

**UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



---

**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO, 2017.**

---

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**TESISTAS: OROYA AGURTO FIORELLA KATIUSKA.**

**RODRIGUEZ ESPINOZA SHAYURI WEMDY.**

**ASESOR: MG. MALLQUI CRUZ, CRISANTO**

**HUÁNUCO - PERÚ**

**2019**

## **DEDICATORIA**

A nuestros padres quienes nos han guiado de forma sabia y nos apoyaron incondicionalmente en nuestras metas.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por siempre acompañarnos y por permitirnos la oportunidad de realizar uno de nuestros grandes sueños.

A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y docentes, por las enseñanzas brindadas y la contribución en nuestra formación profesional.

A nuestro asesor Mg. Mallqui Cruz, Crisanto por su paciencia y tiempo brindado en el desarrollo de tesis.

A los catedráticos Dra. Edith Beraún Quiñones, Psic. Enrique Chávez Matos, Psic. Cisneros Martinez, Leo y a la Mg. Cecilia Martínez Morales, miembros del jurado evaluador de la presente tesis.

Finalmente, un gran agradecimiento a los estudiantes de la Facultad de Psicología de esta prestigiosa Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco por la generosa y valiosa información aportada.

## RESUMEN

La presente investigación denominada Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2017, tuvo como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

La investigación es de nivel correlacional, método no experimental y de diseño descriptivo-correlacional. La muestra fue de tipo probabilístico, donde participaron 182 estudiantes de la Facultad de psicología. Los instrumentos utilizados para la evaluación fueron: Cuestionario de estilos de vida saludable y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Para el análisis de datos para la parte descriptiva se realizó un análisis descriptivo de las variables de estudio a través de tablas de frecuencias gráficas, medidas de tendencia central y dispersión con el objetivo de conocer el comportamiento de dichas variables y para el Análisis Inferencial se utilizó prueba estadística Rho de Sperman debido a que estuvimos interesados en ver la relación existente entre dos variables cualitativas ordinales de una misma población, con un margen de error del 5% y un nivel confiabilidad del 95%, para el procesamiento de los datos se utilizó el Paquete Estadístico SPSS versión 20.

Concluyendo que existe relación alta y significativa entre estilos de vida y estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a menor

prevalencia de estilos de vida saludable mayor prevalencia de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

**Palabras clave:** *Estilos de vida, estrés, estrés académico.*

## ABSTRAC

The present research called "Lifestyles and stress in university students of the Faculty of Psychology of the National Hermilio Valdizán de Huánuco, 2017", aimed to determine the relationship between lifestyles and stress in students of the Faculty of Psychology.

The research is relational level, non-experimental method and descriptive-correlational design. The sample was of probabilistic type, where 182 students of the Psychology Faculty participated. The instruments used for the evaluation were: Questionnaire of healthy lifestyles and the SISCO Inventory of Academic Stress, for the analysis of data for the descriptive part, a descriptive analysis of the study variables was carried out through tables of graphic frequencies, measures of central tendency and dispersion with the objective of knowing the behavior of said variables and for the Inferential Analysis statistical test was used Rho de Sperman because we were interested in seeing the relationship between two qualitative ordinal variables of the same population, with a margin of error of 5% and a reliability level of 95%, for the processing of the data, the Statistical Package SPSS version 20 was used.

Concluding that there is a significant relationship between lifestyles and stress in the students of the Faculty of Psychology of the National University Hermilio Valdizán. This means that a lower prevalence of healthy lifestyles increases the prevalence of stress in students of the Psychology Faculty.

**Key words:** Lifestyles, stress, academic stress.

## INTRODUCCIÓN

La Salud es un estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia, es un derecho fundamental de todas las personas sin distinciones de ninguna clase, y así lo establece también la Constitución Política del Perú. Condición para lograr calidad de vida y elemento básico para el avance social y económico de nuestro país. La salud es determinada por múltiples factores, como los socioeconómicos y culturales tienen una profunda influencia sobre el grado de salud de las personas, es innegable que las actitudes y comportamientos de cada individuo inciden sobre su propia salud.

Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano. De ahí que, en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes. El estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres, lo que, la alarga y puede llevar a la aparición de trastornos de salud. Es decir, el estilo de vida y estrés académico se ven influenciado por diversos factores provocando un desequilibrio tanto

emocional como físico, generando en el estudiante universitario ansiedad, tristeza, inseguridad, generando mayor dificultad en la concentración y memoria deteriorando la capacidad de razonamiento, los cuales intervienen negativamente en el aprendizaje óptimo del estudiante.

La presente investigación, se plantea estudiar “Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2017”, mostrada en cinco capítulos, además de las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y de los anexos respectivos.

En el Capítulo I, se hace referencia al problema de investigación, en la que se describe y formula el problema de la investigación, asimismo se presentan los objetivos, justificación y limitaciones.

En el Capítulo II se muestra el marco teórico, se inicia con los antecedentes internacionales, nacionales y regionales, además se presenta las bases teóricas, las definiciones conceptuales, hipótesis, variables y la operacionalización de las mismas.

En el Capítulo III, se muestra la parte del marco metodológico y se mencionan el tipo y diseño de investigación. Seguido se señalan y describen los instrumentos que se utilizaron, al igual que los procedimientos estadísticos utilizados para la obtención de los datos y las técnicas de análisis y procesamiento de datos.

El capítulo IV, trata acerca de la presentación de los resultados obtenidos en la investigación, según los objetivos e hipótesis propuestas, la



discusión de los resultados, se analizó lo hallado en función al sistema de hipótesis planteadas.

En el Capítulo V, Finalmente se presenta las conclusiones planteadas y se termina formulando recomendaciones, por último, se presentan las referencias bibliográficas al igual que los anexos.

## INDICE

<b>iDEDICATORIA.....</b>	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>iii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAC.....</b>	<b>vi</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>vii</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>14</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>14</b>
1.1. Fundamentación del problema .....	14
1.2. Formulación del problema .....	17
1.2.1. Problema general. ....	17
1.2.2. Problemas específicos. ....	17
1.3. Objetivos .....	18
1.3.1. Objetivo general .....	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
1.4. Justificación e importancia de la investigación .....	19
1.5. Limitaciones.....	20
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>21</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>21</b>
2.1. Antecedentes.....	21
2.1.1. A nivel internacional .....	21

2.1.2. A nivel nacional .....	23
2.1.3. A nivel regional.....	31
2.2 Fundamentación Teórica .....	32
2.2.1 Estilos de vida .....	32
2.2.1.1 Definición .....	32
2.2.1.2. Dimensiones de los estilos de vida.....	34
2.2.1.3. Factores que intervienen en el estilo de vida .....	39
2.2.1.4. Estilo de vida en estudiantes universitarios .....	41
2.2.2 Estrés.....	42
2.2.2.1. Definición del estrés .....	42
2.2.2.2. Fases del estrés .....	43
2.2.2.3. Síntomas del estrés.....	44
2.2.3. Estrés académico.....	45
2.2.3.1. Definición .....	45
2.2.3.2. Estresores académicos .....	46
2.2.3.3. Consecuencias del estrés académico.....	46
2.2.3.4. Dimensiones del Estrés Académico .....	47
2.2.3.5. El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico .....	51
2.3. Definiciones conceptuales .....	54
2.3.1. Estrés académico.....	54
2.3.2. Estilo de vida.....	54

