

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Estilo de vida saludable y cansancio emocional entre
universitarios de dos facultades en una institución privada de
Juliaca, 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autores:

Xiomara Sheyla Flores Apaza

Kerly Karen Huanca Alvarez

Asesor:

Mg. Alcides Quispe Mamani

Juliaca, octubre del 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Alcides Quispe Mamani, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y CANSANCIO EMOCIONAL ENTRE UNIVERSITARIOS DE DOS FACULTADES EN UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DE JULIACA, 2024”** de los autores **Xiomara Sheyla Flores Apaza y Kerly Karen Huanca Alvarez**, tiene un índice de similitud de 14% 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 24 días del mes de junio del año 2026.



Mg. Alcides Quispe Mamani
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a uno día(s) del mes de octubre del año 2024 siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Rita Cordova Soncco, el (la) secretario(a): Mg. Santos Armandina Foraque Huanca y los demás miembros: Mg. Karliath Damaris Rosas Hallasi y el (la) asesor(a): Mg. Alcides Quispe Mamani

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:

Estilo de vida saludable y cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024

de los (las) bachilleres:

a) Kerly Karen Huanca Alvarez

b) Xiomara Sheyla Flores Apaza

c)

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicólogo

(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): Kerly Karen Huanca Alvarez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

Bachiller (b): Xiomara Sheyla Flores Apaza

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

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.

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Miembro
Bachiller (b)

[Firma]
Secretario/a

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (c)

ÍNDICE

Resumen	5
Abstract.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
MÉTODO	12
RESULTADOS	16
DISCUSIÓN.....	20
Conclusiones.....	28
Recomendaciones	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS.....	36

Estilo de vida saludable y cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024

Healthy lifestyle and emotional exhaustion among university students from two faculties in a private institution in Juliaca, 2024

Flores Apaza Xiomara Sheyla^{1a}, Huanca Alvarez Kerly Karen^{1b}, Quispe Mamani Alcides^{1c}

¹ Universidad Peruana Unión, Perú.

^a Autor de correspondencia: Xiomara.flores@upeu.edu.pe
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8554-0759>

^b Correo electrónico: huancaalvarezkaren@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5815-643X>

^c Correo electrónico: alcides.quispe@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7404-7464>

Resumen

El objetivo del estudio fue establecer la relación entre el estilo de vida saludable y el cansancio emocional, así como comparar ambas variables entre estudiantes de dos facultades de una institución privada de Juliaca, 2024. Se empleó un diseño no experimental, transversal y correlacional-comparativo. La muestra no probabilística estuvo conformada por 420 estudiantes: 275 de Ciencias de la Salud y 145 de Ingeniería. Se aplicaron el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida y la Escala de Cansancio Emocional. Mediante el Rho de Spearman se encontró una relación inversa, significativa y de magnitud baja entre el estilo de vida saludable y el cansancio emocional ($Rho = -.155$, $p = .001$). Asimismo, el cansancio emocional se relacionó inversamente con nutrición ($Rho = -.161$, $p = .001$), autoactualización ($Rho = -.281$, $p = .001$) y soporte interpersonal ($Rho = -.118$, $p = .015$). No se encontraron relaciones significativas con ejercicio ($Rho = -.071$, $p = .145$), responsabilidad en salud ($Rho = .028$, $p = .563$) ni manejo del estrés ($Rho = -.090$, $p = .065$). No se observaron diferencias significativas en el estilo de vida saludable entre facultades. En cambio, el cansancio emocional difirió significativamente entre los grupos ($U = 16726$, $p = .002$), aunque la magnitud del efecto fue

pequeña; los estudiantes de Ciencias de la Salud presentaron puntuaciones más altas. Se concluye que un estilo de vida más saludable se asocia débilmente con un menor cansancio emocional y que la diferencia entre facultades, aunque estadísticamente significativa, es de magnitud reducida.

Palabras clave: Estudiantes, vida, cansancio, salud, ingeniería

Abstract

The objective of this study was to examine the relationship between a healthy lifestyle and emotional exhaustion and to compare both variables among students from two faculties at a private institution in Juliaca, Peru, in 2024. A nonexperimental, cross-sectional, correlational-comparative design was used. The nonprobability convenience sample comprised 420 students: 275 from Health Sciences and 145 from Engineering. The Health-Promoting Lifestyle Profile and the Emotional Exhaustion Scale were administered. Spearman's rank correlation showed a weak, inverse, and statistically significant association between healthy lifestyle and emotional exhaustion ($\rho = -.155$, $p = .001$). Emotional exhaustion was also inversely associated with nutrition ($\rho = -.161$, $p = .001$), self-actualization ($\rho = -.281$, $p = .001$), and interpersonal support ($\rho = -.118$, $p = .015$). No significant associations were found with exercise ($\rho = -.071$, $p = .145$), health responsibility ($\rho = .028$, $p = .563$), or stress management ($\rho = -.090$, $p = .065$). No significant differences in healthy lifestyle were observed between faculties. Emotional exhaustion differed significantly between groups ($U = 16726$, $p = .002$), although the effect size was small; Health Sciences students obtained higher scores. A healthier lifestyle was therefore weakly associated with lower emotional exhaustion, and the statistically significant difference between faculties was small in magnitude.

Keywords: *Students, life, fatigue, health, engineering*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad los estudiantes universitarios experimentan una tendencia preocupante como la relegación de hábitos y prácticas saludables en favor de vida sedentaria (Rivera, 2019). En tal sentido, se suma a la carga de tareas que limita su tiempo de organización y afecta la salud mental de los estudiantes, una gran magnitud ha experimentado algún tipo de trastorno psicológico debido al cansancio emocional por factores académicos (Robles et al., 2020).

De acuerdo a esta problemática, nivel mundial, los efectos de pandemia en jóvenes universitarios de Asia (36%), África (40%), Europa (21%) y otros (3%) demostraron un incremento en la ingesta de comidas menos nutritivas y un aumento del 28,6% en la conducta sedentaria, estos resultados están ligados al cansancio emocional que implica síntomas emocionales (Ammar et al., 2020).

Además, la mala alimentación y patologías, se adhiere la frecuencia del uso de sustancias adictivas entre estudiantes universitarios en un 41% al 70% en Kenia, Omán y la India, además, en el Reino Unido se observó un alto índice de consumo excesivo de alcohol y dificultades relacionadas con esta sustancia entre los estudiantes, siendo los hombres quienes en su mayoría reportaron un mayor uso de tabaco, drogas ilegales y alcohol (Al-Hinaai et al., 2022).

Un estudio realizado en España, menciona que la vida ejercitante entre los jóvenes es escasa, ya que, el sedentarismo representa un problema de salud en jóvenes, el cual tiende a empeorar con el paso del tiempo, el tiempo dedicado a estar sentados puede superar las 9 horas diarias (Castro et al., 2020). En el mismo país, un estudio en salud reveló que aproximadamente el 33,8% demostraron síntomas estresantes, con posibilidad de abandonar la carrera en el 52% de estudiantes en esta región (Amor et al., 2020).

A su vez, en Estados Unidos los estudiantes universitarios experimentaron niveles elevados de problemas emocionales durante la pandemia, aproximadamente un 46% se siente

exhausto tanto física como mentalmente, obligando a un cambio de estilo de vida (Pew Research Center, 2020). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), señaló que al menos un 60% de personas en todo el mundo son inactivas, y Latinoamérica se encuentra entre las regiones más impactadas. Como los países de Brasil, Chile, Costa Rica y Colombia, la prevalencia de la inactividad física supera el 40%.

Mientras que la problemática a nivel nacional nos muestra que no es ajeno a esta realidad, ya que, la prevalencia del cansancio emocional sobrepasa con un porcentaje estadístico del 10% entre los estudiantes universitarios, perteneciente a ciencias de la salud (Correa et al, 2019). Por su parte, el Ministerio de Salud (MINSA, 2021), 80% de población, solo el 59% se dedica a una actividad física intensa, mientras que el sedentarismo alcanza un 15,2%.

En relación a los antecedentes, Barreto y Salazar (2019) llevaron a cabo un estudio en estudiantes de salud de instituciones de educación superior en Bucaramanga, Colombia, para describir el agotamiento emocional. A través de 175 entrevistas abiertas, identificaron tres categorías principales: agotamiento emocional, dificultades socio-familiares y estrategias de afrontamiento.

Además, Hidalgo y Laura (2020), exploraron la correlación entre el agotamiento emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La investigación incluyó una muestra de 205 estudiantes. Los resultados revelaron una relación inversamente proporcional y estadísticamente significativa entre el agotamiento emocional y las dimensiones del bienestar psicológico ($Rho = -.288, p < .00$).

