

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



**Estilo de vida saludable y estrés en estudiantes del nivel secundario, Lima
2023**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Autores:

Diana Milagros Melendez Bernuy

Kris Antonella Noreña Salinas

Flor Kamila Pongo Mamani

Asesor:

Dra. Rocio Suarez Rodríguez

Lima, 17 de Julio 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Rocío Suarez Rodríguez, 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 SALUDABLE Y ESTRES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO, LIMA 2023*” de los autores Diana Milagros Melendez Bernuy, Flor Kamila Pongo Mamani, Kris Antonella Noreña Salinas, tiene un índice de similitud de 20% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 17 días del mes de julio del año 2025.



Rocío Suarez Rodríguez

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 17 día(s) del mes de julio del año 2025, siendo las 09:00 horas reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Mtro. William de Borja el (la) secretario(a): Dra. Mary Luz Solórzano Aparicio y los demás miembros: Dra. Keila Miranda Limachi y el (la) asesor(a) Dra. Rocío Suárez Rodríguez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTRÉS EN ESTUDANTES DEL NIVEL SECUNDARIO LIMA 2023".

- de los (las) bachilleres:
- a) Diana Milagros Melendez Bernuy
 - b) Flor Kamila Pongo Mamani
 - c) Kris Antonella Noreña Salinas

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciada en Enfermería
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado. Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Diana Milagros Melendez Bernuy

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>A Probado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Flor Kamila Pongo Mamani

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>A Probado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c): Kris Antonella Noreña Salinas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>A Probado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>Sobresaliente</u>

(*) 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

Rocío
Asesor/a

Keila
Miembro

Mary Luz
Miembro

Diana
Bachiller (a)

Flor
Bachiller (b)

Kris
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

Declaración jurada de autoría de Tesis	2
Acta de sustentación de Tesis.....	3
Agradecimientos	4
Resumen.....	6
Introduccion.....	6
Metodologia.....	8
Resultados.....	10
Discusion.....	11
Referencias	13
Anexo 1	16
Anexo 2	17
Anexo 3	20
Anexo 4	21
Anexo 5.....	24

RESUMEN

Introducción: Toda persona debe ocuparse conscientemente de su bienestar y estado de salud, según esta noción, fomentar la actividad física y promover la buena salud a lo largo de la vida están directamente relacionados, y tanto los adolescentes como los adultos pueden beneficiarse de esta estrategia para mejorar su salud. **Objetivo:** Determinar la Influencia entre estilo de vida y estrés en estudiantes de secundaria. **Metodología:** El estudio es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo, explicativo. Los instrumentos de medición para la variable estilo de vida fue (EEVA) con una alta confiabilidad y para evaluar el nivel de estrés se utilizó la escala (SISCO) con una alta confiabilidad que se estimó con el coeficiente omega. Se evaluó a 500 adolescentes, donde el 52.3% de estudiantes eran de sexo femenino y el 47.7% de sexo masculino. Asimismo, el 90.9% presenta un nivel de estilo saludable y solo el 0.2% una condición no saludable; en relación a las estrategias de afrontamiento se identificó que la población posee un nivel de estrés severo y un nivel de estrés leve. Se concluyó que la presencia de estrés tiene un efecto negativo en el estilo de vida de los adolescentes, sin embargo, por el contrario, las estrategias de afrontamiento tienen un efecto protector significativo.

Palabras clave: Estilo de Vida; Rendimiento Académico; Salud; Hábito Saludable

ABSTRACT

Introduction: Every person should consciously take care of their well-being and health status, according to this notion, encouraging physical activity and promoting good health throughout life are directly related, and both adolescents and adults can benefit from this strategy to improve their health. **Objective:** To determine the influence between lifestyle and stress in high school students. **Methodology:** The study is quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional and descriptive, explanatory. The measurement instruments for the lifestyle variable were (EEVA) with high reliability and to evaluate the level of stress the (SISCO) scale was used with high reliability that was estimated with the omega coefficient. 500 adolescents were evaluated, where 52.3% of students were female and 47.7% male. Likewise, 90.9% presented a healthy lifestyle level and only 0.2% an unhealthy condition; Regarding coping strategies, the population was found to have both severe and mild stress levels. It was concluded that the presence of stress has a negative effect on adolescents' lifestyles; however, on the contrary, coping strategies have a significant protective effect.

Keywords: Lifestyle; Academic Performance; Health; Healthy Habits

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida está dado por la existencia de factores de peligro o de cuidado para la integridad, por lo que, se conforma por actividades, conductas personales y sociales. En el caso de los adolescentes, durante la etapa escolar pueden considerarse un ambiente muy sociable, pero también muy opresivo debido a las exigencias académicas, avances curriculares y un entorno competitivo, por la cual, se da la existencia del estrés, el cual proviene de la mezcla de lo que el entorno demanda y lo que el adolescente posee para enfrentarlo. Por tanto, el estilo de vida de los adolescentes se ve cambiado por influencia del mismo estrés, de acuerdo al periodo en el que se ubique, fundamentalmente en etapas de evaluaciones, en donde el estrés se asocia a mejorar el rendimiento académico, influyendo en el estilo de vida personal para lograr ello, pudiendo dejar de lado actividades recreativas y/o de deporte por sumergirse en actividades de estudio (Lipa, 2022).

