

Articulo terminado Ruth Apaza.docx

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:476302094

Fecha de entrega

25 jul 2025, 12:01 p.m. GMT-3

Fecha de descarga

25 jul 2025, 12:04 p.m. GMT-3

Nombre de archivo

Articulo terminado Ruth Apaza.docx

Tamaño de archivo

360.3 KB

16 Páginas

7979 Palabras

47.070 Caracteres

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	hdl.handle.net	2%
2	Publicación	Saravia Drago, Juan Carlos. "Factores psicologicos y conductuales de la salud en u...	1%
3	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
4	Internet	revistas.unal.edu.co	<1%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Peruana Union on 2023-11-30	<1%
7	Internet	www.psicologiacientifica.com	<1%
8	Internet	www.tdx.cat	<1%
9	Internet	repositorio.unheval.edu.pe	<1%
10	Internet	www.researchgate.net	<1%
11	Trabajos entregados	College of the Canyons on 2023-08-25	<1%

12	Internet	oaji.net	<1%
13	Internet	www.coursehero.com	<1%
14	Internet	worldwidescience.org	<1%
15	Internet	congresos.isfodosu.edu.do	<1%
16	Internet	rpu.edu.pe	<1%
17	Internet	www.dspace.uce.edu.ec:8080	<1%
18	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
19	Trabajos entregados	Systems Link on 2013-06-20	<1%
20	Trabajos entregados	Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas on 2022-09-28	<1%
21	Internet	iris.paho.org	<1%
22	Internet	www.who.int	<1%
23	Internet	slideplayer.es	<1%
24	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2021-10-12	<1%
25	Internet	repositorio.uma.edu.pe	<1%

26	Internet	www.mdpi.com	<1%
27	Internet	www2.ucuenca.edu.ec	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad del Norte, Colombia on 2018-11-10	<1%
29	Internet	bilarasa.com	<1%
30	Internet	repository.unad.edu.co	<1%
31	Trabajos entregados	uncedu on 2024-10-25	<1%
32	Trabajos entregados	uncedu on 2025-01-07	<1%
33	Trabajos entregados	Universidad Catolica de Manizales on 2024-06-04	<1%
34	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2025-07-22	<1%
35	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Colombia on 2023-10-16	<1%
36	Trabajos entregados	Universidad Santo Tomas on 2024-06-12	<1%
37	Internet	dialnet.unirioja.es	<1%
38	Internet	dilemascontemporaneoseduacionpoliticayvalores.com	<1%
39	Internet	repositorio.unasam.edu.pe	<1%

40	Internet	revistas.uas.edu.mx	<1%
41	Internet	saber.ucv.ve	<1%
42	Internet	www.scielo.org.co	<1%
43	Internet	www.scribd.com	<1%
44	Trabajos entregados	UNIBA on 2025-07-11	<1%
45	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-02-18	<1%
46	Trabajos entregados	Universidad de Pamplona on 2022-06-21	<1%
47	Internet	apidspace.linhd.uned.es	<1%
48	Internet	apirepositorio.unu.edu.pe	<1%
49	Internet	biblioteca.ciencialatina.org	<1%
50	Internet	catalonica.bnc.cat	<1%
51	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
52	Internet	uyats.uludag.edu.tr	<1%
53	Internet	www.buzzfeed.com	<1%

54	Internet	www.polodelconocimiento.com	<1%
55	Internet	21155268.fs1.hubspotusercontent-na1.net	<1%
56	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2020-04-16	<1%
57	Trabajos entregados	Universidad Anahuac México Sur on 2021-02-11	<1%
58	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2023-04-18	<1%
59	Trabajos entregados	Universidad Cientifica del Sur on 2022-01-10	<1%
60	Trabajos entregados	Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2018-07-12	<1%
61	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2025-04-04	<1%
62	Trabajos entregados	Universidad del Valle de Guatemala on 2025-05-16	<1%
63	Internet	core.ac.uk	<1%
64	Internet	repositorio.pucesa.edu.ec	<1%
65	Internet	repositorio.pucp.edu.pe	<1%
66	Internet	repositorio.udch.edu.pe	<1%
67	Internet	repositorio.uia.ac.cr:8080	<1%

68	Internet	repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080	<1%
69	Internet	repositorio.uta.edu.ec	<1%
70	Internet	revistas.udh.edu.pe	<1%
71	Internet	site.curn.edu.co:8080	<1%
72	Internet	www.cambridge.org	<1%
73	Internet	www.elsevier.es	<1%
74	Internet	zagan.unizar.es	<1%

Estilo de vida, cansancio emocional y compromiso académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud.

Lifestyle, emotional exhaustion, and academic engagement in health sciences university students.

Ruth Noemi Apaza Mamani¹
Yanela Karoly Ricalde Castillo¹

¹Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú, ruth.am@upeu.edu.pe,
<https://orcid.org/0009-0003-7195-0302>

¹Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú, yanelarc@upeu.edu.pe,
<https://orcid.org/0000-0002-8643-4808>

*Correspondencia E-mail: yanelarc@upeu.edu.pe

Resumen:

Objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida, cansancio emocional y compromiso académico en estudiantes de enfermería y psicología de una universidad privada.

Metodología: Corresponde a un estudio cuantitativo, correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Se aplicaron cuestionarios que abordaron diferentes dimensiones para el estilo de vida, cansancio emocional y el compromiso académico (vigor, absorción y dedicación).

Resultados: El presente estudio destaca la asociación entre las dimensiones del estilo de vida con la disminución del cansancio emocional e incremento del compromiso académico, teniendo la organización de las prácticas de descanso y tiempo libre, así como la organización del sueño un efecto positivo, mientras que los hábitos no saludables de alimentación y el consumo de alcohol ejercen un efecto negativo. Al mismo tiempo se determinó que un mayor cansancio emocional está asociado con un menor compromiso académico.

Conclusión: El estudio demostró que el fomento de hábitos de vida saludable a través de la promoción de actividades recreativas, temperancia y calidad de sueño podrían servir para reducir el cansancio emocional y mejorar el compromiso académico con la consecuente mejora en el rendimiento académico.

Palabras clave: Estilo de vida, cansancio emocional, prácticas saludables, compromiso académico, estudiantes universitarios.

Abstract:

Objective: To determine the relationship between lifestyle, emotional fatigue and academic commitment in nursing and psychology students of a private university.

Methodology: This is a quantitative, correlational, non-experimental, cross-sectional study. Questionnaires were applied to different dimensions of lifestyle, emotional exhaustion and academic engagement (vigor, absorption and dedication).

Results: The present study highlights the association between lifestyle dimensions with decreased emotional fatigue and increased academic engagement, with the organization of rest and leisure practices and sleep organization having a positive effect, while unhealthy eating habits and alcohol consumption have a negative effect. At the same time, it was determined that greater emotional fatigue is associated with lower academic engagement.

Conclusion: The study showed that the promotion of healthy lifestyle habits through the promotion of recreational activities, temperance and quality of sleep could serve to reduce emotional fatigue and improve academic engagement with a consequent improvement in academic performance.