De manera similar, el estudio de Cari-Huanca et al. (2018) evaluó el impacto del programa “Viva Mejor” en la mejora de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en 38 miembros de la Organización Adventista en Lima. Los resultados indicaron que el 73,6% de los participantes realiza ejercicio tres o más veces al día, solo un 10,5% consume alimentos saludables, y un 18,4% demostró conocimientos sobre alimentación adecuada. A partir de los

hallazgos de ambos estudios, se sugiere que podría ser beneficioso diseñar e implementar intervenciones específicas para promover hábitos saludables tanto en el ejercicio como en la alimentación.

Conjuntamente, Montes (2022) realizó un estudio sobre el cansancio emocional en universitarios de Lima, utilizando una muestra de 362 estudiantes. Los resultados revelaron una diferencia significativa en relación con el sexo y la edad, con un mayor promedio de cansancio emocional en el grupo de 18 a 24 años ($p = .000$); Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en cuanto al ciclo académico o la condición laboral ($p > .05$). En conclusión, los factores sociodemográficos que influyen en el cansancio emocional son el sexo y la edad, mientras que el ciclo académico y la condición laboral no presentan variaciones significativas.

Finalmente, Apaza y Castro (2023), en su estudio comparativo sobre los estilos de vida en estudiantes de Salud, identificaron diferencias significativas ($p = .001$) en los estilos de vida según las distintas carreras del área de la salud, destacando la variabilidad en las exigencias de cada una. El estudio subraya la importancia de considerar diversos factores sociodemográficos y profesionales al analizar el cansancio emocional, ya que estos pueden influir en la relación entre las variables. El estudio será de gran utilidad para el grupo estudiado, que comprende estudiantes universitarios, asimismo, podrán determinar si mantienen un estilo de vida saludable y si experimentan fatiga emocional que pueda estar influyendo en su ajuste a la vida universitaria.

El cansancio emocional se caracteriza por la falta de vitalidad, acompañado de sensaciones de tensión y frustración a medida que se dan cuenta de que no pueden mantener el mismo nivel de entrega o responsabilidad (Cordes y Dougherty, 1993). Además, provoca ansiedad, depresión y estrés debido a diversos factores, tales como la incertidumbre en torno al desarrollo del semestre, una sobrecarga de tareas impuestas por los profesores, dificultades técnicas de conectividad, carencia de equipamiento tecnológico adecuado (Hoyt et al., 2021).

Según Domínguez et al. (2018), se manifiesta de manera sutil en la persona, esta discrepancia aumenta considerablemente el riesgo de fracaso académico, lo que puede desencadenar emociones negativas asociadas a experiencias previas, estas emociones adversas pueden tener graves repercusiones tanto a nivel personal, como el desarrollo de sintomatología patológica, así como en el ámbito académico, donde perjudica el rendimiento del estudiante, llevándolo a un baja continua (Domínguez et al., 2018).

De manera similar, factores vinculados al cansancio emocional en entornos educativos están inicialmente ligadas a las demandas académicas específicas de cada etapa académica, las cuales pueden obstaculizar el proceso de aprendizaje dentro del contexto formativo. Además, se relacionan con situaciones derivadas como la participación temprana en el mundo laboral (Caballero et al., 2010). En ciertos entornos como los programas de facultades, han revelado como considerablemente elevados en comparación con aquellos de profesiones tradicionales que presentan altos niveles de agotamiento (Abreu et al., 2022).

Este fenómeno se encuentra ligado al sedentarismo, el cual está alcanzando proporciones alarmantes en los jóvenes universitarios, impactando negativamente en su capacidad para afrontar las demandas del día a día y afectando su calidad de vida en general. Asimismo, Oblitas (2009) explica que el modo de vida es distinto en las personas, lo que lo convierte en algo general, dado que cuando alguien alcanza la edad adulta, es responsable de sus propias acciones. Es una forma de vivir influenciado los hábitos conductuales individuales y circunstancias de la vida (Rojas et al., 2019).

A su vez, Morales et al. (2018) mencionan que, se establecen como fenómenos sociales que abarcan una diversidad de costumbres, rutinas y conductas tanto individuales como colectivas, que buscan satisfacer las necesidades fundamentales de las personas; Asimismo, Guerrero y León (2008) señalan que la salud se ve comprometida por el ocio y sedentarismo.

Los aspectos biológicos, socioeconómicos y emocionales condicionan la salud mental (Chalco & Mamani, 2014).

El sueño reparador constituye un elemento esencial dentro de los hábitos saludables. En el caso de los estudiantes universitarios, tanto la calidad como la cantidad de sueño están íntimamente relacionadas con su capacidad de aprendizaje, y tienen un impacto directo en su rendimiento académico (Curcio, 2006). La etapa universitaria a menudo conlleva la adopción de nuevas prácticas y rutinas que pueden ser perjudiciales para la salud y el estilo de vida de los estudiantes en su adultez. Esto es especialmente significativo, ya que realizar cambios en los hábitos de comportamiento se vuelve más complicado en etapas posteriores de la vida (El Ansari et al., 2015). Además, La práctica de actividad física es fundamental para el bienestar, ya que ayuda a prevenir diversas enfermedades y mejora la calidad de vida a través de múltiples beneficios que abarcan tanto aspectos psicológicos como fisiológicos. Se ha demostrado que los estudiantes que no realizan actividad física regularmente tienden a mostrar una motivación intrínseca reducida, dificultades en la gestión emocional y alteraciones en varias dimensiones de la calidad de vida vinculada a la salud (Faílde-Garrido et al., 2022).

El estudio se fundamentó en el interaccionismo simbólico, la cual se centra en el proceso de transformación que experimenta un individuo para adoptar nuevas ideas y comportamientos. hábitos determinados en grupos sociales y culturales, juega un papel fundamental una manera de entender el concepto de identidad, la cual se atribuye a aquel que logra percibirse (Blumer, 1982).

El estudio buscó aportar nueva evidencia sobre la relación entre estas variables, ya que investigaciones previas suelen analizarlas de forma aislada, además, su análisis integral permitirá comprender mejor los factores que afectan a los estudiantes, identificar áreas de intervención y fortalecer las teorías existentes en el ámbito académico.

El estudio tuvo una gran relevancia social, ya que respondió a las demandas de la sociedad relacionadas con posibles problemas de salud física y mental. Asimismo, proporcionó datos importantes que pudieron contribuir a la formulación de políticas y estrategias para abordar estas problemáticas. La investigación fue viable debido a la relevancia del tema de la salud mental en los jóvenes. Así mismo, generó un interés significativo tanto en el ámbito académico como social, lo que favoreció su aceptación y el apoyo de la comunidad educativa y de otros actores involucrados.

El objetivo general fue Establecer la relación entre estilo de vida saludable y cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024. Y los objetivos específicos: a) Establecer la relación entre las dimensiones del estilo de vida saludable y cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024. b) Establecer si existe diferencia entre las dimensiones de estilo de vida saludable entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024. c) Establecer la diferencia de cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024.

MÉTODO

Se empleó un diseño no experimental, debido a que las variables no fueron manipuladas ni sometidas a ningún tipo de intervención. La investigación correspondió a un enfoque cuantitativo, puesto que los datos se obtuvieron de manera objetiva mediante cuestionarios, lo que permitió realizar el análisis estadístico. Asimismo, el estudio fue de corte transversal y de alcance correlacional-comparativo, ya que se analizaron las relaciones entre las variables y se examinaron las diferencias entre dos o más grupos o muestras (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Participantes

La población estuvo conformada por 700 estudiantes de las facultades de Ciencias de la Salud e Ingeniería de una universidad privada de Juliaca. Se trabajó con 420 participantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, según el acceso y la disponibilidad: 275 pertenecían a Ciencias de la Salud (65.5 %) y 145 a Ingeniería (34.5 %). La población fue considerada finita porque se encontraba delimitada y sus integrantes podían ser cuantificados (Arias-Gómez et al., 2016).

Tabla 1

Distribución de la población y muestra de los participantes del estudio

Facultades	f	%
Facultad de Ciencias de la Salud	275	65.5
Facultad de Ingenierías	145	34.5
Total	420	100.0

Instrumentos

Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)

Diseñado por Nola-Pender (1996) en Lansing, Michigan. El objetivo de este instrumento es evaluar los estilos de vida saludable de un individuo. Se basa en el modelo de promoción de la salud (MPS). Integra 48 elementos agrupados en 6 factores: nutrición; ejercicio; responsabilidad en salud; manejo del estrés; soporte interpersonal y autoactualización. La escala Likert fue (nunca = 1 hasta rutinariamente = 4). La suma de las dimensiones considera el puntaje total del instrumento entre 48 el mínimo puntaje y 192 el valor más alto.