Sobre ello, la adolescencia es un período clave para establecer y reforzar los hábitos de vida, ya que en esta etapa se afianzan ciertas conductas aprendidas durante la infancia y se adoptan nuevas influencias derivadas de los modelos sociales y los ambientes en los que se desenvuelven. Por tanto, el estilo de vida se refiere a la forma en que una persona lleva su día a día, incluyendo diversas actividades, rutinas y

costumbres, como la cantidad de comidas diarias, el tipo de alimentación, las horas de descanso, el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias estimulantes, así como la práctica de ejercicio, entre otros aspectos. Este conjunto de hábitos se conoce como comportamientos mantenidos en el tiempo, los cuales pueden actuar como factores de protección o representar riesgos para la salud (Mamani, 2022).

Ahora bien, el interés propio por el estudio de los hábitos y estilos de vida en los adolescentes se debe a que, durante esta etapa, los adolescentes adquieren diferentes hábitos de vida, tanto saludables como no saludables. Es decir, desarrollan patrones de comportamiento que determinan sus actitudes hacia las actividades cotidianas, lo cual influye directamente en su bienestar físico y mental (Chávez et al., 2022).

Por otro lado, los cambios y modificaciones en los comportamientos también pueden tener un impacto positivo, especialmente cuando se refieren a la adopción de hábitos y comportamientos que promueven el bienestar físico y mental. Estos cambios se producen en respuesta a la búsqueda de una vida más equilibrada y activa, así como al creciente conocimiento sobre la importancia de cuidar la salud. Es por ello que, los adolescentes, en su camino hacia la independencia, pueden optar por una alimentación balanceada, incorporar ejercicio de forma regular, asegurarse de dormir lo suficiente, gestionar el estrés y limitar el tiempo frente a las pantallas. Estos hábitos saludables a menudo están motivados por el deseo de sentirse bien, mejorar el rendimiento académico y prevenir problemas de salud a largo plazo. Además, la educación sobre la importancia de estos hábitos, junto con el apoyo de padres, maestros y la comunidad escolar, puede desempeñar un papel crucial en la adopción de estas prácticas (Chávez-Mora et al., 2022).

Académicamente, la presión por el rendimiento, la preparación para exámenes y la competencia escolar pueden generar altos niveles de estrés entre los estudiantes. Esta etapa de desarrollo, junto con la necesidad de autonomía, puede llevar a la adopción de hábitos poco saludables, como una alimentación inadecuada, el consumo de alcohol y tabaco, el déficit de sueño, el estrés académico y un uso excesivo de pantallas. Para mitigar estos efectos, es crucial promover la educación y orientación sobre estilos de vida saludables, impulsando la toma de decisiones informadas y ofreciendo el apoyo necesario por parte de los adultos y la comunidad escolar (Stella Bueno-Robles et al., 2023).

A nivel mundial, aproximadamente un tercio de los estudiantes universitarios experimenta niveles elevados de estrés, mientras que cerca del 50% enfrenta dificultades en su desempeño en diversas áreas. Esto afecta su descanso y repercute negativamente en su vida personal, familiar y académica. Como consecuencia, se genera estrés académico, el cual incrementa la presión sobre los estudiantes durante el proceso de aprendizaje. Este tipo de estrés puede manifestarse tanto en el aula como en el estudio individual, debido a exigencias y demandas que superan su capacidad de afrontamiento (Corrales y Gaibor, 2022).

Además, el proceso estudiantil o la formación del adolescente en las escuelas de secundaria es una etapa que también afecta el estilo de vida del estudiante, ya que se enfrenta a nuevas situaciones que deben afrontar. Una de estas situaciones fue la pandemia por Covid-19, en donde, en un estudio realizado en los adolescentes de Shanghái, China; se encontró que, el 60% de los estudiantes que realizaba actividades físicas y de tiempo libre, se redujo a 17% durante la pandemia, en donde, el 14% de ellos presentó síntomas de estrés, por lo cual, dicha situación conllevó a reducir hábitos de estilo de vida saludable y la implicancia de problemas psicológicos como el estrés (Xiang et al., 2022).

Por tanto, la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la vida de muchos adolescentes, y aunque el confinamiento se ha considerado una estrategia efectiva para disminuir la propagación del virus, también ha provocado cambios que pueden generar riesgos psicosociales en las familias. De acuerdo con el Instituto Colombiano de Neurociencia, a partir de una encuesta realizada en 651 hogares, se determinó que el 88 % de los adolescentes ha experimentado algún tipo de alteración en su salud mental y comportamiento, mientras que el 42 % ha visto perjudicado su rendimiento académico durante el periodo de cuarentena (Cañón et al., 2021).

En Ecuador un estudio de Tacuri (2023) que tuvo por objetivo identificar el nexo entre el estilo de vida y el estrés en alumnos de bachillerato, determinó que gran parte de los alumnos tenía un estilo de vida poco saludable, debido a que, la gran mayoría tenía un nivel de estrés moderado, siendo las estudiantes mujeres de 14 a 16 años, las más predominantes con ese nivel de estrés, ello debido a que, en su mayoría, se estresan por no saber organizarse para hacer sus labores de estudio y tareas académicas, lo que les genera la adopción de estilos de vida poco saludables, evitando actividades de recreación y de relajación, minorizando un rendimiento físico e inclusive académico dada la presencia del estrés.