Keywords: Lifestyle, emotional exhaustion, healthy practices, academic engagement, college students.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los hábitos inadecuados han ido en aumento, convirtiéndose en un factor de riesgo cada vez más relevante para el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT) como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. Estas ENT, cuya incidencia ha crecido

significativamente, representan una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial (1)

En la Región de las Américas, los estilos de vida inadecuados han tenido un impacto significativo en la salud de la población, contribuyendo al aumento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas. Factores como la inactividad física, las dietas malsanas, el consumo de tabaco y el uso nocivo del alcohol han sido determinantes en el incremento de estas enfermedades (2)

El Ministerio de Salud ha señalado que en el Perú el estilo de vida inadecuado ha experimentado un aumento significativo en la población joven, convirtiéndose en un problema de salud pública de gran preocupación (3). Este fenómeno es especialmente evidente en el ámbito universitario, donde se ha observado que los estudiantes no realizan actividad física, tiene una mala alimentación y una inadecuada administración del descanso lo que los predispone a adquirir enfermedades no transmisibles y a sufrir las secuelas cuando lleguen a la vida adulta. (4,5).

Por otro lado, la búsqueda de la excelencia académica en jóvenes universitarios se ha convertido en un reto complejo, dado que el alto nivel de exigencia, la sobrecarga de responsabilidades y la presión por obtener buenos resultados pueden contribuir al desarrollo del cansancio emocional (6,7), niveles moderados de ansiedad, estrés, depresión (8,9) y un estado de agotamiento mental y físico que afecta la concentración, la motivación y la capacidad de aprendizaje (10), además, el uso excesivo de la tecnología y las constantes exigencias del entorno académico pueden intensificar la sensación de agotamiento, afectando la salud mental de los estudiantes (11).

Así mismo las altas expectativas, la sobrecarga de tareas y la exigencia de mantener un desempeño óptimo afectan el compromiso académico el cual es un factor clave en el éxito de los estudiantes universitarios, pero cuando no se gestiona adecuadamente, puede convertirse en un problema que afecta su bienestar y rendimiento (12), lo que puede derivar en desinterés, procrastinación o abandono de sus estudios. Por otro lado, un compromiso excesivo también puede ser perjudicial, ya que el perfeccionismo y la autoexigencia extrema pueden desencadenar agotamiento físico y mental (13).

En este contexto, la interacción entre estos factores da lugar a un ciclo perjudicial que no solo afecta negativamente el rendimiento académico, sino que también incrementa la probabilidad de deserción universitaria. Por tanto, el objetivo de la presente investigación fue evaluar la relación entre las dimensiones de estilo de vida, cansancio emocional y compromiso académico en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Peruana Unión.

MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque del estudio es cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y de corte transversal (14).

Población y muestra

El estudio involucró a 485 estudiantes universitarios pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión matriculados durante los meses de marzo a noviembre de 2024. Los estudiantes pertenecieron a las especialidades de Enfermería y Psicología seleccionados por muestreo no probabilístico a conveniencia.

Los participantes fueron captados de manera presencial en los salones de clases. Se les presentó como una investigación para medir el estilo de vida, cansancio emocional y compromiso académico entre los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud, y se les solicitó responder el cuestionario de forma virtual, anónima y voluntaria. Del total de encuestados fueron retirados 9 sujetos por dejar valores en blanco. Se consideró como criterios de inclusión a estudiantes de ambos sexos matriculados en el año 2024 y que aceptaron participar en el estudio. Los criterios de exclusión considerados fueron que rechacen participar en el estudio y que no estudien carga completa de cursos del ciclo presente.

Instrumentos

Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU - Perú)

Cuestionario descrito por Cassaretto et al. (15) contiene 30 preguntas distribuidas en seis dimensiones, este test selecciona los 30 ítems con mejor relación de un cuestionario previo descrito por Arrivillaga et al. (16) que constaba por 116 preguntas, y reducido según estudios de Chau y Saravia (17). Las preguntas son evaluadas a través de una escala de Likert con puntuaciones de 0 a 3 (Nunca, A veces, Frecuentemente y Siempre). Se determinó una consistencia interna aceptable para las seis dimensiones a través de los indicadores Alfa de Cronbach y Omega de McDonald: Actividad física y deporte (0.796, 0.825), Organización del descanso o Tiempo Libre (0.705, 0.714), Autocuidado y cuidado médico (0.798, 0.827), Hábitos alimentarios (0.747, 0.785), Consumo de alcohol y tabaco (0.843, 0.879), y Organización del sueño (0.602, 0.662).

Escala de cansancio emocional

Este cuestionario fue descrito por Domínguez-Lara (18), el cual está conformado por 10 preguntas redactadas en torno al sentimiento de agotamiento o cansancio y respondidas a través de una escala de Likert de 1 a 5 (Rara vez, Pocas veces, Algunas veces, Con frecuencia y Siempre). El instrumento está compuesto por una única dimensión "Cansancio emocional", para el cual fue determinado una consistencia interna de 0.904 según el indicador Alfa de Cronbach y de 0.924 según el coeficiente Omega de McDonald. El puntaje de cansancio emocional fue calculado como la sumatoria de las puntuaciones de las 10 preguntas donde un mayor puntaje denota un mayor nivel de cansancio emocional.

Utretch Work Engagement Scale Student, (UWES - 9S)

Este cuestionario fue desarrollado inicialmente por Schaufeli y colaboradores (19) con 24 ítems, posteriormente Schaufeli, Bakker y Salanova (20) realizan una depuración de la escala, a través de un proceso iterativo, quedando el instrumento final formado por nueve ítems, tres en cada dimensión, obteniendo un Alfa de Cronbach entre 0,89 y 0,97. Este cuestionario fue descrito y aplicado por Domínguez-Lara y colaboradores (21) en estudiantes peruanos, El cuestionario contiene 9 preguntas respondidas en una escala de Likert de 0 a 6 (Nunca, Casi nunca, Algunas veces, Regularmente, Bastantes veces, Casi siempre y Siempre). El instrumento está dividido en las dimensiones Vigor (preguntas 1 a 3), Dedicación (preguntas 4 a 6) y Absorción (preguntas 7 a 9), para las cuales se obtuvieron indicadores de consistencia interna según métrica de Alfa de Cronbach de 0.851, 0.912 y 0.822, y de omega de McDonald de 0.854, 0.913 y 0.831 para las dimensiones de Vigor, Dedicación y Absorción respectivamente. El nivel de cada una de estas tres dimensiones fue calculado como la sumatoria de las puntuaciones de las preguntas que la componen, donde un mayor puntaje indica un mayor nivel de compromiso académico. Para el cuestionario entero se determinó valores de alfa de Cronbach de 0.914 y del coeficiente Omega de McDonald de 0.943.

Análisis de datos

Las respuestas a las preguntas fueron resumidas a través de tablas de frecuencia. Respecto a la distribución normal de las variables fue determinada una distribución no normal de estas dimensiones (test Kolmogorov-Smirnov $p < 0.05$), lo cual implica el uso de métodos no paramétricos para evaluar la relación entre las diferentes variables. Se determinaron correlaciones bajas entre las dimensiones del estilo de vida, por lo que el efecto de las seis dimensiones de estilo de vida sobre los niveles de Cansancio Emocional y Compromiso académico se efectuó a través de una regresión lineal múltiple. Los residuales de los modelos no siguieron una distribución normal, esto afecta principalmente al error estándar y por tanto a la evaluación de la significancia, por lo que se utilizó la técnica de remuestreo o Bootstrapping utilizando 100 muestras diferentes para evaluar la significancia de una forma más robusta(22), además que en altos tamaños de muestra (superiores a 50 unidades) una desviación de la normalidad en los residuales de la regresión no afectan la significancia de los resultados, pudiendo así la regresión lineal proporcional resultados

válidos(23,24). El efecto de las variables demográficas se llevó a cabo a través de ANOVA seguido del test de Scheffe. Se utilizó el programa R para las evaluaciones y un nivel de significancia del 0.05.