Por otra parte, las propiedades psicométricas del instrumento de Pender (1996), obtuvo puntuación mínima de .88 aiken. La adaptación peruana fue dada por Ponte (2010) fue validado

por 7 expertos, por criterio de jueces. Así mismo, Alanya (2013) encontró asociaciones ítem-test moderadas y altas mayores a .30, asimismo, las cargas factoriales en sus indicadores oscilaron entre .56 y .77, evidenciando su habilidad para evaluar y diferenciar entre los conceptos. Se realizó la validación por 7 expertos licenciados en el tema, los valores obtenidos fueron de 1.00, siendo aceptable.

En general, la confiabilidad de la escala original por alfa de las escalas, osciló entre .72 y .94 (Pender, 1996). Por otro lado, la adaptación superó el umbral de corte establecido (0.70) para alfa de Cronbach, destacando como confiable y aceptable en su consistencia interna (Alanya, 2013).

Se ejecutó la validez de contenido por 7 expertos sobre los 48 ítems del instrumento, indicando que cada ítem presenta una alta claridad con valores que oscilan entre 0.8 y 1.0, lo cual es considerado adecuado. Además, estos ítems son coherentes para medir la variable objetivo, con valores de coherencia que varían entre 0.7 y 0.8. Finalmente, según el índice V de Aiken, todos los ítems son relevantes y pertenecen apropiadamente al instrumento, con valores de relevancia que van desde 0.8 hasta 0.9. Estos resultados reflejan que el instrumento es claro, coherente y relevante para el estudio propuesto.

Escala de Cansancio Emocional

Creado por Gonzáles y Landero (2007) para una población universitaria de México. inspiradas a través de la teoría de Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1997). El instrumento evalúa síntomas de burnout o cansancio emocional en estudiantes. En cuanto a la aplicación, puede realizarse de modo particular o grupal, de duración 10 minutos. Evalúa fatiga emocional en adultos. Esta escala es unidimensional, compuesta por 10 ítems y utiliza una escala tipo Likert (1= Raras veces, hasta 5= Siempre).

En cuanto a las propiedades psicométricas, la validez, instrumento original fue sometido a una evaluación mediante un análisis factorial exploratorio. Se observó que el valor de KMO (.91) es determinadamente alta, indicando una adecuada adecuación de los datos. Según el criterio de autovalores mayores a 1, se sugiere un único factor con un porcentaje de varianza explicada del 52,78%. Cada ítem presenta una saturación en el análisis factorial exploratorio con cargas mínimas que oscilan entre .59 y .82. El instrumento fue validado en Perú por Domínguez (2013) quien evidenció la estructura del instrumento unidimensional, el confirma una apropiada validez del constructo en una varianza total explicada por un 43.67% en el único factor. También, Ruiz (2021) evidenció ajustes RMSEA=.006; CFI= 0.986; TLI= 0.982, y una varianza total explicada del 77.8% en el factor.

La prueba original reportó una fiabilidad alfa de .90 para esta escala. También, Domínguez (2013) sometió el instrumento en Alfa de Cronbach, aportando un 0.87 con una confianza del 95%. Por otro lado, Ruiz (2021) encontró una confiabilidad en .97 por el coeficiente Omega.

Siete expertos en la materia realizaron una evaluación de validez de Aiken. Cada experto evaluó claridad, relevancia y redacción. Los valores obtenidos de estas evaluaciones oscilaron entre 0.8 y 1.00 en el índice de validez, lo que indica que el instrumento es adecuado. Estos resultados son considerados aceptables, otorga los criterios necesarios para su aplicación en el estudio.

Consideraciones éticas

El estudio se basó en el cumplimiento de las normativas institucionales que regula la investigación, así como se señala en el Código de Ética del Psicólogo Peruano (2018). Estas bases de normas éticas y legales aseguran la integridad de la investigación. El método adoptado afirma que la investigación fue realizada correctamente y de manera armoniosa.

Análisis de datos

Los datos fueron procesados en jamovi, versión 2.3. (El proyecto jamovi, 2022) después de ser organizados en Microsoft Excel. Para los análisis de los datos sociodemográficos, solo se calcularon frecuencias y porcentajes. Para las variables restantes, los datos se resumieron utilizando estadísticas descriptivas que incluyeron la media, la desviación estándar, el mínimo y el máximo, así como la asimetría y la kurtosis. El agotamiento emocional no cumplió con el criterio de normalidad. Por lo tanto, se calcularon correlaciones usando el rho de Spearman. Se utilizaron pruebas de Mann-Whitney U para comparar entre facultades. Para estas pruebas, la magnitud de las diferencias se caracterizó mediante la correlación de rango biserial ($|r_{rb}|$), una medida del tamaño del efecto para comparaciones por rango (Kerby, 2014). Se utilizó un α de dos colas = 0,05 para las pruebas, y todos los análisis de dimensiones se interpretaron con cautela debido al aumento en el número de pruebas.

RESULTADOS

Resultados descriptivos

En la Tabla 2 se presenta la distribución de los participantes según sexo. Del total, 238 fueron mujeres (56.7 %) y 182 hombres (43.3 %), por lo que se observó una mayor representación femenina en la muestra.

Tabla 2

Distribución de los universitarios según sexo

Sexo	f	%
Femenino	238	56.70%
Masculino	182	43.30%

Asimismo, los resultados muestran que la variable estilo de vida presenta una media de 114, con valores comprendidos entre 52 y 191. Su asimetría (0.066) y curtosis (0.005) se encuentran dentro del intervalo de -1 a +1, por lo que su distribución puede considerarse aproximadamente normal; De igual manera, las dimensiones E1, E2, E3, E4, E5 y E6 presentan valores de asimetría y curtosis dentro de dicho intervalo, evidenciando distribuciones cercanas a la normalidad. Sin embargo, la variable cansancio emocional presenta una media de 20.1, con valores entre 0 y 49. Su asimetría positiva de 1.20 y su curtosis de 1.44 superan el criterio establecido de -1 a +1. Estos resultados indican que la distribución se encuentra sesgada hacia la derecha y presenta una forma más apuntada que la distribución normal. Por tanto, no se cumple el supuesto de normalidad para esta variable. Debido a que una de las variables principales no presenta una distribución aproximadamente normal según el criterio adoptado, se recomienda utilizar pruebas estadísticas no paramétricas en los análisis que involucren conjuntamente el estilo de vida y el cansancio emocional (Tabla 3).

Tabla 3

Análisis descriptivo de las variables y dimensiones

Variable	M	DE	Mín.	Máx.	g₁	EE g₁	g₂	EE g₂
Estilo de vida	114	23.8	52	191	0.065	0.119	0.00458	0.238
E1	14	3.56	6	24	0.19	0.119	-0.284	2.238
E2	11.3	3.43	5	20	0.355	0.119	-0.419	0.238
E3	19.6	5.22	9	36	0.243	0.119	-0.353	0.238
E4	11.7	2.83	5	20	-0.023	0.119	-0.263	0.238
E5	17.2	3.97	4	28	-0.042	0.119	0.087	0.238
E6	35.9	8.2	14	56	-0.086	0.119	-0.381	0.238
Cansancio emocional	20.1	7.73	0	49	1.2	0.119	1.44	0.238

Nota. E1: Nutrición; E2: Ejercicio; E3: Responsabilidad en Salud; E4: Manejo del estrés; E5: Soporte interpersonal; E6: Autoactualización

Resultados inferenciales

En la Tabla 4 se presentan las correlaciones rho de Spearman. El estilo de vida saludable se relacionó de manera inversa, débil y estadísticamente significativa con el cansancio emocional ($Rho = -.155$, $p = .001$). Entre las dimensiones, nutrición ($Rho = -.161$, $p = .001$), soporte interpersonal ($Rho = -.118$, $p = .015$) y autoactualización ($Rho = -.281$, $p = .001$) mostraron asociaciones inversas significativas. La asociación de mayor magnitud correspondió a autoactualización, aunque permaneció en un nivel bajo.

No se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre el cansancio emocional y ejercicio ($Rho = -.071$, $p = .145$), responsabilidad en salud ($Rho = .028$, $p = .563$) ni manejo del estrés ($Rho = -.090$, $p = .065$). Estos resultados corresponden a la muestra total y no demuestran causalidad ni confirman que la relación se reproduzca por separado en cada facultad.