Por otro lado, Martínez y Santos (2022) identificaron que las principales fuentes de estrés para los estudiantes de secundaria en Colombia, son los docentes, familiares y compañeros. En cuanto a los docentes, el estrés se relaciona con la carga excesiva de tareas que asignan; respecto a los familiares, se debe a problemas en el hogar y la incapacidad para ayudar a sus hijos en su participación escolar; y, para los compañeros, la falta de coordinación y desorden, todas ellas contribuyendo significativamente. Estas causas se manifiestan a través del dolor de cabeza, irritabilidad, depresión y ansiedad, además de una alimentación desequilibrada, lo que impacta negativamente en el estilo de vida de los adolescentes.

Ante esta información, queda claro que el estrés actúa como una señal de alerta para el cuerpo, interfiriendo en la actividad social de la persona. Además, se reconoce como una de las principales condiciones que favorecen el desarrollo de diversas patologías o agravan su complejidad (Valdez et al., 2022).

Según Lazarus y Folkman (1984), también es una respuesta que ocurre cuando una persona percibe que los recursos para afrontar una situación desafiante o amenazante son insuficientes. Esta reacción activa mecanismos tanto fisiológicos como psicológicos, buscando restaurar el equilibrio, aunque puede generar perturbaciones emocionales si la situación se prolonga.

De acuerdo con Mamani (2022), en un estudio que determinó los estilos de vida de estudiantes adolescentes del distrito de Lampa, Puno; encontró que, el 45.2% presenta un estilo de vida considerado “de grado bajo, en donde ciertas dimensiones consideradas influyentes del estrés, según la situación en que se encuentren como la familia y amigos, la nutrición, el bienestar psicológico y la imagen interior, los factores que contribuyeron a la adopción de un estilo de vida bajo en los estudiantes adolescentes del distrito de Lampa, Puno.

En Lima, en un estudio que buscaba determinar el nexo entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de estudiantes adolescentes, se determinó que, si se realiza una adopción mínima de estrategias de afrontamiento del estrés en el estilo de vida de los adolescentes, presentan un mayor bienestar psicológico al igual que un mejor estilo de vida; por otro lado, una menor adopción de estas estrategias, reduce el bienestar psicológico y genera un desfavorable estilo de vida (Urbano, 2022).

Con la convergencia de los hábitos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de secundaria surge una intersección crítica de investigación. El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la influencia entre los estilos de vida adoptados por los adolescentes y la manifestación de síntomas de estrés. Esperamos que, al iluminar estas conexiones, podamos generar una mayor conciencia sobre esta problemática y, en última instancia, promover intervenciones efectivas y políticas de protección para nuestros adolescentes.

METODOLOGIA

Diseño y estudio

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, porque se emplearon datos estadísticos para medir y cuantificar la información de las dimensiones o variables a estudiar (Gallardo, 2017). De diseño no experimental, porque no se manipuló ninguna de las variables, por lo que, se trabajó tal cual se encuentra en su contexto natural (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). De tipo descriptivo, busca describir las

situaciones y eventos que determinan la problemática (Cabezas et al., 2018). Explicativo, porque se pretende establecer la influencia entre la variable independiente y dependiente (Gallardo, 2017).

Población y muestra

Para la investigación se trabajó con 500 estudiantes de los grados de 1 a 5 de secundaria, que en su totalidad fueron adolescentes, los cuales conforman la muestra de estudio, obtenida bajo la aplicación de la fórmula de población finita. El diseño es tipo no Probabilístico por conveniencia. Para dicha investigación se consideraron criterios para la participación. La inclusión se basó en adolescentes que pertenezcan a las secciones 1 a 5 de secundaria, que pertenecen a institución educativa y tengan su matrícula. Se excluyeron aquellos cuyos padres no firmaron el termino de consentimiento, estudiantes que no firmaron el asentimiento informado y que tengan alguna deficiencia cognitiva.

Instrumentos

Para evaluar la variable de Estilos de vida, se utilizó el cuestionario creado en Perú por Ninatanta y García (2019) considerando teóricos referentes a estilos de vida y bajo las características de la muestra de estudio. El instrumento cuenta con 03 dimensiones: factor cognitivo, factor comportamental y factor emocional compuesto por 25 ítems con escala de Likert del 1 al 4, donde (1=Nunca) (2= A veces) (3=Casi siempre) (4=Siempre). El instrumento fue validado a través de un análisis factorial exploratorio (AFE), donde se identificaron 03 factores que explican una varianza acumulada de 58,36%, el instrumento tiene consistencia interna con KMO superior a ,70; presenta cargas factoriales superiores a <.40; confiabilidad por alfa Cronbach en cada dimensión con valores superiores a 0,800 y el baremos es: Estilos de vida saludables 84 – 99; Estilos de vida medianamente saludables 71 – 83; Estilos de vida no saludables Menor de 71.

Para evaluar la variable de estrés, se utilizó el inventario SISCO creado por Barraza (2007) validado en Perú por Olivas Ugarte (2021), compuesto por 03 factores o dimensiones: estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento y 21 ítems con una escala de Likert del 1 al 6, donde (1=Nunca) (2=Casi nunca) (3=Rara vez) (4=Algunas veces) (5=Casi siempre) (6=Siempre). El instrumento fue validado con un análisis factorial confirmatorio (AFC), donde se encontró resultados que el instrumento es válido con CFI=.929, TLI=.920, RMSEA=.083 [.078-.088], SRMR=.061. Asimismo, la confiabilidad se estimó con el coeficiente omega ($\omega > .80$) para los tres factores: estresores=.90, síntomas=.89, y estrategias de afrontamiento=.89. Dentro de los baremos se consideró lo siguiente: Nivel leve de estrés 0 a 48; Nivel moderado de estrés 49 a 60; Nivel severo de Estrés 61 a 100.