2.5 Definición Operacional de las Variables.....	55
2.6. Hipótesis.....	56
2.6.1. Hipótesis General.....	56
2.6.2. Hipótesis Específicos .....	56
<b>CAPITULO III .....</b>	<b>58</b>
<b>MARCO METODOLOGÍA .....</b>	<b>58</b>
3.1. Nivel y Tipo de investigación .....	58
3.2. Diseño de investigación .....	58
3.3. Ámbito de la investigación .....	59
3.4. Población y muestra .....	60
3.3.1. Población .....	60
3.4.2. Muestra .....	60
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección .....	62
3.5.1. Técnicas.....	62
3.5.1.1 De evaluación.....	62
3.5.1.2 De procesamiento de datos .....	62
3.5.2. Instrumentos:.....	62
3.5.2.1. Cuestionario de estilos de vida saludable .....	62
3.5.2.2. Inventario SISCO de Estrés Académico .....	64
3.5. Técnica de procesamiento de datos y contrastación de hipótesis.....	67
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>68</b>
<b>RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>68</b>

4.1. Presentación, análisis e interpretación de resultados .....	68
4.2. Contrastación y prueba de hipótesis .....	80
4.3 Discusión de los resultados .....	87
<b>CAPITULO V .....</b>	<b>91</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>91</b>
5.1 Conclusiones .....	91
5.2 Sugerencias y recomendaciones .....	94
<b>ANEXO N° 01 .....</b>	<b>104</b>
<b>ANEXO N°02 .....</b>	<b>107</b>
<b>ANEXO N° 03 .....</b>	<b>108</b>

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Fundamentación del problema

El estrés hoy en día es un término muy habitual, expresado por las personas que experimentan alguna situación que les genere tensión, presentados ante diversos ámbitos de su vida.

Dentro del contexto universitario, la gran mayoría los estudiantes vivencian un nivel elevado de estrés académico, siendo el cumplimiento de responsabilidades académicas, sobrecarga de tareas y trabajos, además de la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, influyendo de manera negativa en su rendimiento académicos y en otros ámbitos de su vida durante su desarrollo, repercutiendo en su salud física y mental de los estudiantes (Martínez y Díaz, 2007).

Según Caldero, Pulido y Martínez (2007) a nivel mundial el estrés en universitarios cada día va en aumento por la gran cantidad de actividades diarias que tienen que realizar y por el alto nivel de exigencia que establecen los estándares de calidad profesional; quienes precisan que uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental producto del estrés.

Por su parte Polo, Hernández y Pozar (2006) define el estrés académico como la respuesta general del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) ante cualquier estímulo estresante relacionado con el ámbito

educativo, el cual es generado cuando el sujeto se enfrenta a situaciones frente a las cuales le resulta difícil encontrar posibles soluciones.

Según la encuesta realizada a estudiantes universitarios, el mayor obstáculo para el buen desempeño fue el estrés académico. De los estudiantes que participaron en la encuesta, el 32% informó que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo las principales causas la ansiedad por alcanzar éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes. (American College Health Association, 2006)

En Latinoamérica esta realidad es más grave aún, ya que las investigaciones revelan que existe una elevada incidencia de estrés en los estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada, siendo estas de mayor incidencia durante el periodo de exámenes. La preocupación por el trabajo escolar (77%) y las calificaciones (74%) se encuentran en la parte superior de la lista de los elementos estresantes. (Román, Ortiz y Hernández, 2008)

En el caso de Perú, según el censo del 2007, el 45.9% de la población total tiene entre 14 y 29 años. Esta población joven, durante los últimos años ha venido presentando cambios negativos, ya que la vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, como el sedentarismo, la descomposición del medio familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia, dados por el avance de la globalización, el aumento de la propaganda y la intensa campaña preconsumo exponiendo a la población a cambios en las condiciones socioeconómicas y en el Estilo de Vida.

Como ya es sabido, la universidad es fuente de nuevos retos y conocimientos ello implica, para el estudiante la utilización de nuevas técnicas, estrategias y estilos de vida para optimizar su aprendizaje y desempeño; sin embargo, encontramos un desaprovechamiento académico debido al desconocimiento de métodos y técnicas de estudio. Muchos de los estudiantes no han sido capaces de desarrollar estas herramientas en años anteriores y al llegar a la universidad no encuentran el espacio, ni método, ni organización que le permita asimilar los nuevos conocimientos aprendidos obteniendo como resultado un desempeño no satisfactorio que a la vez genera elevados niveles de estrés académico. (Hernández, citado por Torres, 2008)

Investigaciones determinan que se llega a grados de estrés académico más altos cuando atraviesan estudios universitarios, resaltando que en los estudiantes de nivel superior se presentan mayores cargas de trabajo y a la vez coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante se enfrenta a muchos cambios, este tipo de estrés puede desencadenar otras enfermedades, tales como la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas y fallas en el sistema inmune y complementariamente al fracaso escolar y a un desempeño académico pobre.

El estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres, lo que, la alarga y puede llevar a la aparición de trastornos de salud. Es decir, el estilo de vida y estrés académico se ven influenciado por diversos factores provocando un desequilibrio tanto emocional como físico, generando en el estudiante universitario ansiedad, tristeza, inseguridad, generando mayor dificultad en la



concentración y memoria deteriorando la capacidad de razonamiento, los cuales intervienen negativamente en el aprendizaje óptimo del estudiante.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general.**

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco, 2017?

### **1.2.2. Problemas específicos.**

¿Cuál es la relación entre la dimensión actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?

¿Cuál es la relación entre la dimensión manejo del tiempo libre y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?

¿Cuál es la relación entre la dimensión autocuidado y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?

¿Cuál es la relación entre la dimensión hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?

¿Cuál es la relación entre la dimensión consumo de alcohol y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?

¿Cuál es la relación entre la dimensión sueño y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Conocer los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.
- Conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.
- Identificar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.
- Identificar la relación entre el manejo del tiempo libre y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.
- Identificar la relación entre el autocuidado y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

- Identificar la relación entre hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.
- Identificar la relación entre el consumo de alcohol y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.
- Identificar la relación entre el sueño y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

#### **1.4. Justificación e importancia de la investigación**

El estudio es relevante por su aporte teórico, ya que contribuirá a conocer el tipo de estilo de vida empleado por los estudiantes, también permitirá reforzar los hábitos para realizar las cosas en su momento oportuno como aquellos estresantes relacionados con la metodología del trabajo universitario, ya que en esta etapa el estudiante tiene que llevar un estilo de vida saludable para lo cual será importante mejorar sus estilos de vida como son: La actividad física, el manejo del tiempo libre, el autocuidado, consumo de alcohol, tabaco u otra droga, hábitos alimenticios y sueño, los cuales incrementan el rendimiento académico de los mismos y la disminución de la tasa de deserción universitaria. Sabiendo que el estilo de vida es un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta directamente en la salud. (Pender 2002)

En la práctica esta investigación favorecerá a los estudiantes de la facultad de psicología, ya que ellos sabrán que los inadecuados estilo de vida

afectan su estrés como pueden ser los factores relacionados con la presión y exigencia, factores organizativos y burocráticos, factores ambientales, y cómo hacer para que esto no afecte a su estilo de vida saludable, porque se sabe que los malos hábitos siempre afectan al estilo de vida saludable de una persona ya que cambia rotundamente toda su rutina que realiza día a día.