Tabla 4

Relación entre el estilo de vida saludable y sus dimensiones con el cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024.

Variables	Cansancio emocional	
	Rho	Sig.
Estilo de vida	-0.155	0.001
Nutrición	-0.161	0.001
Ejercicio	-0.071	0.145
Responsabilidad en salud	0.028	0.563
Manejo del estrés	-0.09	0.065
Soporte interpersonal	-0.118	0.015
Autoactualización	-0.281	0.001

La Tabla 5 muestra la comparación del estilo de vida saludable y sus dimensiones entre estudiantes de Ingeniería y Ciencias de la Salud mediante la prueba U de Mann-Whitney. No se observaron diferencias significativas en el puntaje total ($U = 19\,837$, $p = .972$) ni en nutrición ($U = 19\,226$, $p = .486$), ejercicio ($U = 17\,858$, $p = .092$), responsabilidad en salud ($U = 17\,993$, $p = .094$), manejo del estrés ($U = 19\,181$, $p = .585$), soporte interpersonal ($U = 18\,348$, $p = .274$) o autoactualización ($U = 19\,142$, $p = .533$).

Los valores absolutos de la correlación biserial por rangos oscilaron entre .005 y .104, lo que evidenció diferencias de magnitud trivial o muy pequeña. Por tanto, los datos no aportaron evidencia suficiente para sostener que el estilo de vida saludable difiera según la facultad de procedencia.

Tabla 5

Diferencia entre las dimensiones de estilo de vida saludable entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024

Variable	U	Facultad	Media	p	D' Cohen
Estilo de vida	19837	Ingeniería	114.2	0.972	0.005
		Salud	114.1		
E1	19226	Ingeniería	14.2	0.486	0.035
		Salud	13.9		
E2	17858	Ingeniería	11.7	0.092	0.104
		Salud	11.1		
E3	17993	Ingeniería	19.1	0.094	0.097
		Salud	20		
E4	19181	Ingeniería	11.8	0.585	0.037
		Salud	11.7		
E5	18348	Ingeniería	16.9	0.274	0.079
		Salud	17.4		
E6	19142	Ingeniería	36.2	0.533	0.039
		Salud	35.7		

En la Tabla 6 se compara el cansancio emocional entre facultades. Se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($U = 16\,726$, $p = .002$): los estudiantes de Ciencias de la Salud presentaron una media de 21.0, mientras que los de Ingeniería alcanzaron una media de 18.5.

El tamaño del efecto, expresado mediante el valor absoluto de la correlación biserial por rangos, fue pequeño ($D^{\circ}Cohen = .161$). En consecuencia, la diferencia fue estadísticamente detectable, pero su importancia práctica resultó reducida.

Tabla 6

Diferencia de cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024.

Variable	U	Facultad	Media	p	D [°] Cohen
Cansancio emocional	16726	ingeniería	18.5	0.002**	0.161
		salud	21		

DISCUSIÓN

Se acepta la hipótesis general, dado que se observa una relación de -0.155, con un valor de p de 0.001, lo que indica una correlación negativa de baja intensidad. Existe una asociación inversa entre estas dos variables: a medida que el "Estilo de vida" mejora, el "Cansancio emocional" tiende a disminuir. El estudio es similar a lo encontrado por Barreto y Salazar (2019), quienes señalan que los estudiantes de salud experimentan agotamiento, lo cual impacta en su bienestar, disminuye su rendimiento académico y afecta sus relaciones familiares y sociales. No existe mayor evidencia sobre la relación entre estas dos variables; sin embargo, se puede respaldar con el único antecedente encontrado. El cansancio emocional se caracteriza por una falta de vitalidad, acompañada de tensiones y frustraciones derivadas de la percepción de

no poder mantener niveles adecuados de entrega o responsabilidad (Cordes y Dougherty, 1993). Este estado puede generar ansiedad, depresión y estrés, influenciado por factores como la incertidumbre académica, sobrecarga de tareas, problemas de conectividad y falta de equipamiento tecnológico adecuado (Hoyt et al., 2021). Según Domínguez et al. (2018), estas experiencias pueden manifestarse de manera sutil, pero incrementan el riesgo de fracaso académico y síntomas patológicos.

Estos hallazgos hacen eco de Caballero et al. (2010) quienes muestran cómo los entornos educativos crean condiciones de estrés y dejan poco espacio para que los estudiantes ejerzan la gestión de la presión con herramientas como la gestión del tiempo. Esto aumenta la probabilidad de agotamiento emocional. Esta probabilidad se ve exacerbada en estudios que combinan el estudio con el trabajo y no dejan tiempo para descanso y autocuidado. Abreu et al. (2022) revelan que el agotamiento emocional de los estudiantes es similar y en algunos casos mayor que el de los profesionales en los trabajos más exigentes y estresantes.

El comportamiento sedentario es más prevalente en la población universitaria, está asociado con el empeoramiento de la fatiga emocional, y cuando se combina con una reducción de la energía y un aumento en los sentimientos de cansancio que sin variable afectan la motivación y la productividad, crea agotamiento emocional, como destacan Oblitas (2009) y Rojas et al. (2019). Juntos, crean un ciclo vicioso de inercia que interrumpe el equilibrio del agotamiento emocional, socavando el equilibrio que existe entre las diversas demandas académicas y el bienestar personal.

Según Morales et al. (2018) y Guerrero y León (2008), se vuelve excesivamente difícil para los estudiantes incorporar hábitos de vida saludable debido a las intensas presiones de la universidad como resultado de los hábitos de comportamiento. Además, Chalco y Mamani (2014) dicen que, además de la genética, los factores sociales y la personalidad, los efectos del

entorno universitario en la salud mental y física del estudiante pueden verse en la interacción de factores biológicos, sociales y emocionales.

Cordes y Dougherty (1993) explican que el agotamiento emocional ocurre cuando los estudiantes comienzan a perder energía y se sienten más frustrados y más irritados. Hoyt et al. (2021) dicen que el agotamiento emocional de los estudiantes, la ansiedad, la depresión y el estrés se ven agravados por la combinación de muchos factores, incluida la incertidumbre y la abrumadora cantidad de tareas y contratiempos que enfrentan los estudiantes. Domínguez et al. (2018) dicen que el agotamiento emocional puede expresarse de muchas formas; sin embargo, las consecuencias a largo plazo incluyen mayores probabilidades de fracaso académico y el desarrollo de síntomas patológicos que afectarán negativamente el rendimiento académico y la salud personal del estudiante.

El sueño restaurador es una parte importante del desarrollo de hábitos saludables. La calidad y el valor promedio del sueño se correlacionan con la capacidad de aprendizaje de los estudiantes universitarios y afectan su rendimiento, como señaló Curcio en 2006. Desafortunadamente, la vida universitaria tiene una forma de poner a los estudiantes en contacto con nuevas prácticas y rutinas que simplemente son perjudiciales para su salud y afectan negativamente hábitos que llevarán a la edad adulta. Esto es especialmente notable debido a que, como señalaron El Ansari y otros en 2015, cambiar los hábitos de comportamiento se vuelve más difícil más adelante en la vida.

La correlación negativa con el apoyo interpersonal sigue manteniendo el apoyo social como un factor protector del agotamiento emocional. Un sistema social que incluya un elemento de comunicación y la capacidad de apoyar a otros a través de formas variables de apoyo ayudará a reducir la fatiga emocional experimentada por los estudiantes como resultado de experiencias académicas estresantes. También debe destacarse que no se identificaron correlaciones significativas entre el agotamiento emocional y el ejercicio físico, la responsabilidad en la salud

y el manejo del estrés. Esto podría significar que, aunque estos factores son relevantes para la salud en general, en este caso específico, no conciernen al agotamiento emocional de los estudiantes. Esta situación podría estar relacionada con el tipo de estrés causado por elementos del entorno académico, la priorización de las tareas estudiantiles y la gestión de recursos limitados.

Caballero et al. (2010) señalan que el agotamiento emocional en entornos educativos tiene una correlación directa con ciertas actividades académicas generadoras de estrés en un nivel que puede interrumpir el proceso de aprendizaje y prolongar el agotamiento. Además, las actividades laborales tempranas, en las que muchos de los estudiantes participan, generan estrés adicional y agotamiento emocional. Este efecto se ve aún más agravado por un estilo de vida sedentario, un efecto en cascada entre la población estudiantil que reduce la capacidad para manejar las actividades diarias y la calidad de vida en general (Oblitas, 2009; Rojas et al., 2019).