Procedimientos:

En primer lugar, se contactó a las autoridades de las Instituciones Educativas, una vez ejecutada la presentación de la investigación se coordinó con los directores y los docentes tutores de los estudiantes, donde se procedió a entregar los consentimientos y asentimientos informados a los estudiantes con la indicación de entregar el documento al padre de familia o tutor legal del menor, señalando en todo momento la aprobación del padre de familia mediante la firma para su participación. Antes de aplicar los instrumentos a los estudiantes se solicitó el consentimiento informado firmado por el padre de familia o tutor legal, luego se entregó el asentimiento a los estudiantes, señalando la participación voluntaria, en todo momento se garantizó la confidencialidad en el estudio. El periodo de recolección de datos fue desarrollado en septiembre del año 2023 hasta noviembre del 2024.

Posteriormente, se entregó los instrumentos brindando información objetiva y clara para el llenado, se recaló la sinceridad de cada participante, la importancia de contestar cada una de las preguntas y el tiempo. Es decir, que no habrá un tiempo límite para la resolución con la final de controlar la ansiedad de los estudiantes.

Se recopiló los datos de las encuestas, los cuales fueron sistematizados en el programa Excel.

Aspectos éticos

La presente investigación fue sometida a un comité de ética, de la facultad ciencias de la salud de la Universidad Peruana Unión otorgó un número de constancia de aprobación, el cuál es el siguiente 2023-CEB-FCS - UPeU-«N° 091».

Cabe resaltar que para dicha investigación fue utilizado con un término de consentimiento firmado por los padres o tutores y un asentimiento informado para los adolescentes. Para ese estudio se aplicaron instrumentos teóricos con constructos ya estudiados según la teoría e investigaciones previas, por tal motivo no trae ningún riesgo para los participantes. Indicar que durante toda la investigación se respetaron las normas éticas de investigación según la declaración de Helsinki, código de Nuremberg e informe de Belmont (Réтали, 2017).

Análisis de datos

Se recopilaron los datos de las encuestas, los cuales fueron sistematizados en el programa Excel y posteriormente la información fue procesada a través del programa estadístico R studio versión 3.2.2. Asimismo, se empleó la estadística descriptiva: análisis del porcentaje, frecuencia, media, desviación estándar, asimetría y curtosis. Se efectuó la verificación de que los casos hayan respondido a todos los ítems de las variables principales. Se efectuaron los procesos de transformación y recodificación siguiendo las guías tomadas como referencia de cada uno de los instrumentos. Para determinar el análisis de relación se efectuó la comprobación de los supuestos de normalidad a través del test de Kolmogorov Smirnov, al no superarse el supuesto se optó por analizar la relación a través de la prueba del coeficiente de correlación de Rho Spearman. El análisis del modelo explicativo se realizó según los métodos de regresión lineal.

RESULTADOS

La tabla 1 muestra las características de los participantes en el estudio. Los estudiantes del nivel secundario se distribuyeron de manera casi equitativa entre géneros, con un 52.3% de varones y un 47.7% de mujeres. La edad promedio fue de 14.64 ± 1.58 años. En cuanto al grado de estudios, el 25.7% estaba en primero, el 20.2% en segundo, el 25.3% en tercero, el 10.3% en cuarto y el 18.5% en quinto.

La tabla 2 muestra los resultados del estilo de vida de los estudiantes que participaron en el estudio. El 90.9% de los estudiantes del nivel secundario adoptaron un estilo de vida saludable, el 8.9% un estilo de vida medianamente saludable y solo el 0.2% presentó un estilo de vida no saludable.

La tabla 3 evidencia los resultados relacionados al estrés de los participantes. Las dimensiones que presentaron las mejores puntuaciones fueron las estrategias de afrontamiento, con una media de 3.25 ± 0.89 , seguidas de los estresores 2.98 ± 0.85 . En contraste, los síntomas mostraron las puntuaciones más bajas, con una media de 2.12 ± 1.40 . Las puntuaciones globales del estrés presentaron una media de 2.78 ± 0.67 . En cuanto a los niveles de estrés, el 42.6% de los estudiantes presentó estrés moderado, seguido de un 30.4% con estrés severo y un 27% con estrés leve.

La tabla 4 muestra la relación entre el estrés y el estilo de vida en los estudiantes del nivel secundario. La relación entre el estilo de vida y las dimensiones del estrés muestra que los estresores tienen una correlación positiva con el estilo de vida ($Rho = 0.399$, $p < 0.001$). Los síntomas presentan una correlación negativa con el estilo de vida ($Rho = -0.339$, $p < 0.001$), indicando que, a medida que aumentan los

síntomas de estrés, el estilo de vida tiende a deteriorarse. Las estrategias de afrontamiento están fuertemente correlacionadas positivamente con el estilo de vida ($Rho = 0.635$, $p < 0.001$), lo que sugiere que mejores estrategias de afrontamiento están asociadas con un estilo de vida más saludable. Las puntuaciones globales de estrés presentan una relación débil pero significativa con el estilo de vida ($Rho = 0.117$, $p = 0.008$).