La utilidad metodológica de la investigación se basa en que se adopta instrumentos aplicados en otros contextos institucionales para recoger información sobre los estilos de vida y estrés académico.

### **1.5. Limitaciones**

Las limitaciones que se presentaron en la investigación es que, al ser un diseño correlacional, los resultados y conclusiones que se encuentren sólo serán en términos de la asociación entre las variables estudiadas; es decir, que no impliquen causalidad.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1. A nivel internacional**

Gonzales y Palacios (2017) realizo la investigación “Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una Universidad de Santiago de Cali”. Tuvo por objetivo relacionar los estilos de vida de los estudiantes de odontología en las dimensiones de alimentación, actividad física, sueño, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, tiempo de ocio y afrontamiento con el autoreporte de salud física, salud mental y las sub-escalas que las componen. La metodología que uso es el enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental transeccional correlacional, realizada con 313 estudiantes de odontología de una universidad de Santiago de Cali, en la cual se aplican los cuestionarios de estilos de vida en jóvenes universitarios CEVJU-R2 y salud percibida SF-36v2. El análisis de la información se realizó a través del programa estadístico SPSS versión 23 con análisis descriptivos e inferenciales. Los resultados muestran que las prácticas más saludables de los jóvenes universitarios se encuentran en las dimensiones de consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, seguido por afrontamiento y tiempo de ocio a diferencia de las dimensiones alimentación, actividad física y sueño. Al momento de relacionar los estilos de vida y la salud percibida, se encuentra que estas variables correlacionan débilmente Concluyendo que estos estudio revela que los estudiantes presentan prácticas saludables en tres de las seis dimensiones de los estilos de vida y además sugiere que las prácticas de los estilos de vida

que tienen los jóvenes universitarios no predicen la percepción que tienen con respecto a su salud, es decir, la percepción de salud es independiente del estilo de vida.

Beltran (2016) realizó la investigación titulada "Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores" en Bogotá. El estudio tuvo como objetivo describir los estilos de vida en estudiantes universitarios de la jornada nocturna del programa Psicología de la Fundación Universitaria Los Libertadores en áreas como: Actividad física, el tiempo de ocio, la alimentación, el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, el sueño, las relaciones interpersonales. Para lo cual utilizó el cuestionario CEVJU-R, el cual fue administrado a una muestra de 100 estudiantes de diferentes semestres académicos del II al VIII. En sus resultados encontró que la falta de tiempo y la carga académica y laboral es una de las causas para que los estudiantes dejen de realizar actividades físicas, culturales o sociales.

Blanco y Cantillo (2015) investigaron "El estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública, Cartagena". El estudio tuvo por objetivo describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, realizado en 266 estudiantes escogidos por muestreo probabilístico. Para lo cual utilizaron tres instrumentos, encuesta sociodemográfica, Apgar Familiar e inventario SISCO de Barraza. Concluyendo que las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés, pues se muestran altos niveles de estrés en los estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina. Así mismo explican que lo que desencadenan estrés en los estudiantes universitarios es el cumplir las tareas en tiempos limitados y los

periodos cerca a las evaluaciones. La somnolencia, y problemas de digestión, son las manifestaciones fisiológicas. Finalmente no encontraron en el estudio manifestaciones psicológicas y comportamentales.

### **2.1.2. A nivel nacional**

Rosales (2016) realizó la investigación denominada “Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur”, en la Universidad Autónoma del Perú. El estudio tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de psicología. El diseño de investigación es correlacional y el tipo no experimental transversal. Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. La edad establece diferencias significativas en hábitos de estudio y estrés académico. El ciclo establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del 3er ciclo tienen mayor estrés académico en el área estresores.

Damian (2016) realizó la investigación “Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima”, en la Pontificia Universidad Católica del Perú. La investigación tuvo como objetivo principal estudiar la relación entre

el estrés académico y las conductas de salud en un grupo de 130 estudiantes universitarios. Para ello aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico y el Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios (CEVJU). Los resultados indican un nivel “medianamente alto” de estrés académico percibido, las principales situaciones generadoras de estrés académico fueron las evaluaciones, falta de tiempo y sobrecarga académica, mientras que las reacciones psicológicas fueron las más reportadas. Por otro lado, los hombres presentaron mayor consumo de alcohol, tabaco y drogas que las mujeres. Con respecto a la relación entre las dos variables estudiadas, se encontró que el nivel de estrés académico percibido correlaciona inversamente solo con la organización del sueño. El impacto de los estresores se relaciona negativamente con la actividad física, recreación y manejo del tiempo libre y la organización del sueño.

Cuadros y Quispe (2014) realiza la investigación titulada “Estilo de Vida y Estrés Académico en estudiantes de primero a cuarto año. Facultad de Enfermería. UNSA, Arequipa 2014”, tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel estrés académico en estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería UNSA, Arequipa 2014, a través de un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, de diseño correlacional y de corte transversal. Para la recolección de datos y ejecución de la investigación se utilizó como método la encuesta, como técnica el cuestionario y como instrumentos un formulario que comprende tres partes: datos generales, cuestionario de estilo de vida promotor de salud de Walker y colaboradores y el inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Masías. La información recolectada a través de los diferentes Propiedad Intelectual de la Universidad



Nacional de San Agustín de Arequipa 81 instrumentos, fue procesada en tablas usando el programa Microsoft office Excel 2007. La población de estudio estuvo conformada por 214 estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín; comprendida por 206 mujeres y 8 varones con edades que van desde los 16 años de edad a más. La mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, estudiantes a dedicación exclusiva y con estado civil soltero, el año de estudios con mayor número de estudiantes fue cuarto seguido de primero, segundo y tercero. El estilo de vida encontrado fue moderadamente saludable en el 85.5% del total de la población de estudio y sólo el 3.7% presentó estilo de vida saludable. Del mismo modo, la mayoría de los estudiantes que formaron parte del estudio presentaron estilo de vida no saludable en las dimensiones ejercicio con 62.1% y responsabilidad con la salud 36.9 %. Las dimensiones donde se presentaron estilos de vida moderadamente saludable fueron autoactualización con 74.8%, soporte interpersonal 72.0% y nutrición con 62.1%. Se encontró un estilo de vida saludable sólo en la dimensión control de estrés con el 37.4%. El nivel de estrés académico encontrado fue moderado en el 69.2% del total y sólo un 12.1% presenta nivel de estrés académico leve. Los estudiantes que presentaron un estilo de vida saludable, moderadamente saludable y no saludable presentaron a su vez un estrés académico moderado. Finalmente, se hizo uso de la prueba estadística de correlación Tau de Kendall para la comprobación de la hipótesis, concluyendo que no existe relación entre el estilo de vida y el estrés académico de los estudiantes de primero a cuarto año de la Facultad de Enfermería-UNSA Arequipa 2014.