Aspectos éticos

El presente estudio fue aprobado por la comisión de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud con numero 189-CE-FCS-UPeU-2023. La recolección de los datos fue realizado a través de un formulario virtual y anónimo respetando los principios de privacidad y confidencialidad. La participación fue voluntaria, considerando la aceptación del consentimiento informado previo al llenado del cuestionario.

RESULTADOS

De los 485 participantes, un 78.8 % eran de sexo femenino; 54.4 % pertenecieron a la escuela de Enfermería y 45.6 % a la escuela de Psicología. La mayoría presentó una edad entre 17 a 20 años: 61.2 %, 25.2% tenían de 21 a 25 años y un 8 % con edad entre 26 a 35 años; estado civil soltero 90.5 % y casado 8.2 %. Referente a la procedencia un 47.6 % procede de la Costa, 24.9 % de la sierra y 27.4 % de la Selva, así mismo un 82.7 % perteneció a la sede en Lima, 6.8 % a la sede en Juliaca y 10.9 % a la sede en Tarapoto. Respecto a la condición económica la mayoría de participantes se autocalificó como "No Pobre": 63.9 %, seguido de un 33 % autocalificado como "Pobre" y un 3.1 % expresó ser "Extremadamente pobre". En cuanto al financiamiento el 78.6% indicó recibir apoyo de los padres, un 14% indicó autosostenerse con trabajo propio y una minoría que expresó recibir una beca o ayuda financiera con 6.2 % y un 1.2 % utilizar préstamos. Finalmente, un 68.7 % indicó dedicarse exclusivamente a estudiar mientras un 31.3 % trabaja y estudia de forma paralela.

Tabla 1: Características generales de los participantes del estudio.

Variables y Categorías	n	%
Sexo		
Masculino	103	21.2
Femenino	382	78.8
Edad		
17 a 20	297	61.2
21 a 25	122	25.2
26 a 35	39	8.0
36 a más	27	5.6
Estado Civil		
Soltero	439	90.5
Casado	40	8.2
Divorciado	2	0.4
Conviviente	4	0.8
Escuela Académico		
Profesional Enfermería	264	54.4
Psicología	221	45.6
Año de estudio		
1ro	128	26.4
2do	124	25.6
3ro	133	27.4
4to	53	10.9
5to	40	8.2
6to	3	0.6
7mo	4	0.8
Procedencia		
Costa	231	47.6

Sierra	121	24.9
Selva	133	27.4
Sede		
Lima	401	82.7
Juliaca	33	6.8
Tarapoto	53	10.9
Situación Económica		
No Pobre	310	63.9
Pobre	160	33.0
Extremo Pobre	15	3.1
Financiamiento de estudios		
Apoyo de padres	381	78.6
Beca o AF	30	6.2
Trabajo propio	68	14.0
Préstamos	6	1.2
Trabajo y estudio		
No	333	68.7
Si	152	31.3

Características de las variables estudiadas

Los resultados de las encuestas son mostrados en la Tabla 2, donde se detallan los valores medios y desviaciones estándar de cada una de las dimensiones de estilo de vida, cansancio emocional y compromiso académico. En cuanto a los porcentajes de estudiantes que alcanzaron puntajes altos o bajos en cada una de las dimensiones, se observa que la mayoría de estudiantes mostraron un bajo nivel de actividad física (82.89%), prácticas de autocuidado y cuidado médico (67.63 %), hábitos alimentarios negativos (90.93 %), consumo de alcohol (96.29 %), organización del sueño (71.96 %), cansancio emocional (70.72 %), y de vigor en el compromiso académico (61.44%), la mayoría mostró un alto nivel de dedicación y absorción en el compromiso académico (76.49 y 66.19 % respectivamente). En cuanto a la organización del descanso y tiempo libre fue equivalente la cantidad de participantes con niveles alto y bajo. Esto se ve reflejado en el coeficiente de asimetría, donde las dimensiones Hábitos alimentarios y Consumo de alcohol mostraron valores superiores a la unidad, indicando una agrupación de datos hacia valores bajos de estas dimensiones. En cuanto a los coeficientes de Kurtosis, todos fueron superiores a 2, lo que describe altas concentraciones de datos en torno a un valor central.

Tabla 2: Medidas de resumen de las dimensiones de Estilo de vida.

Variable	x (S)	Bajo (%)	Alto (%)	A	K	VIF	Coeficientes de Correlación					
							1	2	3	4	5	6
1. AFis	4.35 (2.46)	82.89	17.11	0.85	3.80	1.34	1.00	0.36***	0.25***	0.06	0.15**	0.25***
2. PDes	4.71 (1.77)	49.90	50.10	0.51	2.69	1.48		1.00	0.38***	0.05	-0.11*	0.23***
3. ACMe	6.42 (3.23)	67.63	32.37	0.60	3.23	1.25			1.00	0.04	-0.04	0.18***
4. HALi	4.50 (2.36)	90.93	9.07	1.32	6.15	1.17				1.00	0.28***	-0.10*
5. CAIc	1.22 (2.25)	96.29	3.71	2.06	6.64	1.17					1.00	-0.11*
6. OSue	5.68 (1.89)	71.96	28.04	0.61	3.79	1.15						1.00
7. CEMO	27.12 (7.43)	70.72	29.28	0.00	3.17	8						
8. VIG	9.08 (3.63)	61.44	38.56	0.53	3.04							
9. DED	12.95 (4.12)	23.51	76.49	-	2.27	0.43						
10. ABS	11.61 (3.79)	33.81	66.19	0.03	2.20	3						
11. COMA	33.7 (10.05)	31.96	68.04	-	2.45	0.01						
				6								

*P < 0.05, **P < 0.01, SD: Desviación estándar, A: coeficiente de asimetría, K: coeficiente de Kurtosis. VIF: valor de inflación de la varianza, AFIs: Actividad física, PDes: Prácticas de descanso y tiempo libre, ACMe: Autocuidado y cuidado médico, HALi: Hábitos de alimentación, CAIc: consumo de alcohol, OSue: organización del sueño, CEMO: cansancio emocional, VIG: Compromiso académico – Vigor, DED: compromiso académico – Dedicación, ABS: compromiso académico – Absorción, COMA: compromiso académico (Puntaje total).

La Tabla 2 también muestra la relación entre las dimensiones de estilo de vida, mostraron correlaciones bajas entre ellas (menor a 0.5). La dimensión menos relacionada con el resto fue los hábitos alimentarios negativos, que sólo fue significativo de forma positiva con el consumo de alcohol ($r = 0.28$) y la organización del sueño ($r = -0.10$). La baja correlación sugiere la posibilidad de utilizar las dimensiones como variables explicativas del cansancio emocional y el compromiso académico. Al mismo tiempo se observa que los valores VIF (Índice de Inflación de Varianza) estuvieron en todos los casos por debajo de 3, un valor umbral indicativo que no hay problemas de colinealidad entre las dimensiones del estilo de vida, lo que sugiere la posibilidad de utilizar la regresión lineal múltiple para evaluar el efecto de las dimensiones de estilo de vida sobre el cansancio emocional y las dimensiones de compromiso académico.