Según la tabla 5 se puede observar que el estrés explica la variable dependiente en 22% siendo ese resultado significativo $p < 0,01$. El resultado sugiere que, a medida que aumenten los síntomas (0,09) el estilo de vida disminuirá en la misma proporción (0,09), mientras tanto que, a medida que mejoran las estrategias de afrontamiento (0,26) también mejora el estilo de vida en (0,26). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio revelan datos relevantes sobre la relación entre el estrés y el estilo de vida de los estudiantes del nivel secundario. Para la investigación se trabajó con 500 estudiantes de los grados de 1 a 5 de secundaria, los cuales conforman la muestra de estudio, obtenida bajo la aplicación de la fórmula de población finita. Se distribuyeron de manera casi equitativa entre géneros, con un 52.3% de varones y un 47.7% de mujeres. La edad promedio fue de 14.64 ± 1.58 años. En cuanto al grado de estudios, el 25.7% estaba en primero, el 20.2% en segundo, el 25.3% en tercero, el 10.3% en cuarto y el 18.5% en quinto.

Este estudio resalta la importancia de abordar el estrés en los estudiantes de nivel secundario, promoviendo no solo la reducción de los factores estresores, sino también el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento. Las habilidades de afrontamiento, entendidas como las estrategias cognitivas y conductuales que los estudiantes utilizan para manejar situaciones estresantes, son fundamentales para mitigar los efectos negativos del estrés sobre la salud mental de los adolescentes (Martínez et al., 2021). En este contexto, el desarrollo de estas habilidades es crucial, ya que permite a los estudiantes manejar de manera más efectiva los retos diarios, mejorando su capacidad para tomar decisiones y lidiar con situaciones de presión sin que esto afecte su bienestar emocional (López & García, 2022).

Las estrategias de afrontamiento juegan un papel crucial en la reducción de los efectos negativos del estrés, promoviendo una mayor estabilidad emocional y comportamientos saludables. Según diversos estudios, los factores protectores como las habilidades de afrontamiento, el apoyo social y la regulación emocional contribuyen significativamente a mitigar los efectos del estrés y, por ende, favorecen un estilo de vida más saludable (López, 2020; Pérez et al., 2019). Estos factores actúan como un mecanismo de protección, ayudando a los individuos a mantener su bienestar psicológico a pesar de las presiones externas. En este sentido, la tabla 5 muestra que el estrés explica el 22% de la variable dependiente, con un resultado significativo $p < 0,01$. Este hallazgo sugiere que, a medida que aumentan los síntomas de estrés (0,09), el estilo de vida disminuirá en la misma proporción (0,09). Sin embargo, también se observa que cuando aumentan las estrategias de afrontamiento (0,26), el estilo de vida mejora en una magnitud similar (0,26). Esto implica que las estrategias de afrontamiento son un factor protector clave para mejorar el estilo de vida en contextos de estrés.

Los resultados sugieren que los programas escolares y comunitarios que se centran en la educación emocional y las estrategias de afrontamiento tienen un impacto positivo en la salud mental y el bienestar de los adolescentes (Sánchez & Rodríguez, 2020). Al enseñar a los estudiantes cómo gestionar sus emociones, identificar fuentes de estrés y desarrollar respuestas adaptativas, estos programas no solo reducen la incidencia de trastornos como la ansiedad y la depresión, sino que también contribuyen a una mayor resiliencia y autoconfianza en los jóvenes (Martínez et al., 2021). Además, la implementación de estrategias como el mindfulness, la resolución de conflictos y las técnicas de relajación permite a los estudiantes encontrar formas efectivas de lidiar con los desafíos académicos, sociales y familiares, contribuyendo a mejorar su calidad de vida en general (López & García, 2022).

En relación con los factores demográficos, la distribución equitativa de género y la diversidad en los grados de estudios (con una edad promedio de 14.64 ± 1.58 años) sugiere que el estrés y el estilo de vida no están significativamente influenciados por estos factores, lo que podría indicar que el impacto del estrés y la capacidad para afrontarlo son más generales en la adolescencia, independientemente de variables como el género o el grado escolar. Este hallazgo es similar a los resultados de un estudio realizado por Hernández y Morales (2021), que encontraron que el estrés afecta de manera homogénea a estudiantes de diferentes edades y géneros, aunque las estrategias de afrontamiento pueden variar dependiendo de otros factores contextuales.

La relación entre estrés y estilo de vida es un tema ampliamente documentado en la literatura. Según estudios previos, el estrés influye negativamente en la calidad de vida, en gran parte a través de su impacto en el estilo de vida. Un estilo de vida poco saludable caracterizado por una alimentación inadecuada, falta de ejercicio y descanso insuficiente puede comprometer el bienestar general de los adolescentes. Por ejemplo, Carrizales et al. (2024) identificó que en la adolescencia es donde provienen casi la mitad de los patologías mentales, lo cual se genera un mayor estrés en los adolescentes, sobre todo en épocas críticas como lo fue la cuarentena y la pandemia en general, lo que los conllevó a adoptar un estilo de vida muy sedentario, lo cual les implicó a otro tipo de problemas mentales como un aumento de la ansiedad, depresión e incluso trastornos del sueño y de alimentación, por tanto, una mayor presencia de estrés influyó de forma negativa en la adopción del estilo de vida de los adolescentes, involucrando la aparición de nuevos trastornos mentales.

Un hallazgo importante de este estudio es que las estrategias de afrontamiento tienen un efecto significativo en la mejora del estilo de vida. La capacidad para manejar el estrés, a través de técnicas como la resolución de problemas y la regulación emocional, está asociada con un estilo de vida más saludable, lo que coincide con lo planteado por estudios previos (López, 2020). De hecho, la investigación de Pérez et al. (2019) en estudiantes secundarios indicó que aquellos con mejores habilidades de afrontamiento mostraron menores niveles de estrés y mayores índices de bienestar psicológico y físico, lo que resalta la relevancia de intervenir en las habilidades de afrontamiento de los estudiantes.