Bonilla, Delgado y León (2015) realizaron una investigación titulada “Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la provincia de Chiclayo, 2014”; el propósito de la investigación fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de odontología, para la recolección de datos utilizaron el cuestionario de evaluación de estrés dental y del medio ambiente (DES-30), que consta de 34 ítems e incluyen los posibles factores desencadenantes del mismo. Participaron un total de 198 estudiantes de una escuela de odontología y se tuvo como resultado que el 23.2% presenta nivel de estrés bajo, el 53% nivel de estrés moderado y el 23.7% nivel de estrés alto. Por lo tanto, el 99.9% de los encuestados presentan estrés académico. Los resultados de esta investigación fueron analizados estadísticamente a través de un programa SPSS versión 20.0; concluyendo que el nivel de estrés académico alto predomina en sexo femenino con 60.1% frente al masculino que es de 39.9%.

Argumedo (2014) en su investigación titulada “Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de una universidad de lima” cuyo objetivo fue determinar la relación entre estrés académico y rendimiento académico. La muestra estuvo conformada por 206 estudiantes de la universidad Inca Garcilaso De la Vega. Los instrumentos y técnicas utilizados para la recolección de datos fueron el Inventario SISCO de estrés académico y el análisis de actas de notas de los estudiantes acumulados hasta la fecha 12 de evaluación. Los resultados obtenidos muestran que el mayor porcentaje de estudiantes (59.3%) presentan niveles bajos de estrés académico, y solo un 2.9% presentan niveles de estrés académico moderado, sin embargo también el (37.8%) presentan un nivel alto de estrés académico, los cuales son indicadores que muestran cantidades

considerables. Concluyendo que existe una relación significativa inversa entre estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes, con un nivel de significancia  $\alpha=0.05$ ; además encontró que existe una relación significativa inversa entre las dimensiones estresores; síntomas y estrategias de afrontamiento, con el rendimiento académico de los estudiantes, es decir a mayor nivel de estrés académico en estas dimensiones antes mencionadas el rendimiento es bajo en estudiantes de una universidad de lima con un nivel de significancia de 0.05.

Velandia, Arenas y Ortega (2015) realizaron un estudio titulado “Estilos de vida en los estudiantes de enfermería”, el estudio de investigación tuvo como objetivo determinar las conductas más importantes que establecen los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad pública. En cuanto al método es una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal. La muestra fue de ciento veinte estudiantes de todos los semestres, el instrumento fue el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable. Como resultado se obtuvo que 71% corresponden al género femenino. Respecto a la actividad física se determinó que la pereza con el 51% de los encuestados y el sedentarismo con un promedio de 8,32 marcan tendencia; en la dimensión tiempo de ocio, se reportó una baja prevalencia en la realización de actividades de este tipo, con un promedio de 7,78, con referente a estilos de vida, 20 se encontró que el 41% tiene estilos de vida saludables y el 59% no saludables, conclusiones: Los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables, a excepción de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio; además se sienten satisfechos con sus estilos de vida, ya sean saludables o no.

Ayala (2014) elaboró una investigación titulada "Estilos de Vida y Nivel de Autoestima en estudiantes de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener", el objetivo de este estudio fue determinar la asociación entre el estilo de vida, variables socio demográficas y el nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener. En cuanto al método es descriptivo, cuantitativo y de corte transversal. Se encontró que el 79.3% eran del sexo femenino, el 48.1% tenían entre 24 - 29 años, en 84.2% era soltero, el 69.9% trabaja, el 41.5% de estudiantes tuvieron nivel de autoestima medio alto en ambos sexos siendo que el 56.8% le resulta difícil de hablar frente al público y 53.6% presentaron estilos de vida saludables en ambos sexos siendo que el 93.4% nunca consumió drogas. En la asociación se verificó que aquel que tenía una autoestima alta tiene 77.6% de tener un estilo de vida saludable. Llegaron a las siguientes conclusiones: Se observa que en el estilo de vida un poco más de la mitad indicaron que eran saludables siendo tanto en sexo masculino como femenino tuvieron altos porcentajes. El nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería menos de la mitad se ubica en el nivel alto caracterizándose que son personas que presentan autoafirmaciones positivas moderadas, en su aprecio de competencia, significación y expectativa, por lo que mediante estímulos externos se puede reforzar, para obtener estudiantes capaces de enfrentarse a retos que les da la vida, ser líderes y tomar decisiones asertivas en su vida personal y profesional.

Arce y Puma (2014), elaboraron un estudio que tuvo como título "Estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano". Con el objetivo de determinar los estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre

del área de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno. El método de estudio empleado es de tipo cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 335 estudiantes. Llegaron a las siguientes conclusiones: El 52.8% de los estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable, al analizar los estilos de vida según área de estudio se obtuvo en ingenierías un 60% y sociales con 51% poco saludable, a diferencia del área biomédica tiene un estilo de vida saludable con 41%. Se concluye que los estudiantes del séptimo y octavo semestre de las áreas biomédicas, ingenierías y sociales de la Universidad Nacional del Altiplano tienen un estilo de vida poco saludable.

Mamani (2013), elaboró un estudio que lleva por título "Estilos de Vida saludable que practica el personal de Enfermería del Hospital Daniel Alcides Carrión (Es Salud- Calana)", Con el objetivo de determinar los estilos de vida saludable que practican los enfermeros de ese hospital. El cuanto al método de estudio presentó un enfoque cuantitativo de tipo Descriptivo. Se evidenció en los resultados que el 58, 57% no presenta estilos de vida saludable. En las dimensiones de alimentación, apoyo interpersonal y control de su salud 27 predomina un buen estilo de vida saludable. Sin embargo; en actividad y manejo del estrés, predomina el estilo de vida no saludable. Llegaron a las siguientes conclusiones: Los profesionales de enfermería en un 58,57 % no practican un estilo de vida saludable y un bajo porcentaje del 41.42% si practican lo cual indica que es perjudicial para la salud de la población de estudio. El estilo de vida saludable se presenta en las dimensiones alimentación (72.86%), apoyo interpersonal (81,43%) y control de su salud (75,71%) lo cual demuestra que los profesionales de enfermería son conscientes de cuáles son los estilos de vida

solo que por diversos factores muchas veces no lo ponen en práctica. Los estilos de vida no saludable, se presentan en la dimensión actividad y ejercicio (65,71%) y manejo del estrés (57,14 %), lo cual hace referencia la poca actividad física que se traduce en sedentarismo.

Hernández y Maeda (2014) realizó la investigación titulada “estrés en estudiantes universitarios de la universidad privada Juan Mejía Baca semestre académico 2014 – II de Chichayo”. La investigación es un estudio cuantitativo, aplicó un diseño descriptivo simple, en el que participaron 254 estudiantes de las cinco carreras que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, aplicándose un muestreo probabilístico simple, el instrumento que aplicó es el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados muestran que existen niveles altos de estrés académico en los universitarios (45,28%), siendo las carreras de Educación (61.54%) y Psicología (48.78%) los que mostraron mayores porcentajes. Los estresores identificados fueron las evaluaciones de los profesores (40.94%), sobrecarga de áreas y trabajos escolares (39.37%) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (31.10%). Las reacciones físicas más frecuentes son la somnolencia o mayor necesidad de dormir (27.95%), dolores de cabeza o migrañas (23.23%) y la fatiga crónica (22.05%). Los psicológicos: son los problemas de concentración (18.90%), sentimientos de tristeza (17.32%) y ansiedad, angustia o desesperación(15.75%), en las reacciones comportamentales destaca los problemas el aumento o reducción del consumo de alimentos (15.35%). Los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes es la habilidad asertiva (45.28%), búsqueda de información sobre la situación (37.80%) y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

(35.04%). Concluyendo que los estudiantes muestran niveles altos de estrés académico.