Las variables demográficas mostraron un efecto significativo sobre las diferentes variables estudiadas. Se determinó un efecto significativo del género ($p < 0.05$) donde los hombres mostraron un mayor puntaje de actividad física y consumo de alcohol, mientras las mujeres tuvieron un mayor nivel de autocuidado y cuidado médico, y dedicación en el compromiso académico. Respecto a la edad, las personas con mayor edad mostraron mayores puntajes de autocuidado, menor cansancio emocional y mayor compromiso académico en todas sus dimensiones ($p < 0.05$). Paralelamente, según el año de estudio, un mayor avance en la carrera muestra una menor actividad física, mayor consumo de alcohol y un menor compromiso académico en sus tres dimensiones, no obstante respecto al cansancio emocional los estudiantes de segundo y quinto año fueron quienes mostraron los mayores niveles de esta variable mientras que los de tercero y cuarto mostraron menor nivel de cansancio emocional.

El lugar de procedencia mostró un efecto significativo ($p < 0.05$) sobre las dimensiones vigor y absorción del compromiso académico, donde los estudiantes de Sierra y Selva mostraron mayores puntuaciones. Entre las dos escuelas los estudiantes de enfermería mostraron mayor puntaje de autocuidado, menor consumo de alcohol, y mayor compromiso académico en todas sus dimensiones de forma significativa ($p < 0.05$).

Respecto a la economía ésta sólo afectó a la organización de descanso y tiempo libre ($p < 0.05$) donde los estudiantes autocalificados como “no pobres” son quienes presentan mayor puntaje de organización de descanso. Sobre la forma de financiamiento éste sólo afectó a los hábitos alimenticios donde las personas que reciben apoyo de padres o trabajan por sí mismo para financiar sus estudios son quienes tienen un mayor puntaje de hábitos alimentarios negativos. Finalmente, los estudiantes que sí trabajan y estudian son quienes muestran un mayor puntaje de compromiso académico ($p < 0.05$).

Relación entre el estilo de vida y el cansancio emocional

La tabla 3 muestra los coeficientes de regresión para la influencia de las dimensiones del estilo de vida sobre el Cansancio Emocional. La regresión sobre Cansancio Emocional mostró un efecto significativo negativo de la Organización de descanso o tiempo libre y Organización del sueño, así como un efecto positivo de los Hábitos alimenticios negativos ($p < 0.05$). Esto indica que una mejor práctica de descanso y sueño promueven una reducción del nivel de cansancio emocional, mientras que un mayor nivel de hábitos alimentarios negativos está asociado con un mayor cansancio emocional en los estudiantes.

Tabla 3: Coeficientes de regresión de estilo de vida sobre Cansancio Emocional

Dimensión	C. Emocional				
	B	t	p	LI	LS
Intercepto	32.325	23.886	<	29.603	35.105

			0.001		
1. AFis	-0.088	-0.582	0.561	-0.402	0.244
2. PDes	-0.508	-2.305	0.022	-0.896	-0.140
3. ACMe	0.081	0.727	0.467	-0.159	0.354
4. HAli	0.482	3.273	0.001	0.134	0.775
5. CAIc	-0.009	-0.055	0.956	-0.272	0.286
6. OSue	-0.897	-4.911	< 0.001	-1.303	-0.509

Ajuste del modelo: $F = 9.756$, $p < 0.001$. LI: límite inferior del intervalo de confianza, LS: límite superior del intervalo de confianza ambos a un nivel de significancia de 0.95

Relación entre estilo de vida y compromiso académico

La tabla 4 muestra el efecto de las dimensiones de estilo de vida sobre las tres dimensiones del compromiso académico. Se determinó un efecto significativo ($p < 0.05$) de la organización del descanso y tiempo libre, así como de la organización del sueño, y un efecto negativo del consumo de alcohol y drogas, sobre el puntaje total del compromiso académico. Esto indica que un mejor nivel de prácticas de descanso y de organización de sueño están relacionados con un mayor nivel de compromiso académico, mientras que un mayor consumo de alcohol y drogas reducen el nivel de compromiso académico.

Tabla 4: Coeficientes de regresión de las dimensiones de estilo de vida sobre las dimensiones de Compromiso Académico.

Dimensión	C. Académico					CA. Vigor				
	B	t	p	LI	LS	B	t	p	LI	LS
Intercepto	25.038	16.140	< 0.001	21.93	28.15	4.849	6.935	< 0.001	3.37	6.27
1. AFis	0.139	0.655	0.513	-0.28	0.54	0.137	1.633	0.103	-0.01	0.31
2. PDes	1.229	4.185	< 0.001	0.66	1.77	0.356	2.807	0.005	0.12	0.56
3. ACMe	0.250	1.504	0.133	-0.04	0.55	0.088	1.565	0.118	-0.03	0.21
4. HAli	-0.335	-1.817	0.070	-0.74	0.10	-0.069	-0.966	0.335	-0.23	0.07
5. CAIc	-0.806	-4.906	< 0.001	-1.20	-0.43	-0.059	-0.886	0.376	-0.18	0.06
6. OSue	0.547	2.446	0.015	0.10	1.02	0.314	3.159	0.002	0.11	0.55
F		14.39	< 0.001				12.16	< 0.001		

Dimensión	CA. Dedicación					CA. Absorción				
	B	t	p	LI	LS	B	t	p	LI	LS
Intercepto	11.096	16.769	< 0.001	9.70	12.23	9.093	12.673	< 0.001	7.85	10.55
1. AFis	-0.016	-0.172	0.863	-0.14	0.16	0.018	0.213	0.831	-0.15	0.17
2. PDes	0.551	4.130	< 0.001	0.31	0.78	0.322	2.771	0.006	0.14	0.50
3. ACMe	0.034	0.528	0.598	-0.09	0.15	0.128	2.654	0.008	0.03	0.24
4. HAli	-0.179	-2.157	0.031	-0.32	0.01	-0.087	-1.107	0.269	-0.25	0.07
5. CAIc	-0.483	-5.578	< 0.001	-0.64	-0.34	-0.264	-3.007	0.003	-0.42	-0.11
6. OSue	0.090	1.036	0.301	-0.10	0.27	0.143	1.508	0.132	-0.08	0.34
F		16.06	< 0.001				8.723	< 0.001		

LI: límite inferior del intervalo de confianza, LS: límite superior del intervalo de confianza ambos a un nivel de significancia de 0.95

La Tabla 4 también muestra un efecto positivo significativo ($p < 0.05$) de las dimensiones Organización de Descanso y tiempo libre y Organización del sueño sobre la dimensión Vigor del

Compromiso académico, lo que indica que una mayor organización del descanso y sueño promueven un mayor puntaje de Vigor.

Sobre la dimensión Dedicación en el Compromiso Académico, se determinó un efecto significativo positivo ($p < 0.05$) de las dimensiones Organización del descanso y tiempo libre, y un efecto significativo negativo ($p < 0.05$) de las dimensiones Hábitos alimenticios negativos y Consumo de alcohol y drogas, indicando que una mayor organización del descanso mejora la Dedicación en el compromiso académico mientras que el consumo de alimentos no saludables, alcohol y drogas disminuyen la dedicación académica.

Finalmente, sobre la dimensión Absorción se determinó un efecto significativo positivo ($p < 0.05$) de la Organización del descanso y tiempo libre y del autocuidado médico, y un efecto significativo negativo ($p < 0.05$) del consumo de Alcohol y drogas, indicando que una mayor organización del Descanso y de autocuidado está relacionado con una mayor Absorción en el compromiso académico, mientras que el consumo de alcohol y drogas disminuyen la Absorción.

