

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



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

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autores:**

Ruth Noemi Apaza Mamani

**Asesor:**

Mtra. Yanela Karoly Ricalde Castillo

Lima, 22 de Julio 2025

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Yanela Karoly Ricalde Castillo, docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: "*ESTILO DE VIDA, CANSANCIO EMOCIONAL Y COMPROMISO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD.*" del autor Ruth Noemi Apaza Mamani, tiene un índice de similitud de 18% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 22 días del mes de julio del año 2025.



Mg. Yanela Karoly Ricalde Castillo

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 22 día(s) del mes de Julio del año 2025 siendo las 9:00 horas,

reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtro. William de Bomba el (la) secretario(a): Dra. Francis

Gamanna Bernal y los demás miembros: Dra. Rocío Suárez Rodríguez

y el (la) asesor(a) Mtra. Yaneta Kandy Bernalde Castillo

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

"Estilo de vida, consumo emocional y compromiso académico en estudiantes de Ciencias de la Salud"

de los (las) bachilleres:

a) Ruth Noemi Apaza Mamani

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

conducente a la obtención del título profesional de:

Licenciada en Enfermería  
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el (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): Ruth Noemi Apaza Mamani

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>15</u>	<u>B -</u>	<u>CON NOMINACION DE BUENO</u>	<u>MUY BUENO</u>

Bachiller (b): \_\_\_\_\_

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

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.

William B.  
Presidente/a

[Firma]  
Secretario/a

[Firma]  
Asesor/a

[Firma]  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller (a)

\_\_\_\_\_  
Bachiller (b)

\_\_\_\_\_  
Bachiller (c)

## **AGRADECIMIENTOS**

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

## Índice

<b>Declaración jurada de autoría de Tesis</b> .....	2
<b>Acta de sustentación de Tesis</b> .....	3
<b>Agradecimientos</b> .....	4
<b>Resumen</b> .....	6
<b>Introducción</b> .....	7
<b>Metodología</b> .....	7
<b>Resultados</b> .....	9
<b>Discusión</b> .....	11
<b>Referencias</b> .....	14
<b>Anexo 1</b> .....	19
<b>Anexo 2</b> .....	20
<b>Anexo 3</b> .....	21
<b>Anexo 4</b> .....	22
<b>Anexo 5</b> .....	26

## **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.