La salud mental y física de los estudiantes se ve afectada por factores biológicos, socioeconómicos y emocionales. Según Morales et al. (2018) y Guerrero y León (2008), de los factores socioeconómicos y emocionales, los factores emocionales pueden influir en cómo los estudiantes enfrentan y enfrentan el agotamiento emocional. Chalco y Mamani (2014) argumentan que es fundamental contar con un marco que capture e integre los factores socioeconómicos y de agotamiento emocional para comprender cómo se expresa y comprende el agotamiento emocional por los estudiantes, y cómo estos factores pueden influir en el agotamiento emocional.

El estudio se basa en el interaccionismo simbólico. Permite al investigador comprender cómo, a través de sus interacciones sociales y culturales, las personas pueden aprender y adoptar nuevos comportamientos e ideas. El investigador puede entender el estilo de vida y el comportamiento de los individuos que tiene lugar en un entorno social tan específico, y cómo ese comportamiento puede moldear la autoidentidad y la auto-percepción del individuo

(Blumer, 1982). Es de gran importancia para el investigador cómo la interacción social y el entorno cultural de la universidad ayudan a moldear los hábitos de estilo de vida de los estudiantes, y cómo estos hábitos también influyen en la salud emocional y física de los estudiantes.

En cuanto a la primera hipótesis específica donde se identifica las dimensiones del estilo de vida nutrición soporte interpersonal y actualización presenta una correlación negativa donde sus valores significativos son menores al 0,05 lo cual nos indica que si el estudiante mejora su nutrición, soporte interpersonal y autoactualización tiende a disminuir su cansancio emocional, sin embargo entre las dimensiones ejercicio, responsabilidad en salud y manejo de estrés no presentan una correlación significativa puesto a que los valores de significancia es mayor al 0.05.

En este sentido, Oblitas (2009) menciona que el estilo de vida es diferente por cada persona; esto lo hace genérico, ya que cuando la persona es adulta es responsable de sus actos. Por ello se considera diferentes estilos de vida:

Se rechaza la segunda hipótesis específica, ya que no se identifican discrepancias entre los estudiantes y no se presentan diferencias significativas en los estilos de vida saludables entre los estudiantes de las facultades de Salud e Ingeniería en una institución privada de Juliaca en 2024. Las medias de las variables analizadas son prácticamente iguales entre ambos grupos, con valores de p que no indican diferencias estadísticamente significativas. Esto sugiere que los estudiantes de ambas facultades mantienen hábitos de vida similares, a pesar de estar en áreas académicas distintas. El estudio difiere de lo encontrado por Apaza y Castro (2023), quienes hallaron diferencias importantes en los estilos de vida entre estudiantes de distintas carreras de la salud, atribuyendo estas variaciones a las diferentes exigencias académicas que enfrentan. Esta discrepancia sugiere que, aunque en algunos contextos las diferencias en el cansancio

emocional pueden estar relacionadas con la carga académica específica, en este estudio no se observaron tales diferencias, lo que podría indicar que otros factores intervienen.

Por otro lado, el hecho de que no se identifiquen diferencias basadas en el género podría indicar que, dentro de este grupo de estudiantes, el cansancio emocional es más una función de las experiencias compartidas en el entorno académico que de las diferencias individuales. Sin embargo, Domínguez et al. (2018) subrayan que el cansancio emocional, aunque pueda manifestarse de manera sutil, tiene el potencial de afectar gravemente el rendimiento académico y la salud mental a largo plazo. Esto sugiere que, aunque no se observen diferencias de género en este estudio, el cansancio emocional sigue siendo un factor de riesgo significativo para todos los estudiantes, independientemente de su género.

En el mismo sentido, la participación temprana en el mundo laboral, como indica Caballero et al. (2010), podría no haber sido un factor diferenciador en este estudio debido a una posible falta de diversidad en las experiencias laborales de los estudiantes encuestados. Abreu et al. (2022) señalan que los programas académicos con altas demandas suelen mostrar mayores niveles de agotamiento emocional, pero la ausencia de discrepancias en este estudio podría reflejar una uniformidad en las condiciones académicas y laborales a las que están sometidos los estudiantes.

El sedentarismo, un problema bien documentado entre los estudiantes universitarios, también podría estar desempeñando un papel en la nivelación del cansancio emocional entre los diferentes grupos. Como sugieren Oblitas (2009) y Rojas et al. (2019), el sedentarismo no solo disminuye la energía física, sino que también impacta negativamente en la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés y mantener un estilo de vida saludable. Esta influencia generalizada podría estar eclipsando las diferencias que se esperaría ver entre las distintas facultades, lo que explicaría la falta de discrepancias significativas en el cansancio emocional.

Por último, desde la perspectiva del interaccionismo simbólico, la forma en que los estudiantes interpretan y responden a las demandas académicas podría ser más influyente que las diferencias estructurales entre los programas académicos. Blumer (1982) sugiere que los individuos construyen su realidad a través de las interacciones sociales, y en un entorno universitario, estas interacciones podrían estar homogeneizando las respuestas al estrés y al cansancio emocional, independientemente de las diferencias en las cargas académicas.

En tercer lugar, esta hipótesis puede aceptarse ya que muestra una diferencia estadísticamente significativa en el agotamiento emocional en los grupos que se compararon ($U=16726$, $p=0.002$). Los resultados muestran que los estudiantes de ciencias de la salud presentan un nivel más alto de agotamiento emocional. Esto posiblemente se deba a la alta carga académica y las demandas adicionales de la formación que están relacionadas con la salud de las personas y el bienestar de una comunidad. Esto es respaldado por el estudio de (Correa et al., 2019). El alto grado de formación que se requiere aumenta el riesgo de agotamiento emocional de los estudiantes.

El agotamiento emocional es una sensación de pérdida de energía y un alto nivel de tensión y frustración, combinados con la incertidumbre sobre lo que sucederá en el futuro. Es una respuesta a las altas demandas de un entorno académico y al fracaso en el desempeño adecuado de una tarea académica, especialmente por la falta de recursos tecnológicos adecuados y el alto nivel de dificultades en una tarea académica (Hoyt et al., 2021; Domínguez et al., 2018). Todo esto se convierte en un riesgo para el bienestar emocional del estudiante y el alto nivel de problemas psicológicos y síntomas emocionales que el estudiante puede desarrollar.

Los estudiantes de ciencias de la salud son particularmente vulnerables ya que su formación incluye una exposición temprana al ambiente laboral mediante prácticas clínicas (Correa et al., 2019). En comparación, las presiones emocionales derivadas del cuidado de otros

son un estrés adicional para los estudiantes de ciencias de la salud que es menor para los estudiantes de ingeniería. Esto puede explicar el mayor nivel de agotamiento emocional de los estudiantes de ciencias de la salud en comparación con los estudiantes de ingeniería.

El agotamiento emocional de los estudiantes de ciencias de la salud también puede ser resultado de la interacción entre el estatus socioeconómico y la biología (Morales et al., 2018). Estos factores influyen en cómo los estudiantes de ciencias de la salud afrontan y experimentan el estrés académico. Junto con las presiones académicas, fomentan el agotamiento y el estrés, y es evidente la necesidad de desarrollar estrategias de afrontamiento.

La disparidad en el agotamiento emocional de los estudiantes de ingeniería y ciencias de la salud refuerza la idea de que los requerimientos de una disciplina específica impactan en gran medida el estado emocional de los estudiantes. Esto estimula la necesidad de realizar investigaciones adicionales sobre las causas del agotamiento emocional y la formulación de estrategias de afrontamiento para los estudiantes afectados, especialmente aquellos que están a punto de ingresar en el campo de la salud, una disciplina altamente demandante.

El estudio analiza la relación entre estilos de vida sedentarios, dietas poco saludables y agotamiento emocional que afectan a los jóvenes universitarios a nivel global y nacional (Ammar et al., 2020; Castro et al., 2020). Las malas elecciones de estilo de vida y los problemas emocionales tienden a empeorar el problema, especialmente entre los estudiantes universitarios, cuando se combinan con alto consumo de sustancias y alcohol, particularmente en entornos académicos de alta demanda y que generan estrés (Al-Hinaai et al., 2022).

Entre otras limitaciones del estudio, se menciona la dificultad de generalizar los resultados a otros contextos universitarios con diferentes entornos demográficos y socioeconómicos. Además, la metodología aplicada podría no haber capturado por completo la complejidad de los factores individuales y contextuales que afectan a las variables estudiadas. Adicionalmente, las diferencias en las condiciones específicas de las facultades y la variabilidad

en las prácticas institucionales podrían haber influido en los hallazgos, lo que sugiere la necesidad de adoptar un enfoque más amplio y diversificado en futuras investigaciones en estas áreas.