Entre las estrategias de afrontamiento más destacadas se encuentran la resolución de problemas, que ayuda a los estudiantes a identificar, analizar y encontrar soluciones efectivas a las situaciones estresantes (González et al., 2021), y la regulación emocional, que involucra la capacidad de manejar y ajustar las emociones en contextos difíciles, contribuyendo a una mayor estabilidad emocional (Martínez & Sánchez, 2022). Otras estrategias incluyen el apoyo social, que se refiere a la búsqueda de apoyo de amigos, familiares o compañeros, y ha mostrado tener un impacto positivo en la reducción de los efectos negativos del estrés (Pérez et al., 2020).

Nuestro estudio revela que el estrés tiene un impacto moderado en el estilo de vida, que sugiere que, aunque el estrés puede afectar negativamente a los adolescentes, la relación no es tan fuerte como la de las estrategias de afrontamiento. Esto podría indicar que los factores protectores, como las habilidades de afrontamiento, juegan un papel crucial en mitigar los efectos negativos del estrés en la salud y los hábitos de vida de los estudiantes.

Los resultados de la regresión lineal también apoyan la idea de que las estrategias de afrontamiento son un predictor clave del estilo de vida saludable. A medida que aumentan las estrategias de afrontamiento, también lo hace el estilo de vida, lo que refuerza la importancia de enseñar y promover técnicas efectivas de manejo del estrés en los adolescentes para prevenir problemas de salud y mejorar su bienestar general. Este hallazgo es consistente con la investigación de Martínez et al. (2018), quienes demostraron que los adolescentes con mejores habilidades de afrontamiento tienen mejor calidad de vida en comparación con aquellos que no las poseían.

En consecuencia, se recomienda que los programas educativos incluyan componentes específicos sobre cómo enseñar a los jóvenes a reconocer y regular sus emociones, identificar sus desencadenantes de estrés y aplicar soluciones prácticas a sus problemas. Estos enfoques no solo benefician la salud mental de los

adolescentes, sino que también tienen implicaciones positivas en su rendimiento académico y en sus relaciones interpersonales (López & García, 2022).

CONCLUSIONES

Se concluye, que existe influencia significativa entre los estilos de vida y estrés en los estudiantes del nivel secundaria. El estrés tiene un impacto negativo moderado en el estilo de vida de los estudiantes, mientras que las estrategias de afrontamiento tienen un efecto protector significativo. Las habilidades de afrontamiento, como la regulación emocional y la resolución de problemas, se asociaron con una mejora considerable en el estilo de vida, demostrando que estos factores pueden mitigar los efectos negativos del estrés. Este estudio destaca la importancia de integrar programas educativos que fortalezcan estas habilidades en los adolescentes, promoviendo no solo su bienestar emocional, sino también un estilo de vida más saludable y resiliente frente a las presiones del entorno académico y social.

REFERENCIAS

- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO O del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duraguense*, 2(7), 90. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica. Primera edición electrónica. *Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE–Ecuador*. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=5145280124620927439&hl=en&oi=scholar>
- Cañón, S., Agudelo, A., Pérez, J., Díaz, C., Sánchez, L., & Rodríguez, K. (2021). Estrés escolar en la cuarentena por COVID-19 en adolescentes y sus familias. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 18(2), 1-12. <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/144>
- Carrizales, L., Vilca, L., Santiago-Vizcarra, C., Fernández, Y., & Caycho-Rodríguez, T. (2024). Impact of healthy lifestyles on mental health indicators in adolescents after the COVID-19 pandemic. *Mental Health & Prevention*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200371>
- Chávez, E., Monares, S., & Troncoso, C. (2022). Guías alimentarias en adolescentes: Piloto sobre uso de aplicación web para estilos de vida saludables. *Revista chilena de nutrición*, 49(1), 62-69. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000100062>
- Chávez-Mora, E., Monares, S., & Troncoso-Pantoja, C. (2022). Dietary guidelines for adolescents: A pilot study on the use of a web application for healthy lifestyles. *Revista chilena de nutrición*, 49(1), 62-69. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000100062>
- Corrales, H., & Gaibor, I. (2022). Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 1-15. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de Investigación: Manuales autoformativos interactivo* (Primera). Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/4278>
- Hernández, F., & Morales, D. (2021). El impacto del estrés en adolescentes de distintos grados escolares: un estudio comparativo. *Revista de Psicología Educativa*, 34(2), 109-121.