Relación entre cansancio emocional y compromiso académico

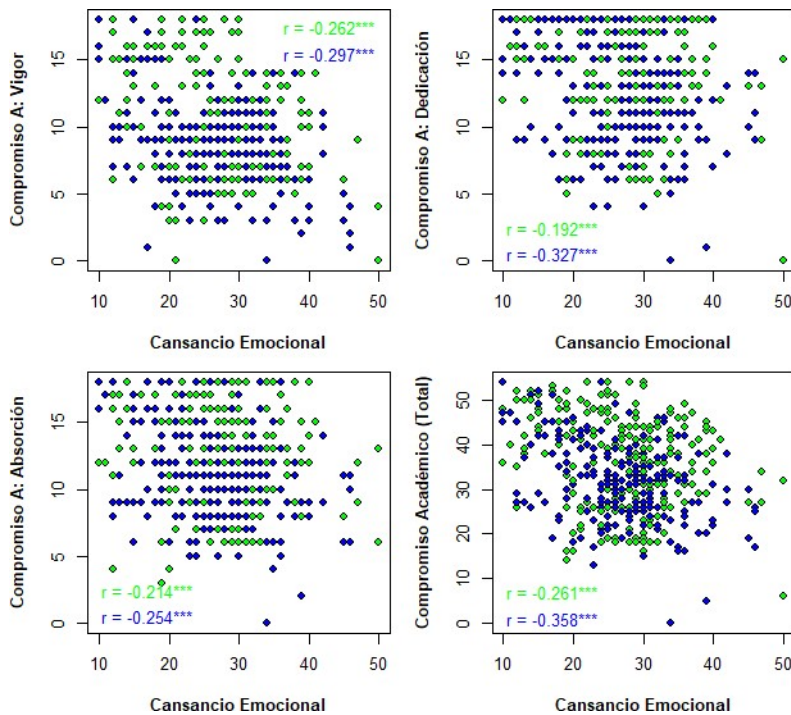
El efecto del Cansancio Emocional sobre las dimensiones del compromiso académico es mostrado en la Tabla 5. Fue determinado un efecto significativo negativo ($p < 0.05$) del cansancio emocional sobre todas las dimensiones del Compromiso académico, así como sobre su puntaje total, indicando que un mayor cansancio emocional promueve un menor compromiso académico y sus dimensiones. Cabe resaltar que el coeficiente de regresión fue mayor en la relación entre el cansancio emocional y el Vigor del CA, sugiriendo que esta dimensión fue más afectada que la Dedicación y Absorción.

Tabla 5: Coeficientes de regresión del Cansancio Emocional sobre las dimensiones del Compromiso Académico

Dimensión	Parámetro	B	t	p	LI	LS	F	p
CA. Total	Intercepto	45.155	27.49	< 0.001	42.230	48.360	52.66	<0.001
	C. Emo	-0.424	-7.257	< 0.001	-0.533	-0.321		
CA. Vigor	Intercepto	13.636	23.193	< 0.001	12.400	14.950	64.3	<0.001
	C. Emo	-0.168	-8.019	< 0.001	-0.211	-0.127		
CA. Dedicación	Intercepto	16.607	24.114	< 0.001	15.330	17.860	30.23	< 0.001
	C. Emo	-0.135	-5.499	< 0.001	-0.180	-0.088		
CA. Absorción	Intercepto	14.912	23.528	< 0.001	13.560	16.190	29.1	< 0.001
	C. Emo	-0.122	-5.394	< 0.001	-0.166	-0.075		

LI: límite inferior del intervalo de confianza, LS: límite superior del intervalo de confianza ambos a un nivel de significancia de 0.95

Figura 1: Relación entre Cansancio Emocional y Compromiso Académico. Verde: Enfermería, Azul: Psicología



DISCUSIÓN

Características de las variables estudiadas

Resalta en primera instancia el bajo nivel de actividad física, autocuidado y organización del sueño entre los estudiantes. Este comportamiento estaría relacionado con la alta dedicación de tiempo por parte de los estudiantes para cumplir con las responsabilidades académicas además de un interés mayor en el ocio pasivo generado por el acceso a tecnología y pantallas (25). Además de estos factores también cabe mencionar la falta de voluntad, un estado comúnmente llamado “pereza”, y la falta de energía entre los estudiantes (26,27), pudiendo estar relacionado con el auge en la tecnología que podría distraer a los jóvenes para la práctica de actividad física. Dentro de la actividad física hay evidencia de una mayor tendencia en los hombres hacia la actividad física respecto a las mujeres (28).

Sobre el bajo nivel de autocuidado, Canova-Barrios et al. (29) también indican un bajo nivel de concurrencia a exámenes médicos en estudiantes, pudiendo deberse a la menor prevalencia de dolencias entre los jóvenes y que se traduce en una baja motivación para someterse a revisiones médicas periódicas, aunque en estudiantes de mayor edad esta motivación aumenta, lo que guarda relación con mayores puntajes de autocuidado en estudiantes de mayor edad.

Es notoria los bajos puntajes de organización del sueño. Otros reportes muestran que en su mayoría los estudiantes universitarios tienden a tener niveles bajos de organización del sueño (25), un comportamiento relacionado con el estrés por las responsabilidades académicas, siendo una práctica muy común la de dedicar las horas nocturnas para el estudio y el desarrollo de tareas o trabajos. Además, hay que agregar que muchas estudiantes de la especialidad de enfermería presentan prácticas pre profesionales que pueden abarcar turnos nocturnos, pudiendo estar relacionado con una disminución en la organización del sueño.

Un aspecto positivo fue la determinación de altos niveles de Compromiso académico tanto en la dimensión Dedicación y Absorción. Las mujeres fueron quienes mostraron mayor compromiso académico, pudiendo deberse a un nivel de inteligencia emocional más alta, promoviendo que se involucren más en los estudios en contraste a los varones, según describen Pérez-Fuentes et al. (30) y Cachón-Zagalaz et al. (31). Respecto a la edad, Pérez-Fuentes et al. (30) y Casanova et al. (12) describen que una mayor edad está asociada con un menor compromiso académico y dificultades en crear rutinas de estudio y habilidades de aprendizaje. También fue encontrando un

menor cansancio emocional a mayor edad, pudiendo estar relacionado con un mayor desarrollo de resiliencia y tolerancia a la frustración a través la experiencia de vida (32).

Otro aspecto positivo fue el bajo consumo de alcohol en la muestra, contrario a lo expresado por otros investigadores donde el consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios sigue un patrón esporádico con una frecuencia semanal (33) (28) siendo factores relacionados a su aumento de consumo la edad, y donde este consumo tiende a aumentar con la edad, la búsqueda de una sensación de mejora, alivio del estado de ánimo negativo y conformidad con el entorno social (34). La presente investigación desarrollada en una Institución Adventista mostró un bajo consumo de drogas y alcohol, pudiendo estar relacionado con los principios promovidos por la religión. Esto es una muestra del rol de la religión para promover estilos de vida más saludables, convirtiéndose así en una herramienta para abstenerse o retrasar el consumo de sustancias perjudiciales como alcohol y drogas (35).