CONCLUSIONES

Se encontró una relación entre dimensiones del estilo de vida saludable (Nutrición, Autoactualización y soporte interpersonal) y cansancio emocional con $p < 0.05$: Esta conclusión indica que al menos una de las dimensiones del estilo de vida saludable (Nutrición, Autoactualización y/o soporte interpersonal) está correlacionada de manera significativa con el cansancio emocional.

Se establece que no existe diferencia entre las dimensiones de estilo de vida saludable: Esta conclusión indica que no se encontraron diferencias significativas entre las dimensiones del estilo de vida saludable (como Nutrición, Autoactualización y soporte interpersonal) entre los estudiantes de las dos facultades estudiadas. Esto apunta que, en términos de estas dimensiones específicas del estilo de vida saludable, los estudiantes de ambas facultades son similares.

Finalmente, existe diferencia en el cansancio emocional ($p = 0.002$): Esta conclusión indica que se encontró una diferencia significativa en el nivel de cansancio emocional entre los estudiantes de las dos facultades estudiadas. El valor de $p = 0.008$ indica que esta diferencia es estadísticamente significativa, esto apunta que los estudiantes de la facultad del área de salud podrían experimentar niveles significativamente diferentes de cansancio emocional en comparación con los de la facultad de Ingeniería.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la comunidad científica, replicar este estudio en diferentes contextos universitarios y culturales para comparar los resultados y obtener un enfoque extenso y generalizable sobre la relación entre las variables.

Se recomienda a la universidad, desarrollar y promover programas de salud que integren componentes de vida sana para reducir el cansancio emocional entre los estudiantes universitarios.

Se recomienda a los estudiantes incorporar pausas regulares para el descanso y la desconexión durante sus sesiones de estudio.

Se recomienda a que los estudiantes mejoren su nutrición, busquen oportunidades de autoactualización y fortalezcan su soporte interpersonal para reducir el cansancio emocional.

REFERENCIAS

- Alanya, J. L. (2013). *Validez y confiabilidad del cuestionario de estilo de vida promotor de salud (PEPS - I) en adolescentes* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal-Lima, Perú]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1076>
- Al-Hinaai, H., Al-Busaidi, I., Al Farsi, B., & Al Saidi, Y. (2021). The Prevalence of Substance Misuse and its Effects among Omani College Students: A Cross-sectional Study. *Oman medical journal*, 36(1), e224. <https://doi.org/10.5001/omj.2021.04>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., Mataruna, L., & Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Amor, E., Baños, J., y Sentí, M. (2020). Prevalencia del síndrome de burnout entre los estudiantes de medicina y su relación con variables demográficas, personales y académicas. *Revista de la Fundación Médica* (23), 25-33. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v23n1/2014-9832-fem-23-1-25.pdf>
- Apaza, J. D. R., & Castro, L. M. (2023). *Estilos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud, Arequipa 2022* [Tesis de bachiller, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. UNSA.
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda Novales, MG (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>

- Barreto-Osama, D., & Salazar-Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad Y Salud*, 23(1), 30–39. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Blumer, H. (1982). *Interaccionismo simbólico, perspectiva y método*. Barcelona: Hora D.L. https://www.academia.edu/33815657/El-Interaccionismo-Simbolico-Perspectiva-y-Metodo-Blumer_1_.pdf
- Caballero, C., Hederich, C., y Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>
- Cari-Huanca, G., Esquivel-León, S., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2018). Programa de medicina de estilo de vida “viva mejor” y su impacto en conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias y ejercicio físico en funcionarios de la organización adventista, Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 18(2), 51-60. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v18.n2.1286>
- Chalco, G., & Mamani, R. (2014). Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del nivel secundario, Colegio José Antonio Encinas, Juliaca 2013. *Revista científica de Ciencias de la Salud*, 7(2). http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/218
- Código de ética del Psicólogo Peruano (2018). éticos en concordancia con las regulaciones vigentes. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cordes, C. & Dougherty, T. (1993). A Review and An Integration of Research on Job Burnout. *The Academy of Management Review*, 18(4), 621-657. <https://doi.org/10.5465/amr.1993.9402210153>

- Correa, L. et al. (2019) Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de medicina de la universidad Ricardo Palma. *Rev. Fac. Med. Hum.* 19(1), 64-73.
<https://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?article=1089&context=rfmh>
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep medicine reviews*, 10(5), 323–337.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2005.11.001>
- Domínguez, S., Fernández, M., Manrique, D., Alarcón, D., & Díaz, M. (2018). Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de psicología de Lima (Perú). *Educación Médica*, 19, 246-255.
- El Ansari, W., Suominen, S., & Berg-Beckhoff, G. (2015). Mood and food at the University of Turku in Finland: nutritional correlates of perceived stress are most pronounced among overweight students. *International journal of public health*, 60(6), 707–716.
<https://doi.org/10.1007/s00038-015-0717-4>
- Faílde-Garrido, J. M., Ruiz Soriano, L., & Simón, M. A. (2022). Levels of Physical Activity and Their Relationship With Motivational Determinants, Self-Regulation, and Other Health-Related Parameters in University Students. *Psychological reports*, 125(4), 1874–1895. <https://doi.org/10.1177/003329412111005116>
- González, M. T. & Landero, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 199-206.
- Guerrero, L., & León, A. (2008). Aproximaciones al concepto salud. Revisión histórica. *Revista Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 53(18), 610-633.
<http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/28660/1/articulo8.pdf>

George, D., & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 27 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (17th ed.). Routledge.

<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3896220>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. H. (2018). *Metodología de la investigación*. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGrawHill.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Hidalgo Espir, A. V., & Laura Ore, Y. L. (2020). *Cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/efc45707-4890-4bad-9a54-1764fc581127/content>

Hoyt, L. T., Cohen, A. K., Dull, B., Maker Castro, E., & Yazdani, N. (2021). Constant stress has become the new normal: stress and anxiety inequalities among U.S. college students in the time of COVID-19. *J. Adolesc. Health* 68, 270–276. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.10.030

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3935304>

Ministerio de Salud (2021) *Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena*. Ministerio de Salud del Perú. Disponible en:

- <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsarecomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-lacuarentena/>
- Montes Soto, E. M. (2022). *Cansancio emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://orcid.org/0000-0002-4881-106X>
- Montes Soto, E. M. (2024). *Cansancio emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://orcid.org/0000-0002-4881-106X>
- Morales Aguilar, R., Lastre-Amell, G., & Pardo Vásquez, A. (2018). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38 (2), 50-62. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55960422009>
- Oblitas, L. (2009). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Bogotá: Librería técnica y de ingeniería. https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu
- Organización Mundial de la Salud. (25 de noviembre de 2020). Cada movimiento cuenta la mejorar la salud - dice la OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-betterhealth-says-who>
- Otzen, T., y Manterola, Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Revista Internacional de Morfología*, 35 (1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pew Research Center (2020). A third of Americans experienced high levels of psychological distress during the coronavirus outbreak. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/05/07/a-third-of-americans-experienced-high-levels-of-psychological-distress-during-the-coronavirus-outbreak/>

- Ponte, M. (2010). *Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1307>
- Rivera de Ramones, E. M. (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista Digital De Postgrado*, 8(1), 159.
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/16111
- Robles, N. E., Bravo, L. M., La Riva, M. E. y Suyó-Vega, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión 48 sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 689-695.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4403731>
- Rojas L., Velandia O., Angarita S., Rivera P., Carrillo S. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecederos en la salud laboral. *Rev Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, Vol. 38(5), 563-571.
- Ruiz, G. (2021). *Escala de Cansancio Emocional (ECE): evidencias psicométricas y datos normativos en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70917>
- The jamovi project. (2022). *jamovi* (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from
<https://www.jamovi.org>

ANEXOS

Anexo 1: Evidencia de sumisión



Lupe García Ampudia <revistasinvestigacion@unmsm.edu.pe>

Para: xiomara.flores

😊 ↩ ⏪ ⏩ ⋮

Mar 10/09/2024 15:23

Xiomara Sheyla Flores Apaza:

Gracias por enviarnos su manuscrito "Estilo de vida saludable y cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024" a Revista de Investigación en Psicología. Gracias al sistema de gestión de revistas online que usamos podrá seguir su progreso a través del proceso editorial identificándose en el sitio web de la revista:

URL del manuscrito:
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/authorDashboard/submission/28965>

Nombre de usuario/o: xiomara flores

Si tiene cualquier pregunta no dude en contactar con nosotros/as. Gracias por tener en cuenta esta revista para difundir su trabajo.