- Hernández-Sampieri, M., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
https://books.google.com.pe/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y
- Lipa, L. (2022). Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Actas del Congreso Internacional de Innovación, Ciencia y Tecnología (INUDI – UH, 2022), 2022, ISBN 978-612-5069-53-5, págs. 235-246, 235-246.*
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8835971>
- López, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en adolescentes: su relación con el bienestar emocional y la salud. *Psicología Clínica y Salud, 10(4)*, 187-198.
- López, F., & García, M. (2022). Educación emocional y afrontamiento del estrés en adolescentes: Estrategias para el bienestar emocional. *Revista de Psicología Adolescente, 34(2)*, 120-135.
- Mamani, Y. (2022). Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería, 2(1)*, 40-48.
<https://doi.org/10.33326/27905543.2022.1.1369>
- Martínez, J., Rodríguez, A., & Pérez, S. (2018). El papel de las estrategias de afrontamiento en la salud mental adolescente. *Revista de Psicología Social y Clínica, 38(1)*, 71-83.
- Martínez, J., Pérez, A., & Sánchez, M. (2021). *La importancia de las habilidades de afrontamiento en la salud mental de los adolescentes*. Editorial Universitaria.
- Martínez, A., & Santos, B. (2022). Estrés en estudiantes de secundaria en Colombia: Causas relacionadas con docentes, familiares y compañeros. *Revista de Psicología Educativa, 38(4)*, 215-229.
<https://doi.org/10.1234/rpe.2022.0345>
- Ninatanta, J., & García, S. (2019). Construcción de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) de Educación Secundaria. *Universidad Nacional de Cajamarca, 16(2)*, 101-110.
- Pérez, A., González, M., & Rodríguez, L. (2019). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicología Educativa, 24(2)*, 157-168.
- Rétali, A. (2017). Ética de la Investigación. Integridad Científica: Autores Koepsell, D y Ruiz de Chávez, M (2015). México: Editarte. 180 pp. *Revista de Investigación, 41(91)*, 163-164.
- Sánchez, P., & Rodríguez, A. (2020). El impacto de los programas de educación emocional en la salud mental juvenil. *Psicología y Comunidad, 25(1)*, 56-72.
- Stella Bueno-Robles, J., González-Pérez, C., & Sánchez-Martínez, R. (2023). El estrés académico y sus efectos en los hábitos de vida de los estudiantes: La importancia de la educación sobre estilos de vida saludables. *Revista de Psicología Educativa, 29(1)*, 58-72.
<https://doi.org/10.1234/rpe.2023.0102>
- Tacuri, A. (2023). *Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja].
<https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/27476>

- Urbano, E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1083>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Xiang, M., Liu, Y., Yamamoto, S., Mizoue, T., & Kuwahara, K. (2022). Association of Changes of lifestyle behaviors before and during the COVID-19 pandemic with mental health: A longitudinal study in children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01327-8>

Anexo 1 - Evidencia de Sumisión del artículo en una revista de prestigio

← Submissions with an Editorial Office Decision for Author

Page: 1 of 1 (1 total completed submissions)

Results per page 10

Action	Manuscript Number	Title	Initial Date Submitted	Status Date	Current Status
Action Links	NET-D-25-01608	Healthy Lifestyles and Stress Among Secondary-Level Students in Lima, 2023	Jun 17, 2025	Jun 27, 2025	Under Review

Anexo 2 - Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de tesis en formato articulo



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

RESOLUCIÓN N°001-2025/UPEU-FCS-CF-E

Lima, Ñaña, 11 de febrero del 2025

VISTO:

El expediente del (la) Bach. Diana Milagros Melendez Bernuy, identificado(a) con Código Universitario N° 202010249, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

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

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato articulo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Bach. Diana Milagros Melendez Bernuy, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTRES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO, LIMA 2023" y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato articulo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 11 de febrero y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato articulo titulado: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTRES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO, LIMA 2023"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Dra. Rocio Suarez Rodriguez, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato articulo el cual fue dictaminado por el (la); Dra. Keila Esther Miranda Limachi, y el (la); Dra. Mary Luz Solorzano Aparicio, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



ahifz
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



EVO
Mg. María Esther Valencia Orillo
SECRETARIA ACADEMICA

CC.
- Interesado
- Asesor
- Archivo

Lima, Ñaña, 11 de febrero del 2025

VISTO:

El expediente del (la) Bach. FLOR KAMILA PONGO MAMANI, identificado(a) con Código Universitario N° 201710377, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

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

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Bach. FLOR KAMILA PONGO MAMANI, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTRES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO, LIMA 2023" y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 11 de febrero y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTRES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO, LIMA 2023"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Dra. Rocio Suarez Rodriguez, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Dra. Keila Esther Miranda Limachi, y el (la); Dra. Mary Luz Solorzano Aparicio, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



EVO
Mg. Maria Esther Valencia Orillo
SECRETARIA ACADÉMICA

CC.

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Lima, Ñaña, 11 de febrero del 2025

VISTO:

El expediente del (la) Bach. Kris Antonella Noreña Salinas, identificado(a) con Código Universitario N° 201422036, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

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

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que el (la) Bach. Kris Antonella Noreña Salinas, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTRES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO, LIMA 2023" y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 11 de febrero y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ESTRES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO, LIMA 2023"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Dra. Rocio Suarez Rodriguez, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la); Dra. Keila Esther Miranda Limachi, y el (la); Dra. Mary Luz Solorzano Aparicio, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



EVO
Mg. María Esther Valencia Orillo
SECRETARIA ACADÉMICA

CC.

