 5.1.3 Instrumento 1: Estilo de vida saludable

N°	INDICADORES	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Consumo comida chatarra					
2	Consuma porciones de fruta y verduras diariamente					
3	Consumo alcohol					
4	Consumo cigarrillos					
5	Realizó actividades física como caminata 20 minutos diariamente					
6	Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud					
7	Disfruto de mi tiempo libre					
8	Después que realizar una actividad física , descanso para continuar otra					
9	Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase					
10	Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase					
11	Cuando mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente					
12	Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales					
13	Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas					
14	Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas					
15	Cuando realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo					
16	Sólo realizo mis actividades académicas					
17	Me cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental					
18	Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental					
19	Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago					
20	Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min.)					
21	Siento que estoy con unos kilos más					
22	Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física					
23	Cuando participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas					
24	Respeto las normas establecidas del Centro de Estudios					
25	Me sol y solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema					
26	Me solidarizo con los demás					
27	Siento que me canso al hacer deporte y/o actividades física					
28	Realizo algún deporte durante la semana					
29	El respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as)					
30	Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase					
31	Converso con mi familia sobre mis actividades académicas					
32	Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas					
33	Como haciendo mis tareas académicas					
34	Me siento una persona no comprendida por mi familia					

### 5.1.3 Instrumento 2: Bienestar psicológico

Nº	ITEMS	Puntaje		
		1	2	3
<b>Dimensión: Autoaceptación</b>				
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento como han resultado las cosas.			
2	Reconozco que tengo defectos.			
3	Reconozco que tengo virtudes.			
4	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.			
5	En general, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.			
6	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.			
<b>Dimensión: Relaciones Positivas</b>				
7	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.			
8	Puedo confiar en mis amigos.			
9	Mis relaciones amicales son duraderas.			
10	Comprendo con facilidad como la gente se siente.			
11	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.			
12	Mis amigos pueden confiar en mí.			
13	Es importante tener amigos.			
<b>Dimensión: Propósito en la vida</b>				
14	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.			
15	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí.			
16	Cuando cumplo una meta, me planteo otra.			
17	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.			
18	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.			
19	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que voy hacer en el futuro.			
20	Tomo acciones ante las metas que me planteo.			
21	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.			
<b>Dimensión: Crecimiento Personal</b>				
22	Con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.			
23	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.			
24	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.			
25	Para mí la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.			
<b>Dimensión Autonomía</b>				
26	Expreso mis opiniones incluso así sean diferente a la de los demás.			
27	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.			
28	Sostengo mis decisiones hasta el final.			
29	Me preocupa sobre lo que otra gente piensa de mí.			
30	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.			
<b>Dimensión: Dominio del entorno</b>				
31	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.			
32	Me adapto con facilidad a cualquier circunstancias.			
33	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.			
34	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.			
35	Soy bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.			