Revista: Revista de investigación en psicología

Fecha de sumisión: 10/09/2024

Link:

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/authorDashboard/submission/28965>

ISSN: 2174-0526

Anexo 2: Instrumentos de Recolección de Datos

Escala De Cansancio Emocional

Instrucciones: a continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de pensar, sentir y actuar respecto a tus estudios. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

Raras veces (RV)		Pocas Veces (PV)	Algunas Veces (AV)	Con frecuencia (CF)		Siempre (S)	
1		2	3	4		5	
N °	ÍTEMS	RV	PV	AV	CF	S	
1	Los exámenes me producen una tensión excesiva.	1	2	3	4	5	
2	Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	1	2	3	4	5	
3	Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	1	2	3	4	5	
4	Hay días que no duermo bien a causa del estudio.	1	2	3	4	5	
5	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.	1	2	3	4	5	
6	Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	1	2	3	4	5	
7	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	1	2	3	4	5	
8	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	1	2	3	4	5	
9	Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.	1	2	3	4	5	
10	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	1	2	3	4	5	

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER

Instrucciones

- En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación con tus hábitos personales actuales.
- No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4

16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4

45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Crees que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

➤ Escala de cansancio emocional (ECE).

ITEMS	Relevancia	Representatividad	Claridad	Sugerencias
El instrumento es unidimensional, posee 10 ítems y es una escala tipo Likert.				
1 Los exámenes me producen una tensión excesiva.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
2 Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
3 Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
4 Hay días que no duermo bien a causa del estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
5 Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
6 Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
7 Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
8 Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
9 Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
10 Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	

Las alternativas de respuesta en la escala van del 1 al 5 y tiene las siguientes expresiones

Raras veces (RV)	Pocas Veces (PV)	Algunas Veces (AV)	Con frecuencia (CF)	Siempre (S)
1	2	3	4	5

Firma del Juez Experto





Trinidad Comala Chirra Soriano
C.I. N.º 42237
PSICOLOGA

Firma del Juez Experto

➤ Escala de cansancio emocional (ECE).

ITEMS	Relevancia	Representatividad	Claridad	Sugerencias
El instrumento es unidimensional, posee 10 ítems y es una escala tipo Likert.				
1 Los exámenes me producen una tensión excesiva.	0 1 ☒ 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	
2 Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	0 1 ☒ 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	
3 Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	0 ☒ 2 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	
4 Hay días que no duermo bien a causa del estudio.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	
5 Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	
6 Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	
7 Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	
8 Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	
9 Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	
10 Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒	0 1 2 ☒	

Las alternativas de respuesta en la escala van del 1 al 5 y tiene las siguientes expresiones:

Raras veces (RV)	Pocas Veces (PV)	Algunas Veces (AV)	Con frecuencia (CF)	Siempre (S)
1	2	3	4	5

Firma del Juez Experto



 Gary Goyla Camacho
PSICOLOGO
C.Ps.P. N° 96317

➤ Escala de cansancio emocional (ECE).

ITEMS	Relevancia	Representatividad	Claridad	Sugerencias
El instrumento es unidimensional, posee 10 ítems y es una escala tipo Likert.				
1 Los exámenes me producen una tensión excesiva.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
2 Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
3 Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
4 Hay días que no duermo bien a causa del estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
5 Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
6 Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
7 Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
8 Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
9 Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
10 Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	

Las alternativas de respuesta en la escala van del 1 al 5 y tiene las siguientes expresiones

Raras veces (RV)	Pocas Veces (PV)	Algunas Veces (AV)	Con frecuencia (CF)	Siempre (S)
1	2	3	4	5

Firma del Juez Experto


Flavia Araya Negro
PSICÓLOGO
C.P. N° 49390

➤ Escala de cansancio emocional (ECE).

ITEMS	Relevancia	Representatividad	Claridad	Sugerencias
El instrumento es unidimensional, posee 10 ítems y es una escala tipo Likert.				
1 Los exámenes me producen una tensión excesiva.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
2 Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
3 Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
4 Hay días que no duermo bien a causa del estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
5 Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
6 Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
7 Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
8 Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
9 Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
10 Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	

Las alternativas de respuesta en la escala van del 1 al 5 y tiene las siguientes expresiones

Raras veces (RV)	Pocas Veces (PV)	Algunas Veces (AV)	Con frecuencia (CF)	Siempre (S)
1	2	3	4	5

Firma del Juez Experto

 Juan Carlos Domínguez
 Psicólogo
 Colegiado de Psicólogos del Perú
 C.P.P. 24106

➤ Escala de cansancio emocional (ECE).

ITEMS	Relevancia	Representatividad	Claridad	Sugerencias
El instrumento es unidimensional, posee 10 ítems y es una escala tipo Likert.				
1 Los exámenes me producen una tensión excesiva.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
2 Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
3 Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
4 Hay días que no duermo bien a causa del estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
5 Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
6 Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
7 Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
8 Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
9 Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
10 Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	

Las alternativas de respuesta en la escala van del 1 al 5 y tiene las siguientes expresiones

Raras veces (RV)	Pocas Veces (PV)	Algunas Veces (AV)	Con frecuencia (CF)	Siempre (S)
1	2	3	4	5

Firma del Jefe Experto





PSICÓLOGO
C.P. N° 21448

➤ Escala de cansancio emocional (ECE).

ITEMS		Relevancia	Representatividad	Claridad	Sugerencias
	El instrumento es unidimensional, posee 10 ítems y es una escala tipo Likert.				
1	Los exámenes me producen una tensión excesiva.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
2	Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
3	Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
4	Hay días que no duermo bien a causa del estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
5	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
6	Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
7	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
8	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	Similar al ítem 7, revisar o reformular cualquiera de los 2 ítems.
9	Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
10	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	Tiempo para qué, ¿qué quiere decir desbordado?

Las alternativas de respuesta en la escala van del 1 al 5 y tiene las siguientes expresiones

<i>Raras veces</i> (RV)	<i>Pocas Veces</i> (PV)	<i>Algunas Veces</i> (AV)	<i>Con frecuencia</i> (CF)	<i>Siempre</i> (S)
1	2	3	4	5

Firma del Juez Experto


Alejandro Chaves 23812
PSICÓLOGO
C.P.S.P. 56917

➤ Escala de cansancio emocional (ECE).

ITEMS	Relevancia	Representatividad	Claridad	Sugerencias
El instrumento es unidimensional, posee 10 ítems y es una escala tipo Likert.				
1 Los exámenes me producen una tensión excesiva.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
2 Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
3 Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
4 Hay días que no duermo bien a causa del estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
5 Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
6 Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
7 Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
8 Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
9 Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
0 Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	

Las alternativas de respuesta en la escala van del 1 al 5 y tiene las siguientes expresiones

Raras veces (RV)	Pocas Veces (PV)	Algunas Veces (AV)	Con frecuencia (CF)	Siempre (S)
1	2	3	4	5

Firma del Juez Experto

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

ITEMS	Relevancia	Representatividad	Claridad	Sugerencias
1. Nutrición Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.				
Nº				
1. ¿Comes algún alimento al levantarte por las mañanas.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
5. Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que le elevan la presión arterial).	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
14. Comes tres comidas al día.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
19. Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores).	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
25. Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas, verduras).				
35. Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
2. Ejercicio El ser humano tiene muchas facilidades y la mayoría de las cosas cerca de su alcance, volviéndolo sedentario, en función a ello, el ejercicio produce una salud vibrante que aporte sentimientos de bienestar en el organismo.				
Nº				
4. Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
13. Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
22. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
30. Checas tu pulso durante el ejercicio físico.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
38. Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo etc.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	
3. Responsabilidad en salud La responsabilidad ante la salud personal e individual conlleva la toma de decisiones para insuñar en la rutina de vida actividades, hábitos y pensamientos que favorezcan la salud, en contraste con alternativas incorrectas que, en vez de otorgar longevidad y bienestar, traen consigo malestares, enfermedades y deterioro.				
Nº				
2. Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	0 1 2 ☒ 3	

7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomendaba para cuidar tu salud.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	0	1	2	3	0	1	2	X	0	1	2	X
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
41	Pides información a los profesionales para cuidar tu salud.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	0	1	2	3	0	1	2	X	0	1	2	X
4	Manejo del estrés El estrés proviene de la relación entre el ambiente y el sujeto, el mismo que evalúa la situación para saber si pueda enfrentarla o pone en riesgo su bienestar, cuando el estrés afecta tanto al individuo como al ambiente donde se desenvuelve, ocasiona reacciones patógenas, pues el equilibrio se rompe.												
N°	Items												
6	Tomas tiempo cada día para relajarte.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
5	Soporte interpersonal Méndez y Rysgaard (2005) afirman que las relaciones sociales forman parte del desarrollo del ser humano y cumple una de las necesidades humanas primarias, de esta manera la relación interpersonal es vital para la autorrealización del individuo.												
N°	Items												
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
31	Pasas tiempo con amigos cercanos.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-4)