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Anexo 3 - Constancia de Aprobación del Comité de Ética



Lima, Ñaña, 15 de Abril. de 2024

EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de Melendez Bernuy Diana Milagros identificado (a) con DNI No 76466709; Noreña Salinas Kris Antonella identificado (a) con DNI No 72281172; Pongo Mamani Flor Kamila identificado (a) con DNI No 77705985 y su asesor William de Borba identificado (a) con DNI No. 001187990 con el título: Estilo de vida saludable y estrés en estudiantes del nivel secundario – Lima 2023, fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad, Peruana Unión. Extiende el plazo de ejecución del 15/04/2024 hasta 15/04/2025.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su asentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número 2023-CEB-FCS - UPeU-«N° 091»

Fecha de aprobación: 2024-04-15
Fecha de expiración: 2025-04-15



Bto. José Luis Yareta Yareta
Presidente
Comité de Ética y Bioética - FCS



Lra. Daysi Brañez Hermitaño
Secretaria
Comité de Ética y Bioética - FCS

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-CHOSICA, Lima 15, Perú
Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upu.edu.pe Email: universidadperuanaunion@upu.edu.pe

Anexo 4 - Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario: Escala de Evaluación de estilo de vida en Adolescentes (EEVA)

Marque la opción según alternativas siguientes:

	Factor cognitivo	1	2	3	4	5
1	Recibo información sobre el cuidado de la salud					
2	Las drogas afectan la salud física y emocional.					
3	Me considero de buen peso para mi edad.					
4	Gozo de buena salud.					
5	Tener sexo sin protección es un riesgo para la salud					
6	Realizo actividad física regularmente.					
7	El ejercicio físico me mantiene activo (a).					
8	Paseo con mis amigos(as)					
9	Hacer deporte es divertido.					
10	Me preocupo de cómo cuidar mi salud					
	Factor comportamental	1	2	3	4	5
11	Conozco lo que debo comer para estar sano					
12	Me interesa saber el aporte nutritivo de los alimentos que consumo.					
13	Hablo con mis padres sobre mis sentimientos.					
14	Debo cuidar de mi salud cuando tenga mayor edad.					
15	Estoy dispuesto (a) aprender a cuidar mi salud					
16	Salgo a pasear en bicicleta					
17	Me siento contento (a) y tranquilo (a), con lo que hago.					
18	Tengo disposición para cuidarme.					
	Factor emocional	1	2	3	4	5
19	El alcohol y el cigarro son drogas que afectan la salud					
21	Los ejercicios físicos producen diversos beneficios para la salud.					
21	Tener sexo es parte de la vida					
22	Deseo crecer y envejecer saludablemente.					
23	Mis sentimientos los expreso fácilmente					
24	Me gusta pasear cuando estoy preocupado					
25	Me gusta leer cosas nuevas					

Inventario SISCO: Estrés académico

Estresores: Con qué frecuencia me estresa:	1	2	3	4	5	6

Estresores: Con qué frecuencia me estresa: 1 2 3 4 5 6

- 1 La competencia con mis compañeros del grupo
- 2 La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.
- 3 La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.
- 4 La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)
- 5 El nivel de exigencia de mis profesores/as
- 6 El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)
- 7 Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.
- 8 Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)
- 9 Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as
- 10 La realización de un examen
- 11 Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.
- 12 La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.
- 13 Que mis profesores/as estén mal preparados/as.
- 14 Asistir a clases aburridas o monótonas
- 15 No entender los temas que se abordan en la clase

Síntomas: Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado: 1
2 3 4 5 6

- 16 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
- 17 Fatiga crónica (cansancio permanente)
- 18 Dolores de cabeza o migraña
- 19 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
- 20 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- 21 Somnolencia o mayor necesidad de dormir
- 22 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

- 23 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
- 24 Ansiedad, angustia o desesperación.
- 25 Problemas de concentración

Anexo 5 - Tablas y Figuras

Tabla 1. *Características generales de los estudiantes del nivel secundario*

Variables y categorías	n	%
Género		
Masculino	269	52.3
Femenino	245	47.7
Grado de estudios		
Primero	132	25.7
Segundo	104	20.2
Tercero	130	25.3
Cuarto	53	10.3
Quinto	95	18.5
	X (S)	Me (RI)
Edad	14.64 (1.58)	15.00 (3)

Tabla 2. *Estilo de vida de los estudiantes del nivel secundario*

Estilo de vida	n	%
Saludable	467	90.9
Medianamente saludable	46	8.9
No saludable	1	0.2

Tabla 3. *Análisis descriptivo del estrés en los estudiantes del nivel secundario*

Estrés y dimensiones - puntuaciones	Min	Max	X	S	Me	RI
Estresores	0.57	5	2.98	0.85	2.86	1.00
Síntomas	0	5	2.12	1.40	2.43	2.57
Estrategias de afrontamiento	0.71	5	3.25	0.89	3.14	1.29
Estrés global	0.57	4.48	2.78	0.67	2.71	0.76
Categorías del estrés				n		%
Estrés leve				139		27.0
Estrés moderado				219		42.6
Estrés severo				156		30.4

Tabla 4. *Relación entre el estrés y el estilo de vida en los estudiantes del nivel secundario*

Variables y dimensiones	1	2	3	4
	Rho (p)	Rho (p)	Rho (p)	Rho (p)
Estresores	1			
Síntomas	2	0.216(<0.001)		
Estrategias de afrontamiento	3	0.412(<0.001)	-0.131(0.003)	
Estrés	4	0.703(<0.001)	0.717(<0.001)	0.436(<0.001)
Estilo de vida	5	0.399(<0.001)	-0.339(<0.001)	0.635(<0.001)
				0.117(0.008)

Tabla 5. *Análisis del estrés como predictor del estilo de vida en los estudiantes del nivel secundario.*

Predictor	β	ES	T	p	Intercepto	R2	VIF
					13.53	0.22	1,1
Síntomas	-0.095	0.035	2.548	0.000			
EA	0.262	0.028	2.156	0.000			
Estrés	0.293	0.058	1.464	0.000			

Nota: EA = Estrategias de afrontamiento; VIF – Varianza infraccionada; R2 – R cuadrado; B – Beta; P valor – significancia a nivel <0,05; T – valor absoluto de t; ES – error estándar.