

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



**Efecto de un programa de intervención en estilos de vida sobre
el estrés académico en universitarios**

Trabajo de investigación para obtener el Grado Académico de Maestra en:
Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria.

Autor:

Ines Mamani Huamani

Asesor:

Julissa Torres Acurio

Lima, junio 2026

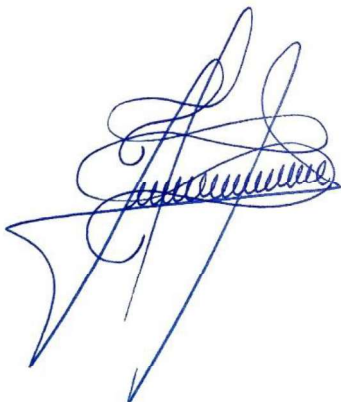
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo Julissa Torres Acurio, docente de la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Efecto de un programa de intervención en estilos de vida sobre el estrés académico en universitarios”** del autor Ines Mamani Huamani tiene un índice de similitud de 02 % 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 15 días del mes de junio del año 2026

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, positioned above a horizontal line.

Julissa Torres Acurio

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE MAESTRÍA

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los 10 días del mes de junio del año 2026, siendo las 11:00 horas se reunieron en la sala virtual <https://teams.microsoft.com/join/232975661679865?p=Kk4tr98er62sD8igEx> bajo la dirección de la señora presidenta del Jurado: Mtra. Saira Belú Muguerza García y los demás miembros siguientes:

Secretaria: Mtra. Karoline Elizabeth Chávez Vallejos
Asesor : Dra. Julissa Torres Acurio
Vocal : Mtro. Carlos Daniel Abanto Ramirez.
Vocal : Dr. Rafael Calla Mercado.

Con el propósito de llevar a cabo el acto público de la sustentación de Trabajo de Investigación de posgrado titulado: "Efecto de un programa de intervención en estilos de vida sobre el estrés académico en universitarios", de la estudiante Ines Mamani Huamani, conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria.

La presidenta del Jurado dio por iniciado el acto académico, invitando a la candidata a hacer uso del tiempo señalado para su exposición (20'). Concluida la misma, la presidenta del Jurado invitó a los demás miembros a realizar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes que fueron absueltas por la candidata, el acto fue seguido de un receso de quince minutos para las deliberaciones y el dictamen de Jurado. Vencido el tiempo de las deliberaciones, el Jurado procedió a dejar constancia escrita del resultado en la presente acta, con dictamen siguiente:

APROBADO por UNANIMIDAD calificación: APROBADO CON ESCALA VIGESIMAL DE 18 ESCALA CUALITATIVA CON NOMINACIÓN DE MUY BUENO, CON MÉRITO SOBRESALIENTE

La presidenta del Jurado hizo alusión a la maestranda y solicitó a la secretaria la lectura correspondiente para poner en su conocimiento el resultado, terminado el mismo y sin objeción alguna, el presidente del jurado dio por concluido el acto, en fe de lo cual firman al pie.

Presidente



Candidato



Secretaria

Vocal

Vocal

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a Dios eterno pues de su mano recibo todo logro, y a mi hijo Axel por su apoyo y motivación en mi vida.

INDICE

1	TITULO EN ESPAÑOL E INGLES	6
2	RESUMEN EN ESPAÑOL E INGLES	6
3	PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLES.....	6
4	INTRODUCCIÓN	6
5	METODOLOGÍA	9
6	RESULTADOS	10
7	DISCUSIÓN	15
8	CONCLUSIONES	19
9	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20
10	ANEXOS	23

Efecto de un programa de intervención en estilos de vida sobre el estrés académico en universitarios

Effect of a lifestyle intervention program on academic stress in university students

Ines MAMANI-HUAMANI¹

Julissa TORRES-ACURIO²

¹Universidad Peruana Unión. ines_mamani@upeu.edu.pe ORCID 0009-0005-4287-5504

²Universidad Peruana Unión. juli@upeu.edu.pe ORCID 0000-0002-1845-9034

RESUMEN

Un determinante significativo del estrés es el estilo de vida; por ello, se planteó como objetivo analizar la influencia de un programa de intervención basado en el estilo de vida sobre el estrés académico en universitarios. El enfoque fue cuantitativo, diseño cuasi experimental y evaluado en tres momentos del ciclo académico. Los resultados obtenidos mediante el ANOVA de medidas repetidas evidenciaron diferencias significativas a favor del grupo experimental, concluyéndose que la intervención influyó positivamente en las estrategias de afrontamiento del estrés.

Palabras clave: estilo de vida, estrés académico, intervención, universitarios

ABSTRACT

Lifestyle is a significant determinant of stress; therefore, this study aimed to analyze the influence of a lifestyle-based intervention program on academic stress among university students. A quantitative approach with a quasi-experimental design was employed, and assessments were conducted at three time points during the academic cycle. Results obtained through repeated-measures ANOVA showed significant differences in favor of the experimental group, leading to the conclusion that the intervention positively influenced stress-coping strategies.

Keywords: lifestyle, academic stress, intervention, university students