Respecto al estrato económico, el hecho que estudiantes autocalificados como “no pobres” tengan mayores puntajes de administración del descanso y tiempo libre, puede deberse a que algunas actividades de ocio representan un costo económico, y por tanto las personas con una menor economía pueden tener menores opciones para acceder a dichas actividades (36). La disponibilidad de dinero también puede ser una limitante para la práctica de hábitos alimentarios negativos, como el consumo de bebidas carbonatadas, comida rápida, dulces y golosinas (37), lo que podría explicar que estudiantes que reciben financiamiento de sus padres, y aquellos que trabajan, pueden permitirse gastar dinero en comidas rápidas y otros alimentos, mientras que estudiantes con menor disponibilidad de financiamiento podrían evitar dichos gastos e invertir en una alimentación más básica.

La situación laboral en estudiantes también ha sido reportado como un factor que aumenta el compromiso académico y disminuye la procrastinación en universitarios (38), pudiendo deberse que el trabajo amplía la visión académica del estudiante al combinar la teoría aprendida en aula con la práctica en el ambiente laboral, además que estudiantes que trabajan paralelamente para financiar sus estudios tienden a valorar más el servicio de educación y poner más compromiso para responder a las responsabilidades académicas (39).

Entre las dimensiones de estilo de vida, se encontró bajas correlaciones, un aspecto también reportado por Chalapud-Narváez et al. (40) y Cassaretto et al. (15). Esto sugiere una baja dependencia entre las diferentes dimensiones del estilo de vida y, en consecuencia, permite que sean utilizadas como factores predictivos de otras variables.

Relación entre las variables

El agotamiento emocional es un concepto procedente del fenómeno del Burnout, fenómeno inicialmente estudiado en el ambiente laboral a través del Test de Burnout de Maslach y expandido al contexto de la educación superior (41). En el Burnout el primer síntoma observado es el cansancio emocional, seguido de despersonalización y falta de logro; el cansancio emocional es la situación donde la persona siente que ya no puede dar más de sí a nivel afectivo, es una situación de agotamiento de la energía o recursos emocionales (Schaufeli et al.(19) citado por Carmona-Halty et al. (42) (43).

El cansancio emocional en universitarios es promovido por las diferentes situaciones de estrés con las que tienen que lidiar. Estrada-Araoz et al. (11) resaltan que entre los principales factores estresantes entre estudiantes universitarios es llevar una sobrecarga de cursos y la presión propia de la responsabilidad de cumplir con trabajos y exámenes. Este estrés mal manejado, o cuando sobrepasa las capacidades de las personas para afrontarlo, puede llevar tanto al cansancio mental como emocional, y generando sentimientos de depresión, angustia y minusvalía (44). En la presente investigación se determinó que las prácticas de descanso y la organización de sueño ayudan a mitigar el cansancio emocional, mientras que una mala alimentación la incrementa. Barreto y Salazar (44) también resaltan el rol de las prácticas de descanso y la organización de sueño. Referente a las prácticas de descanso no sólo se trata de

la frecuencia con que el estudiante desarrolla actividades de recreación, sino que puede tener una causa más profunda como es su capacidad para asegurar que el tiempo disponible es suficiente para la ejecución de sus responsabilidades. Kordzanganeh et al. (45) enfatizan el rol de la administración del tiempo sobre el cansancio emocional en estudiantes, destacando que esta administración incluye diferentes percepciones y actitudes hacia el tiempo, de forma que algunos estudiantes pueden completar tareas en menor tiempo ayudando a tener una mejor preparación hacia el cumplimiento de responsabilidades y exámenes, reduciendo los efectos del estrés y la ansiedad. Estudiantes con estas características estarían relacionados con una mayor disponibilidad de tiempo libre, permitiéndoles desarrollar otras prácticas de soporte con amigos y familiares que ayuden a mitigar el cansancio emocional.

La organización del sueño es destacada por Naderi et al (46) tanto como un indicador del nivel de estrés y cansancio emocional como un factor para reducirlo, donde una mejora en la calidad del sueño promueve una mejor atención y aumentando la capacidad de aprendizaje, ayudando al estudiante a cumplir sus responsabilidades con un mayor rendimiento. Esta mejora podría estar relacionado con la reducción del cansancio emocional al promover en el estudiante una mejor autoevaluación sobre su desempeño. Por otro lado, Estrada-Araoz et al. (11) describe la falta de sueño también como un resultado del estrés por las actividades académicas, donde el estudiante tiende a reducir las horas de sueño para destinarlas a la ejecución de tareas y estudio, de forma que se puede observar un círculo de retroalimentación donde el estrés tiende a provocar la reducción en el tiempo de descanso, y luego éste aumenta también el nivel de cansancio emocional.

12 Referente al compromiso académico, también denominado como engagement, es un estado psicológico manifestado por una sensación de bienestar frente a un desafío académico, donde no importa lo complicado de la responsabilidad el estudiante persevera con la mayor intensidad en su ejecución (47). Esta variable es descrita por tres dimensiones: vigor (energía mental manifestada durante la jornada de estudio), dedicación (nivel de disfrute del estudiante hacia la responsabilidad, mostrando entusiasmo e inspiración), y absorción (nivel de concentración plena en la actividad académica al punto de perder la noción del tiempo) (42).

Entre las diferentes dimensiones del compromiso académico resalta la alta significancia de las prácticas de descanso y organización del tiempo libre. Existen indicios que las actividades recreativas extracurriculares promueven un mayor rendimiento académico (45-4). Esto se explica en que las actividades recreativas extracurriculares contribuyen a reducir los niveles de estrés y ansiedad y balancear el estado de responsabilidad y actividades propias del estudiante (49) sugiriendo que desarrollar actividades de recreación promueven en el estudiante desarrollar sentimientos de logro personal debido a que pueden ejecutar las tareas que disfrutan además de los estudios, y esto sería de ayuda para volver a las responsabilidades de estudio con un entusiasmo renovado incrementando así el compromiso en sus tres dimensiones (vigor, dedicación y absorción). No obstante, cabe recalcar que debe existir un balance entre las actividades recreativas y la responsabilidad como estudiante, dado que las actividades extracurriculares pueden afectar negativamente el rendimiento académico cuando producen una sobrecarga en el horario personal y hacer que los estudiantes se identifiquen más por sus actividades que como estudiantes (50).

Referente al consumo de alcohol y su efecto negativo sobre las dimensiones dedicación y absorción, resultados similares fueron encontrados donde un consumo de alcohol promueve un autoconcepto de desempeño más pobre entre los consumidores de sustancias y bebidas alcohólicas (51,52). Existen diferentes causas que promueven el consumo de alcohol entre estudiantes universitarios tales como sensación de placer, tranquilidad, aprobación por otras personas, sentirse mejor o suplir carencias a nivel social, afectivo o intelectual (28). Aunque en la presente investigación la proporción de estudiantes consumidores de alcohol es muy baja, existe la posibilidad que el consumo de alcohol pueda ser llevado por situaciones de estrés, ha sido reportado la asociación entre el malestar psicológico con el consumo de alcohol en universitarios como una vía de escape para aliviar las sensaciones negativas productos de estrés y depresión (34). Por lo que de esta manera el efecto negativo del consumo de alcohol sobre el compromiso

académico podría estar relacionado también con el agotamiento emocional.

Finalmente, la relación negativa entre el cansancio emocional y el compromiso académico ha sido identificado también en otras fuentes, a través de otros aspectos como el Burnout o el estrés, los cuales tienen un efecto en disminuir el compromiso académico (53,54). Esto se explica en que tanto el compromiso académico (a través de sus dimensiones vigor, dedicación y absorción) son interpretadas como la antítesis de las dimensiones del "burnout" (cansancio emocional, despersonalización y pérdida de realización personal), por lo que a menudo son explicados como los extremos opuestos de una dimensión (55). Es notorio que cuando el estudiante percibe que sus recursos intelectuales o de tiempo son insuficientes para cumplir con las responsabilidades, reacciona con frustración y estrés, originando una disminución en el entusiasmo o interés por sus estudios, disminuyendo el compromiso académico.