### **2.1.3. A nivel regional**

Picoy (2015) desarrollo la investigación denominada “Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco, 2014”. La investigación tuvo como objetivo principal determinar cuál es la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en los estudiantes del 1° al 5° año de la Facultad de Psicología; con una población total de 344 estudiantes, siendo la muestra aleatoria y significativa de 72 estudiantes. Para ello, empleó para medir la Inteligencia Emocional el Inventario de Bar-On-ICE en su forma adaptada y para medir el Estrés Académico se usó el Inventario SISCO del estrés académico. Se halló que la correlación entre IE y EA de forma general es -0.39, siendo esto Inversa y de fuerza débil, pero estadísticamente significativo; analizando los resultados por cada año, encontrando en el primer año una correlación de -0.41; segundo año, -0.31; tercer año, -0.57; cuarto año, -0.65 y quinto año -0.51. Con estos resultados se confirma la hipótesis, pues las correlaciones son inversas, pero de fuerza débil en el 1° y 2° año, así también de fuerza media en el 3°, 4° y 5° año. Por lo tanto con los resultados obtenidos se puede afirmar que con un adecuado desarrollo de la Inteligencia Emocional puede disminuir el Estrés Académico en los estudiantes; pero, ya que la fuerza de la correlación es débil, no podemos predecir los valores de las variables, conociendo los valores obtenidos por un sujeto en la otra variable.

Campos (2009) realizó la investigación titulada “Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de Huánuco”. La investigación tuvo como objetivo determinar la medida en que los estilos de vida y los valores interpersonales difieren según la categoría en la que se ubican dentro de cada factor de personalidad de los jóvenes del departamento de Huánuco. El método de la investigación fue descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformada por 374 jóvenes de ambos sexos a quienes se les aplicó: el Cuestionario BFQ “Big Five”, el Cuestionario de Valores Interpersonales “SIV” y el Cuestionario de Estilos de Vida. Los resultados evidencian que los factores de personalidad del Big Five, no plantean diferencias significativas sobre los estilos de vida y los valores interpersonales.

## **2.2 Fundamentación Teórica**

### **2.2.1 Estilos de vida**

#### **2.2.1.1 Definición**

Grimaldo (2012) refiere que los estilos de vida saludable son un proceso social que implica un conjunto de tradiciones, hábitos y conductas de las personas y los grupos, que conducen al logro de bienestar y una vida más plena. Este autor también concentra su atención en el bienestar para definir a los estilos de vida saludables, aunque este autor enfatiza su carácter social, es decir lo saludable estaría determinado por comportamientos que buscan satisfacer necesidades considerando ciertos parámetros culturales, las que caracterizarían un específico patrón comportamental que elevan la calidad de vida de las personas.



Por su parte García, Ramos, Serrano, Sotelo, Flores y Reynoso (2009) han mencionado que ya sea a la influencia del contexto, o el comportamiento o decisiones del individuo mismo, lo claro es que estos estilos no son estáticos sino dinámicos. Sin embargo, aclara que este aspecto dinámico solo se presenta mientras el estilo se instala, ya que al producirse ello, termina siendo un hábito personal o una costumbre que cultural.

De tal manera, los estilos de vida están definidos como los comportamientos que reducen el riesgo de adquirir alguna enfermedad, entre los que se encuentran el correcto control y tratamiento de la tensión y las emociones adversas, un adecuado sistema de actividad física, sueño y recreación, una buena organización del tiempo libre, entre otros aspectos. (Vives, 2007)

En el Perú, el Ministerio de Salud establece que los estilos de vida representan la relación que se establece entre las condiciones y pautas de vida realizadas en forma habitual, las cuales se evidencian en comportamientos, conductas y se encuentran determinadas por diversas características personales y factores socioculturales. (Rojas y Chumpitaz, 2008)

Por su parte, Oblitas (2006) establece que los estilos de vida en el contexto de la salud comprenden la realización de diversos modelos de conductas relacionados con la salud y por todos aquellos valores y actitudes adoptadas por las personas y los modos de respuesta a su ambiente económico y social.

Para Montes de Oca y Mendocilla (2005) los estilos de vida saludable permitían proteger tanto la salud física como mental. Aunque puntualizan que debieran expresarse bajo ciertos patrones, ya que el comportamiento no se produce por sí solo, sino que está influenciada por factores sociales y culturales, así como del carácter individual del individuo. Se podía decir que alguien tenía estilos de vida saludable cuando emitía comportamientos que evitaran alguna enfermedad.

Por su parte Maya (2001), ha referido que los estilos de vida saludable tienen el propósito de comportamientos individuales y sociales que aseguren mayores años de vida, sin necesariamente se tenga que incidir en los comportamientos que signifiquen. En otras palabras, según este autor, los estilos de vida saludable no son pautas de comportamiento sino decisiones que aseguran vivir más tiempo.

Finalmente, la Organización Mundial de la Salud (1998) refiere que el estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

#### **2.2.1.2. Dimensiones de los estilos de vida**

El estilo de vida saludable será dimensionado según el modelo propuesto por Arrivillaga y Salazar (2005), quien identifica 6 dimensiones para evaluarla:

##### **A. Dimensión Actividad física**

Alude a aquellos movimientos del cuerpo o actividades que necesitan un mayor consumo de energía que encontrándose en estado de reposo o al ejecutar alguna acción de corte cognitivo y que favorecen la salud. (Arrivillaga y Salazar, 2005)

Para Cintra y Balboa (2011) la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

De acuerdo a Pedraza (2006), la intención de fortalecer las actividades físicas en políticas de salud orientadas al bienestar y a la creación de estilos de vida saludable debe tener en cuenta que en la medida en que el movimiento exprese el sentido personal, social y simbólico del cuerpo y de la persona, tendrá posibilidad de pasar a constituir la corporalidad y ser parte de la experiencia cotidiana y de un estilo de vida.

## **B. Dimensión Manejo del tiempo libre**

Arrivillaga y Salazar (2005) menciona que, mediante el manejo del tiempo libre, las personas despliegan acciones que se orientan a complacer deseos e intereses, descansar e integrarse socialmente. El punto es que estas actividades deben ser optadas con libertad según la preferencia particular de cada persona.

De acuerdo a Gerlero (2004) el tiempo libre tiene dos componentes, por un lado, una de carácter cuantitativo que señala las horas de no trabajo y otra de carácter cualitativo que se refiere a la libertad de elegir lo que se hará en ese tiempo. Entonces el manejo del tiempo libre conlleva a hacer de tiempo para el descanso y otra darse la pausa a elegir lo que se va a hacer y ponerla en práctica.