ITEMS		Relevancia			Representatividad			Claridad			Sugerencias		
1. Nutrición													
Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.													
N°	Items	0	1	2	0	1	2	0	1	2			
1	Tomar algún alimento al levantarse por las mañanas.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
5	Seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlas (sustancias que te elevan tu presión arterial).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
14	Comer tres comidas al día.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
19	Leer las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales).	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
26	Incluir en tu dieta alimentos que contengan fibra (ejemplo: granos enteros, frutas, verduras).												
35	Planear o escoger comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
2. Ejercicio													
El ser humano tiene muchas facilidades y la mayoría de las cosas se da de su alcance, volviendo sedentario, en función a ello, el ejercicio produce una salud vibrante que aporte sentimientos de bienestar en el organismo.													
N°	Items	0	1	2	0	1	2	0	1	2			
4	Realizar ejercicios para relajar los músculos al menos 3 veces al día o por semana.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
13	Realizar ejercicio vigoroso por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	0	1	2	X	0	1	X	3	0	1	2	X
22	Participar en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
30	Chocar tu pulso durante el ejercicio físico.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
36	Realizar actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo etc.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X
3. Responsabilidad en salud													
La responsabilidad ante la salud personal e individual conlleva la toma de decisiones para instaurar en la rutina de vida actividades, hábitos y pensamientos que favorezcan la salud, en contraste con alternativas incorrectas que, en vez de otorgar longevidad y bienestar, traen consigo molestias, enfermedades y deterioro.													
N°	Items	0	1	2	0	1	2	0	1	2			
2	Relatar al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	0	1	2	X	0	1	2	X	0	1	2	X

Anexo 4: Validez de criterio

La tabla 7, demuestra que existe una claridad en los 48 ítems, con valores que oscilan entre 0.8 y 1.0, considerados claros para el instrumento. A su vez, los 48 ítems se consideran coherentes para medir la variable con valores que van desde 0.7 y .08. Finalmente, se destaca que los 48 ítems son relevantes y pertenecientes al instrumento desde 0.8 y 0.9 según V de Aiken.

Tabla 7

Validez Aiken Cuestionario de perfil de estilo de vida

	Claridad	Coherencia	Relevancia	Aceptable
ítem1	0.9	0.7	0.8	Si
ítem2	0.9	0.7	0.8	Si
ítem3	0.9	0.7	0.8	Si
ítem4	0.9	0.7	0.8	Si
ítem5	0.9	0.8	0.9	Si
ítem6	0.9	0.7	0.8	Si
ítem7	0.9	0.7	0.8	Si
ítem8	0.9	0.8	0.8	Si
ítem9	1.0	0.8	0.9	Si
ítem10	0.8	0.8	0.8	Si
ítem11	0.9	0.8	0.8	Si
ítem12	1.0	0.8	0.9	Si
ítem13	1.0	0.8	0.9	Si
ítem14	1.0	0.8	0.9	Si
ítem15	1.0	0.8	0.9	Si
ítem16	0.9	0.8	0.9	Si
ítem17	0.9	0.8	0.9	Si
ítem18	0.9	0.7	0.8	Si
ítem19	0.9	0.8	0.9	Si
ítem20	0.9	0.8	0.8	Si
ítem21	0.9	0.8	0.9	Si
ítem22	0.9	0.8	0.9	Si
ítem23	0.9	0.8	0.9	Si
ítem24	0.9	0.7	0.8	Si
ítem25	1.0	0.8	0.9	Si
ítem26	0.9	0.7	0.8	Si
ítem27	0.9	0.8	0.9	Si
ítem28	0.9	0.8	0.9	Si
ítem29	0.9	0.8	0.9	Si
ítem30	0.9	0.8	0.9	Si
ítem31	0.9	0.8	0.9	Si

ítem32	0.9	0.8	0.9	Si
ítem33	0.9	0.8	0.9	Si
ítem34	0.9	0.8	0.9	Si
ítem35	0.9	0.8	0.9	Si
ítem36	0.8	0.8	0.8	Si
ítem37	0.8	0.8	0.8	Si
ítem38	1.0	0.8	0.9	Si
ítem39	1.0	0.8	0.9	Si
ítem40	0.9	0.8	0.9	Si
ítem41	0.9	0.8	0.9	Si
ítem42	0.9	0.7	0.8	Si
ítem43	0.9	0.7	0.8	Si
ítem44	1.0	0.8	0.9	Si
ítem45	1.0	0.8	0.9	Si
ítem46	1.0	0.8	0.9	Si
ítem47	0.9	0.8	0.9	Si
ítem48	0.9	0.8	0.9	Si

En la tabla 8 se identifica que los 10 ítems alcanzaron puntuaciones entre 0.8 y 1.00, por lo tanto, se considera que todos los ítems lograron claridad, coherencia y relevancia.

Tabla 8.

Cuestionario Cansancio emocional

	Claridad	Coherencia	Relevancia	Aceptable
I1	1.0	1.0	1.0	Si
I2	1.0	1.0	1.0	Si
i3	1.0	1.0	1.0	Si
i4	1.0	1.0	0.8	Si
i5	1.0	0.8	1.0	Si
i6	1.0	1.0	1.0	Si
i7	1.0	1.0	1.0	Si
i8	0.9	1.0	1.0	Si
i9	1.0	0.8	0.9	Si
i10	0.8	0.8	0.8	Si

RESOLUCIÓN 0481-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña 17 de setiembre de 2024

VISTO:

El expediente del bachiller **Kerly Karen Huanca Alvarez**, identificada con Código Universitario N° 201720104 de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

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

Que la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la declaratoria de expedito para la sustentación de la Tesis en formato artículo;

Que el comité Dictaminador en vías de legalización, ha emitido su dictamen aprobando el informe de Tesis en formato artículo titulado: *Estilo de vida saludable y cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024*, presentado por el bachiller **Kerly Karen Huanca Alvarez**, reuniendo de esta manera las condiciones previas para la declaratoria de expedito para la sustentación;

Estando en lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 17 de setiembre de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

1. Declarar expedito al bachiller **Kerly Karen Huanca Alvarez**, que sustente el informe final de la investigación titulada: *Estilo de vida saludable y cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024*, conducente al Título Profesional de **Psicología**, el 1 de octubre del 2024 a las 16:00 horas 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:

Presidente: Mg. Rita Cordova Soncco
Secretario: Mg. Santos Armandina Farceque Huancas
Vocal: Mg. Karlidth Damaris Rosas Hallasi
Asesor: Mg. Alcides Quispe Mamani



Alifz
Dra. Lili A. Fernández Molocho
DECANA



EVO
Mg. Maria Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADÉMICA

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central Cuzco-Ingancho-Chosica, Lima 15, Perú Web:
www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe

RESOLUCIÓN 0482-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Naña 17 de setiembre de 2024

VISTO:

El expediente del bachiller **Xiomara Sheyla Flores Apaza**, identificada con Código Universitario N° 201612186 de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

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

Que la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la declaratoria de expedito para la sustentación de la Tesis en formato artículo;

Que el comité Dictaminador en vías de legalización, ha emitido su dictamen aprobando el informe de Tesis en formato artículo titulado: *Estilo de vida saludable y cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024*, presentado por el bachiller **Xiomara Sheyla Flores Apaza**, reuniendo de esta manera las condiciones previas para la declaratoria de expedito para la sustentación;

Estando en lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 17 de setiembre de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

1. Declarar expedito al bachiller **Xiomara Sheyla Flores Apaza**, que sustente el informe final de la investigación titulada: *Estilo de vida saludable y cansancio emocional entre universitarios de dos facultades en una institución privada de Juliaca, 2024*, conducente al Título Profesional de **Psicología**, el 1 de octubre del 2024 a las 16:00 horas 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:

Presidente: Mg. Rita Cordova Soncco

Secretario: Mg. Santos Armandina Farceque Huancas

Vocal: Mg. Karlidth Damaris Rosas Hallasi

Asesor: Mg. Alcides Quispe Mamani



Dra. Lili A. Fernández Molocho
DECANA



Mg. Maria Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADÉMICA

Villa Unión – Naña, altura Km. 19 de la Carretera Central Huanuco-Chosica, Lima 15, Perú Web:
www.upeu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upeu.edu.pe