CONCLUSIONES

Fue determinado un mayor compromiso académico en estudiantes femeninos, mayores de 25 años, casados y aquellos que trabajan y estudian. Por otro lado, estudiantes solteros y menores de 25 años mostraron un mayor cansancio emocional, por lo que un programa de intervención podría estar enfocado en estos dos segmentos.

El estilo de vida influyó significativamente sobre el cansancio emocional. Las dimensiones organización del descanso y tiempo libre, así como la organización del sueño estuvieron asociadas con una reducción significativa del cansancio emocional, en cambio un mayor nivel de hábitos alimenticios negativos mostró estar asociado con un incremento del cansancio emocional. Esto sugiere que un programa de intervención podría enfocarse en capacitar a los estudiantes cómo administrar mejor el tiempo para promover actividades recreativas saludables y un descanso adecuado.

La dimensión organización del descanso y tiempo libre también estuvo asociado con un incremento en las tres dimensiones del compromiso académico (vigor, dedicación y absorción). Las dimensiones organización del sueño y autocuidado y cuidado médico mostraron cada una estar asociadas positivamente con las dimensiones vigor y absorción respectivamente. Contrariamente el consumo de alcohol y drogas tuvo una relación a disminuir el compromiso académico.

Finalmente, el cansancio emocional estuvo relacionado con una disminución del compromiso académico, siendo el vigor la dimensión más afectada. Por tanto, dada la importancia de la organización de hábitos recreativos y de descanso, se ve apropiado promover una mejor práctica de estas actividades entre los estudiantes universitarios como una forma de mejorar su resiliencia al estrés y su compromiso académico.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2024 [citado 4 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2022 [citado 4 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
3. Ministerio de Salud. Informe de Evaluación de la Política Nacional Multisectorial de Salud al 2030 «Perú País Saludable» Pliego 11: Ministerio de Salud [Internet]. 2024 jun [citado 4 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/Recursos/OTRANS/09GestionIns/indicadores/2024/Informe%20de%20evaluacion%20de%20PNMS%202023.pdf>

- estudiantes universitarios. *Delectus*. 1 de enero de 2021;4(1):82-92. DOI: <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
5. Zavala F, Arévalo RA. Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana. *Investigación e Innovación*. 2023;3(3):19-27. DOI: <https://doi.org/10.33326/27905543.2023.3.1830>
6. Diaz J, Fernández L, Peña F, Alfaro P, Manrique G, Mayta F. Lifestyles, Depression, Anxiety, and Stress as Risk Factors in Nursing Apprentices: A Logistic Regression Analysis of 1193 Students in Lima, Peru. *J Environ Public Health*. 6 de noviembre de 2019;2019:1-7. DOI: <https://doi.org/10.1155/2019/7395784>
7. Vargas Granda SM. FACTORES QUE INCIDEN EN LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Conrado [Internet]*. 2021 [citado 4 de marzo de 2025];17(82):387-94. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n82/1990-8644-rc-17-82-387.pdf>
8. Pérez Contreras RM, Barquero González A, Pascual Orts LM, González Sanz JD. Perceived stress factors among newcomers to the nursing career. *Enfermería: Cuidados Humanizados*. 11 de junio de 2021;10(1):60-74. DOI: <https://doi.org/10.22235/ech.v10i1.2300>
9. Pinto Aragón EE, Villa Navas AR, Pinto Aragon HA. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Rev Cienc Soc*. 25 de mayo de 2022;28(5). DOI: <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i.38147>
10. Osorio-Spuler X, Illesca-Pretty M, Gonzalez-Osorio L, Masot O, Fuentes-Pumarola C, Reverté-Villarroya S, et al. Emotional exhaustion in nursing students. A multicenter study. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2023;57. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0319en>
11. Estrada-Araoz EG, Ayay-Arista G, Cruz-Laricano EO, Paricahua-Peralta JN. Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública (Academic stressors and the lifestyles of university students: A predictive study at a public university). *Retos*. 6 de septiembre de 2024;59:1132-9. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410>
12. Casanova J, Sinval J, Almeida L. Academic success, engagement and self-efficacy of first-year university students: personal variables and first-semester performance. *Anales de Psicología*. 1 de enero de 2024;40(1):44-53. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.479151>
13. Manchado M, Hervías F. Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*. 21 de mayo de 2021;38(2):243-58. DOI: <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
14. Hernandez Sampieri R, Mendoza Torres CP. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA [Internet]. McGraw-Hill Interamericana, editor. 2018 [citado 23 de octubre de 2024]. 1-752 p. Disponible en: <https://aulavirtual.sld.cu/mod/url/view.php?id=117632>
15. Cassaretto M, Dávila M, Vilela P, Calderón A, Mondoñedo C. Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU- Perú). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*. abril de 2023;68(2):67. DOI: <https://doi.org/10.21865/RIDEP68.2.05>
16. Arrivillaga M, Salazar I. CREENCIAS RELACIONADAS CON EL ESTILO DE VIDA DE JÓVENES LATINOAMERICANOS. *Psicol Conductual [Internet]*. 2005;13:19-36. Disponible en: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa-1.pdf
17. Chau C, Saravia JC. Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica RIDEP [Internet]*. 2016 [citado 4 de marzo de 2025];1(41):90-103. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
18. Dominguez Lara SA. Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances en Psicología*. 1 de enero de 2014;22(1):89-97. DOI: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.275>