Por su parte Montero y Bedmar (2010), indican que no solo es importante tener tiempo libre, sino que hacer en ese tiempo. Para ser definido como tal, ese tiempo debe ser de disfrute, un tiempo para revalorizar la autorrealización e identificación personal al elegir con libertad la organización del tiempo. Es darse el espacio para aprender y crecer desde el propio entorno.

### **C. Dimensión Autocuidado**

Se refiere a aquellas conductas que de manera voluntaria ejecutan las personas con el fin de beneficiar su salud, lo que involucra realizar todo lo necesario para imposibilitar la aparición de cualquier tipo de lesión, descubrir con anticipación cualquier signo o síntoma de enfermedad; o que se realicen diversas acciones que hagan posible una rápida recuperación en el caso que se haya afectado la salud (Arrivillaga y Salazar, 2005).

Para Escobar, Franco y Duque (2011) el autocuidado sitúa el cuidado como responsabilidad de la propia persona, hecho que se adquiere como parte de la formación misma, el autor expone tres principios fundamentales que describen el autocuidado: primero, que es

un proceso voluntario que la persona debe asumir; segundo, debe de fundamentarse en las redes de apoyo de la persona ya que su expresión exige una filosofía de vida asociada al ámbito cotidiano y experiencial; tercero, se requiere de cierto saber que se enriquece en la práctica social misma.

Oltra (2013) menciona que para abordar el concepto de autocuidado es necesario reconocer que el ser humano siempre se encuentra en riesgo y que es vulnerable a diversas situaciones que pueden afectar su salud, según la autora, todas las emociones que surgen cuando se presencia el dolor, la angustia, la muerte, el desaliento y la incredulidad, son expresiones que evidencian la vulnerabilidad del ser humano, por lo que reconocerla es el primer paso para afrontarla.

#### **D. Dimensión Hábitos alimenticios**

Son aspectos asociados a la elección y toma de alimentos; por lo que “involucran tipo y cantidad de alimentos, horarios y lugares donde se consumen dichos alimentos, y algunos comportamientos que tienen que ver con el control del peso” (Arrivillaga y Salazar, 2005, p.20).

Los estilos de vida saludable favorecen la obtención y sostenimiento de patrones comportamentales que de modo personal o grupal optimizan la calidad de vida. Al respecto, se ha evidenciado que el bienestar de las personas y la satisfacción con su alimentación están asociados, sobre todo a la forma como éstos prefieren sus alimentos.

De acuerdo a Sanabria, González y Urrego (2007) los hábitos de las personas son poco consistentes, ya sea porque los comportamientos

protectores de la salud cambian con el tiempo, o porque los hábitos comportamentales pueden tener diferentes objetivos. En el caso de los hábitos alimenticios, una persona puede olvidar u obviar en el tiempo la información que describe el carácter nocivo de ciertos alimentos, sobre todo cuando persigue un objetivo particular como por ejemplo la dieta, o el placer mediato promovido por el consumismo. Para que se constituya un hábito que contribuye al bienestar es necesario que se mantenga con convicción y desde la decisión propia, pero reforzada constantemente por el contexto social.

#### **E. Dimensión Consumo de alcohol, tabaco u otra droga**

Según Arrivillaga y Salazar (2005) hace referencia a la ingestión, aplicación o consumo de sustancias como alcohol, tabaco u otra droga, que generan anormalidades en el sistema nervioso central y en la conducta. Trabajar en el área de la salud significa enfrentar estados de desgaste físico y emocional, gran cantidad de horas de trabajo, aumento de las responsabilidades, reducción del tiempo para la familia y la recreación, hecho que ha significado que la personal tienda a aumentar el consumo de alcohol y tabaco con la finalidad de usarla como estrategia que permita atenuar tales hechos. Por tanto, el estilo de vida saludable significa evitar comportamiento que conlleven a esta práctica.

Para ello Bravo y Palucci (2010) mencionan que se deben romper mitos culturales que señalan que estas sustancias cumplen una función en la vida del trabajo, como por ejemplo dar mayor energía, para reducir, la sed, el frío, afrontamiento de conflictos laborales para favorecer la

integración, entre otras. El estilo de vida saludable referido a este aspecto según el autor está orientado a lograr mayor control de la propia salud y paralelamente optimizarla. El autor sugiere cambiar las condiciones laborales de tal manera que se disminuyan aquellos factores psicosociales que conducen al consumo de estas sustancias.

#### **F. Dimensión Sueño**

Según Grimaldo (2012), un estilo de vida saludable denota comportamientos que reducen los riesgos de enfermar. De acuerdo a Cloninger (2003), el sueño “es una condición fundamental para la conservación de la vida del ser humano ya que su esencial función es reconstituir al organismo ostentando una vida saludable” (p. 234).

Por ello, la cantidad necesaria de sueño es una medida que está condicionada a la influencia de factores biológicos, conductuales y ambientales, razón por la cual las necesidades de sueño son diferentes en las personas y las culturas.

#### **2.2.1.3. Factores que intervienen en el estilo de vida**

En la actualidad, las personas por lo general sufren y mueren por enfermedades, que se relacionan con hábitos personales que dañan a la salud. Las enfermedades cardíacas, y el cáncer pulmonar son algunos ejemplos conocidos. El estilo de vida es determinado por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual debe ser visto como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida

son aquellos comportamientos que aumentan las probabilidades de enfermedad, lesión o muerte, entre los que destacan los niveles elevados de estrés, obesidad, nula actividad física y negligencia en la seguridad personal (Oblitas, 2010).

Los estilos de vida moderadamente saludable, casi siempre crea varios riesgos. Lo que significa si una persona fuma, también es probable que beba en exceso; que aquellos que comen en exceso, por lo general no hacen suficiente ejercicio, y así sucesivamente. Además de los factores de riesgo específicos, también existe un tipo de personalidad propensa a la enfermedad general. Las personas con este tipo de personalidad tienden a estar deprimidas y ansiosas, a ser hostiles y a enfermar con frecuencia. Por el contrario, las personas optimistas y poco hostiles, tienden a disfrutar de buena salud.

Para ayudar a prevenir la enfermedad y promover el bienestar, los psicólogos están interesados en lograr que las personas incrementen los comportamientos que promueven la salud, desarrollando un estilo de vida saludable como una estrategia de prevención, que incluye el hacer ejercicio regularmente, no fumar, no ingerir bebidas alcohólicas, mantener una dieta equilibrada, obtener una buena atención médica, manejar el estrés y tener un buen soporte social.

Para llevar a cabo un estilo de vida saludable, se debe tener buenas habilidades para el manejo del estrés. El manejo del estrés es la aplicación de estrategias conductuales para reducir el estrés y mejorar las habilidades de afrontamiento. Los factores psicológicos, cognitivos-preceptuales,



emocionales y motivacionales, son inherentes a las personas de acuerdo a la historia de vida personal y al ambiente sociocultural en que se ha desarrollado, influyen de manera directa tanto en el proceso de manejar el estrés como en el cuidado de su salud. Los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida son aquellos comportamientos que aumentan las probabilidades de enfermedad, lesión o muerte, entre los que destacan los niveles elevados de estrés, obesidad, nula actividad física y negligencia en la seguridad personal. Además de los factores de riesgo específicos, también existe un tipo de personalidad propensa a la enfermedad general. Las personas con este tipo de personalidad tienden a estar deprimidas y ansiosas, a ser hostiles y a enfermar con frecuencia. Por el contrario, las personas optimistas y poco hostiles, tienden a disfrutar de buena salud (Oblitas, 2010)

#### **2.2.1.4. Estilo de vida en estudiantes universitarios**

El estilo de vida es definido como un conjunto de procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos que conlleva a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar un estado de bienestar y salud. Los hábitos y estilos de vida poco saludables como el tabaco, el alcohol en exceso, la falta de ejercicio, la alimentación inadecuada y la falta de sueño influyen también en la fisiología del organismo y contribuyen al incremento del estrés o bien a la aparición de la enfermedad.

El modelo de control, propuesto por Fisher (1984), sostiene que los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que

pueden hacer decrecer el nivel de control personal en relación al ambiente. Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres- exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias, psicoactivas como excitantes e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

Las personas por lo general sienten más estrés en situaciones sobre las que tienen poco control o carecen de él. Confirmó lo anterior al realizar un estudio en el que las personas que tenían control sobre la situación a la que se les sometía, presentaban menores niveles de estrés que aquellas que no tenían opción de controlar. El análisis de los estilos de vida en adultos jóvenes debe realizarse teniendo en cuenta los sistemas que rodean a los jóvenes en desarrollo: Familia, amigos y escuela.

## **2.2.2 Estrés**

### **2.2.2.1. Definición del estrés**

Reina (2004) define el estrés como algo que siempre está presente diariamente en la vida del ser humano, este estrés puede ser tanto positivo como negativo. El positivo permite que la persona llegue a cumplir con sus actividades planeadas y el negativo va más enfocado al cansancio y agotamiento que puede presentar el individuo.

Según menciona Selye (citado en Oblitas, 2006) el término estrés se describe mediante la respuesta general e inespecífica del organismo a un estresor o situación estresante, es decir cuando un cuerpo responde de

manera inespecífica ante distintos estresores, sin llegar a la fase denominada como agotamiento, donde el ser humano puede llegar a adaptarse.

#### **2.2.2.2. Fases del estrés**

Selye (citado por Oblitas, 2006) menciona tres fases en el estrés a las que llamó "Síndrome General de Adaptación" estas son:

##### **A. Reacción de alarma**

El organismo reconoce la existencia de una amenaza. La hipófisis activa las glándulas suprarrenales para que produzcan más adrenalina, noradrenalina y cortisol. Cuando estas hormonas anti-estrés llegan a la corriente sanguínea, algunos procesos orgánicos se agilizan y otros se vuelven más lentos, permitiendo al cuerpo aplicar sus recursos donde se necesitan. Aparecen síntomas como: cefalea, fiebre, fatiga, dolor muscular, malestar estomacal, inapetencia y falta de energía.

##### **B. Etapa de resistencia**

En esta fase se estabilizan los ajustes ante el estrés, los síntomas de alarma desaparecen, todo parece normal en el exterior. El cuerpo logra enfrentar más eficazmente el estresor original, pero disminuye su resistencia ante otros. Comienzan a aparecer los primeros signos de trastornos psicósomáticos.

##### **C. Fase de agotamiento**

En esta etapa, los recursos del cuerpo se consumen y las hormonas anti-estrés se agotan. En caso de no aliviar el estrés de

alguna manera sobrevendrá una enfermedad psicosomática, un padecimiento serio o el colapso total.

### **2.2.2.3. Síntomas del estrés**

Entre los síntomas Rossi (citado en Barraza, 2005) identifica tres tipos de reacciones al estrés: físicos, psicológicos y comportamentales.

- **Síntomas físicos:** dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, presión arterial elevada, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o regular el sueño, frecuentes catarros y gripes, disminución de deseo sexual, vaginitis, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos.
- **Síntomas psicológicos:** ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control de la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.
- **Síntomas comportamentales:** fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona e indiferencia hacia los demás.

Al presentar estos síntomas, la persona se ve sometida a actuar para retornar a su equilibrio sistémico; a pesar de ello para poder actuar se necesita inicialmente realizar una segunda valoración de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno, ésta segunda valoración lo conduce a determinar cuál es la estrategia de afrontamiento más adecuada para la demanda que tiene que enfrentar. (Barraza,2005)

### **2.2.3. Estrés académico**

#### **2.2.3.1. Definición**

Para Barraza (2005) el estrés académico, se puede definir como aquel que se produce en el ámbito educativo, es aquel que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico. Los estudios superiores representan el punto culminante de estrés académico, en él existen una serie de factores estresantes por la carga académica, pero también, porque coinciden con una etapa de vida en la que la persona debe enfrentarse además a muchos cambios.

Orlandini, citado en Barraza (2005) concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que el estrés académico va desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula.

El investigador García (2004) considera que el estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve

sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio) y; c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistemático.

### **2.2.3.2. Estresores académicos**

Barraza (2007) identifica los siguientes estresores académicos:

- La competencia con los compañeros del grupo.
- Sobrecarga de áreas y trabajos escolares.
- La personalidad y el carácter del profesor.
- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)
- El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).
- No entender los temas que se abordan en la clase.
- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.

### **2.2.3.3. Consecuencias del estrés académico**

Mendiola (2010) refiere que existen consecuencias fisiológicas y psicológicas:

- Fisiológicas: Altos niveles de presión arterial, problemas respiratorios y alteraciones en el sueño.

- Psicológicas: Ansiedad, depresión, preocupación, aumento de irritabilidad, se va deteriorando la memoria ya sea corto o largo plazo, pérdida del interés por las cosas que antes sentía motivación.

Naranjo (2009) sostiene que las consecuencias del estrés académico a largo plazo son las siguientes: Tristeza, malestar, disminución de la autoestima, falta de habilidades sociales entre otras. Estas consecuencias hacen que la vida académica no sea fácil; sin embargo, aquel estudiante universitario que capaz de afrontar estas situaciones estresantes, se mantendrá siempre en un equilibrio adecuado.

#### **2.2.3.4. Dimensiones del Estrés Académico**

Son tres dimensiones que presenta el estrés académico según Barraza (2006).

##### **A. Dimensión estresores**

Los estudios relacionados con los estresores se dividen en dos rubros: aquellos que abordan estresores generales, incluidos en estos los académicos, y aquellos que abordan exclusivamente los estresores académicos.

En el primer caso, los estudios refieren la existencia de los siguientes estresores: Acontecimientos vitales tales como separación de la pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido.

En el segundo caso, frente al exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes, entre otros de esta índole. Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajo y estudios.

Así, como todo lo que acontece en el mundo; la situación personal-afectiva; aspectos biológicos-salud; la situación en el hogar y el quehacer académico en general. Asuntos relacionados con lo académico, problemas en la familia y la preocupación sobre el futuro.

## **B. Dimensión Síntomas (reacciones)**

En una situación de estrés los alumnos suelen presentar reacciones fisiológicas, físicas, psicológicas y comportamentales.