19. Schaufeli WB, Salanova M, González-romá V, Bakker AB. La medición del compromiso y el agotamiento: un enfoque analítico factorial confirmatorio de dos muestras. *J Happiness Stud.* 2002;3(1):71-92. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
20. Schaufeli W, Bakker A, Salanova M. The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educ Psychol Meas.* 2006;66(4):701-16. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013164405282471>
21. Dominguez-Lara SA, Sánchez-Villena AR, Fernández-Arata M. Psychometric properties of the UWES-9S in Peruvian college students. *Acta Colombiana de Psicología.* 29 de julio de 2020;23(2):7-39. DOI: <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.2.2>
22. Field AP, Wilcox RR. Robust statistical methods: A primer for clinical psychology and experimental psychopathology researchers. *Behaviour Research and Therapy.* noviembre de 2017;98:19-38. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.013>
23. Casson RJ, Farmer LD. Understanding and checking the assumptions of linear regression: a primer for medical researchers. *Clin Exp Ophthalmol.* 21 de agosto de 2014;42(6):590-6. DOI: <https://doi.org/10.1111/ceo.12358>
24. Schmidt AF, Finan C. Linear regression and the normality assumption. *J Clin Epidemiol.* junio de 2018;98:146-51. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.12.006>
25. Bustamante N, Rusell J, Godoy A, Merellano E, Uribe N. Academic performance, physical activity, sleep and gender in university students during the pandemic-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte.* 1 de septiembre de 2022;17(53). DOI: <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
26. Prada Rozo MJ, Cuevas Gómez RD. Relación entre los niveles de sedentarismo y las barreras percibidas para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación y Evaluación Educativa.* 27 de julio de 2022;9(2):69-85. DOI: <https://doi.org/10.47554/revie.vol9.num2.2022.pp69-85>
27. Molano Tobar NJ, Vélez Tobar RA, Rojas Galvis EA. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud.* 13 de noviembre de 2018;24(1):112-20. DOI: <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
28. Charry-Mendez S, Cabrera-Díaz E. Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Revista Ciencia y Cuidado.* 1 de mayo de 2021;18(2):82-95. DOI: <https://doi.org/10.22463/17949831.2872>
29. Canova-Barrios CJ, Robledo GP, Segovia AB, Manzur KM. Health-related quality of life and self-care practices in nursing students. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias.* 20 de octubre de 2023;2:516. DOI: <https://doi.org/10.56294/sctconf2023516>
30. Pérez-Fuentes M del C, Molero-Jurado M del M, Simón-Márquez M del M, Barragán-Martín AB, Martos-Martínez Á, Ruiz-Oropesa NF, et al. Engagement académico e inteligencia emocional en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education.* 2020;15(1):77. DOI: <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.187>
31. Cachón-Zagalaz J, Lara-Sánchez A, Zagalaz-Sánchez ML, López-Manrique I, González González de Mesa C. Propiedades psicométricas de la escala Utrecht Work Engagement Scale en estudiantes de educación. *Suma Psicológica.* 30 de noviembre de 2018;25(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.3>
32. Cervantes L, Bruggo K. Tolerancia a la frustración y resiliencia en estudiantes universitarios de Lima, Perú, 2023. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud.* 10 de junio de 2024;6(2). DOI: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.2.457>
33. Serna Ortega MI, Obando Naspiran MP, Sánchez Acosta D, Pérez Sierra SI, Botero Bernal M. Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición.* 8 de abril de 2022;21(2):20-9. DOI: <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>
34. Leonangeli S, Michelini Y, Montejano GR. Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes Universitarios Antes y Durante Los Primeros Tres Meses de Cuarentena por COVID-19. *Rev Colomb Psiquiatr.* julio de 2024;53(3):284-94. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.04.008>
35. González-Ramírez P, Rodríguez-Puente LA. Subestructuración teórica: Modelo de Estrés Laboral, Autotrascendencia y Consumo y No Consumo de Alcohol y Benzodiazepinas en

- Mujeres. Index de enfermería digital. 14 de diciembre de 2023;e14350. DOI: <https://doi.org/10.58807/indexenferm20236207>
36. Cataño J, Lara D, Orozco L, Viñas M. Uso del tiempo libre por estudiantes de Medicina en Fundación Universitaria del Área Andina, Valledupar, 2023. Documentos de trabajo Areandina. 30 de octubre de 2024;(2). DOI: <https://doi.org/10.33132/26654644.2455>
 37. Saucedo-Soto JM, Peña-de-León ADS de la, Amezcua-Núñez JB. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios. Revista de Investigaciones Universidad del Quindío. 30 de abril de 2021;33(S1):199-211. DOI: <https://doi.org/10.33975/riuq.vol33nS1.492>
 38. Aspeé J, González J, Herrera Y. Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. Perspectiva Educacional. 14 de febrero de 2021;60(1):4-22. DOI: <https://doi.org/10.4151/07189729-Vol.60-Iss.1-Art.1116>
 39. Ozuna LI. Universitarios trabajadores y rendimiento académico, un análisis de su relación. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. febrero de 2022;6(1):1190-204. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1569
 40. Chalapud Narváez LM, Molano Tobar NJ, Roldán González E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios (Healthy lifestyles in teachers and college students). Retos [Internet]. 18 de diciembre de 2021 [citado 16 de julio de 2023];44:477-84. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89342> DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
 41. Banda J, Robles V, Lussier R. Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano. RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. 30 de noviembre de 2021;12(23). DOI: <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1092>
 42. Carmona-Halty M, Salanova M, Llorens S, Schaufeli WB. Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement. Current Psychology. 22 de junio de 2021;40(6):2938-47. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00227-8>
 43. Martínez-Líbano J, Yeomans MM, Oyanedel JC. Psychometric Properties of the Emotional Exhaustion Scale (ECE) in Chilean Higher Education Students. Eur J Invest Health Psychol Educ. 10 de enero de 2022;12(1):50-60. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe12010005>
 44. Barreto D, Salazar H. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Univ Salud. 30 de diciembre de 2020;23(1):30-9. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
 45. Kordzanganeh Z, Bakhtiarpour S, Hafezi F, Dashtbozorgi Z. The Relationship between Time Management and Academic Burnout with the Mediating Role of Test Anxiety and Self-efficacy Beliefs among University Students. J Med Educ. 16 de marzo de 2021;20(1). DOI: <https://doi.org/10.5812/jme.112142>
 46. Naderi H, Dehghan H, Dehrouyeh S, Tajik E. Academic burnout among undergraduate nursing students: Predicting the role of sleep quality and healthy lifestyle. Research and Development in Medical Education. 28 de julio de 2021;10(1):16-16. DOI: <https://doi.org/10.34172/rdme.2021.016>
 47. Cobo-Rendón R, López-Angulo Y, Sáez-Delgado F, Mella-Norambuena J. Engagement, motivación académica y ajuste de estudiantado universitario. Revista Electrónica Educare. 22 de agosto de 2022;26(3):1-19. DOI: <https://doi.org/10.15359/ree.26-3.15>
 48. Balaguer Á, Benítez E, Albertos A, Lara S. Not everything helps the same for everyone: relevance of extracurricular activities for academic achievement. Humanit Soc Sci Commun. 1 de septiembre de 2020;7(1):79. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00573-0>
 49. Olmedo RK, Cabezas ED. Implementación de un Programa Lúdico-Recreativo en los Alumnos del Instituto Universitario Internacional, para Disminuir los Niveles de Estrés. Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional [Internet]. 2021;6(11):1568-82. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3345/7472>
 50. Erinjeri MJ, Lobo L. The Impact of Leisure Time Activities on the Academic Performance

- among College Students. Int J Res Appl Sci Eng Technol. 31 de enero de 2023;11(1):497-504. DOI: <https://doi.org/10.22214/ijraset.2023.48600>
51. Vázquez Puente EO, Ramírez García GS, Flores López AI, Martínez Méndez AC. Rendimiento académico y consumo de alcohol en estudiantes universitarios de enfermería. Revista en Educación y cuidado integral en enfermería Facultad de Enfermería Culiacán. 28 de junio de 2024;1(1). Disponible en: <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/article/view/676/530>
 52. El Ansari W, Salam A, Suominen S. Is Alcohol Consumption Associated with Poor Perceived Academic Performance? Survey of Undergraduates in Finland. Int J Environ Res Public Health. 20 de febrero de 2020;17(4):1369-88. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17041369>
 53. Palacios-Garay J, Belito Hilario F, Bernalola Peña PG, Capcha Carrillo T. Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. Revista Multi-Ensayos. 1 de febrero de 2020;46-54. Disponible en: <https://camjol.info/index.php/multiensayos/article/download/9336/10716?inline=1>
 54. Liebana-Presa C, Fernández-Martínez ME, Vázquez Casares AM, López-Alonso AI, Rodríguez-Borrego MA. Burnout y engagement en estudiantes universitarios de enfermería. Enfermería Global. 27 de marzo de 2018;17(2):131-52. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.268831>
 55. Alvarez P, Lopez D. El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19. Revista mexicana de investigación educativa. 11 de octubre de 2021;26(90):663-89. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14068995002>