- 1. *Reacciones fisiológicas:*** en una situación de estrés los alumnos presentan menores niveles de inmunoglobulina tipo "A" secretora, disminuciones significativas en los recuentos de linfocitos totales, monolitos, linfocitos T CD8+ y células NK, disminución de la actividad fagocítica y bactericida; aumento de la sintomatología psicósomática e infecciosa autoinformada, aumento del porcentaje de neutrófilos, leucocitos totales, células CD8 e interleukina, disminución de las defensas, los glóbulos rojos aumentan de tamaño y disminuyen en cantidad, se alteran las plaquetas; se incrementan las frecuencias cardíacas y respiratorias, incluso se destruyen neuronas y, en el caso específico de estrés relacionado con acontecimientos vitales, se observa un aumento en la secreción de cortisol (García, 2004).
- 2. *Reacciones físicas:*** los estudios realizados hasta el momento reportan las siguientes reacciones físicas: sudoración, trastorno en el sueño, cansancio y dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia.



3. **Reacciones psicológicas:** ante la situación de estrés, los alumnos presentan las siguientes reacciones psicológicas: ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo, problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración, inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento) y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).
4. **Reacciones comportamentales:** los estudios refieren que ante una situación de estrés los alumnos presentan las siguientes reacciones comportamentales: dificultad en las relaciones interpersonales y agresividad y desgano.

### C. Dimensión estratégica de afrontamiento

Los resultados que arrojan las investigaciones sobre el afrontamiento pueden ser divididos en tres rubros: estrategias, tipos y estilos.

1. **Estrategias de afrontamiento:** los estudios portan una gran complejidad en la variedad de respuestas de afrontamiento utilizadas, incluyendo en ellas el consumo del alcohol u otras drogas que son claramente nocivas para el organismo. Entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los alumnos de postgrado se encuentran: el esfuerzo por razonar y mantener la calma y el aumento de actividad (Barraza, 2003).

En el caso de los alumnos de educación media superior se reporta que utilizan estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de los problemas, como sería el caso de concentrarse

en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física; sin embargo, otro estudio refiere que la forma preferida de afrontar los problemas cotidianos y escolares de los alumnos de educación media superior son: buscar diversiones relajantes o actividades de ocio como leer o pintar; la distracción física que se refiere a hacer un deporte o actividad; invertir en amigos íntimos, que induce a la búsqueda de relaciones personales íntimas y preocuparse, buscar pertenencia y fijarse en lo positivo.

- 2. Tipos de estrategias de afrontamiento:** en este rubro se puede reconocer que el tipo de estrategias de afrontamiento más utilizadas por los alumnos: a) van dirigidas al problema (la mayoría de ellas) o a las consecuencias emocionales de éste; b) pueden ser agrupadas en un factor que integre pensamientos de culpa y negativos, y c) pueden ser clasificadas como fisiológicas y cognitivas. El uso de los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento puede ser determinado por el impacto positivo o negativo (afectivo) que se tenga de su utilización. El positivo se ha relacionado con más uso de la reinterpretación positiva, mientras que el negativo se ha relacionado con la búsqueda de ayuda social por razones emocionales.
- 3. Estilos de afrontamiento:** los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y crecimiento y la focalización y expresión de las emociones. Los estilos de afrontamiento menos utilizados

son el escape cognitivo y el consumo de alcohol y drogas. El afrontamiento centrado en las emociones y el afrontamiento conductual obtienen un mayor coeficiente de predicción en otros estilos y las facetas de personalidad.

#### **2.2.3.5. El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico**

Barraza (2006) propuso el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, el cual fue elaborado exclusivamente para el estrés académico. Su teoría plantea dos supuestos:

- Supuesto sistémico: Se refiere a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado.
- Supuesto cognoscitivista: Se refiere a que la relación de la persona con el medio se ve mediatizado a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas.

El modelo sistémico se representa de la siguiente manera, comienza por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de demandas y exigencias, ante estas se da un proceso de valoración, en el cual la persona si estima que estas afectan sus recursos se pasan a llamar estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio da como resultado un segundo proceso de valoración en donde interviene la capacidad de afronte ante diversas situaciones estrés, manejando esta de la mejor manera posible, para que

luego el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se puedan presentar en el ambiente, esta puede darse tanto de manera adecuada apropiada logrando recuperar un equilibrio adecuado, así como también de manera inadecuada en donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado de las estrategias.

Barraza (2008) construyó el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, seguido de procesos a partir de la teoría de la modernización sistémica y se fundamentó desde el punto de vista teórico, en la teoría general de los sistemas, y el modelo transaccional del estrés.

Barraza y Silerio (2007) refiere en la Teoría General de Sistemas y en el modelo transaccionalista del estrés, en consecuencia, al modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico determina el primer modelo elaborado de manera específica para el estrés académico y como resultado se toma como modelo teórico. El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico apoyado en la Teoría General de los sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, se desarrolla de manera específica, para la realización de estudios ejecutados del estrés académico.

Según refiere Trianes (2002) que el enfoque transaccional de Lazarus y Folkman (1986) incluyen la percepción de la valoración cognitiva por el propio sujeto, partiendo de que la reacción al estrés depende de cómo se percibe la situación, más que del tipo de situación en sí.

Supuesto sistémico, siendo el ser humano un sistema abierto que se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico.

Supuesto cognoscitivista, presenta que “La relación persona – entorno, mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida).

Así mismo planteó que el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento, esta definición responde al enfoque transaccional del comportamiento, desde la cual los cambios experimentados por los individuos deben ser interpretados según la estrecha relación entre la persona (física y psicológicamente) y el ambiente físico y social que le rodea.

De este modo, Díaz citado por Jiménez (2012) refiere que experimentar tensión no es únicamente producto de la ocurrencia de eventos externos o internos del sujeto, sino de la manera como se interpreten dichos eventos

La investigación toma un modelo conceptual descrito por Barraza (2007) desde la perspectiva sistémica – cognoscitiva, que conceptualiza al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero cuando los alumnos se ven expuestos en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del alumno, son

consideradas estresores (input), segundo cuando los estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se expresa mediante una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), por último, ante el desequilibrio sistemático, obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el desequilibrio sistémico.

De manera que el estrés implica una relación entre la persona y el medio en la cual lo califica como agotador o que sobrepasan sus recursos y por ende pone en peligro su bienestar (Fernández, 2007).

## **2.3. Definiciones conceptuales**

### **2.3.1. Estrés académico**

Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero cuando los alumnos se ven expuestos en contextos escolares en una serie de demandas, que bajo la valoración del alumno, son consideradas estresores (Input), segundo cuando los estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se expresa mediante una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), por último, ante el desequilibrio sistemático obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el desequilibrio sistémico (Ancajima, 2017).

### **2.3.2. Estilo de vida**

Es el adecuado consumo de alimentos, la práctica de actividades al aire libre y deportes, el uso del tiempo libre y la calidad de las relaciones afectivas para lograr mantener una adecuada salud física y mental (Arrivillaga y Salazar, 2005).

## 2.5 Definición Operacional de las Variables

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Valor final
V1: Estilos de vida	Ítems del cuestionario de Estilos de Vida. Compuesto por 48 ítems para medir las dimensiones actividad física, manejo del tiempo libre, autocuidado, hábitos alimenticios, consumo de alcohol y drogas y sueño.	Actividad física	Del 1 al 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No saludable</li> <li>- Poco saludable</li> <li>- Saludable</li> <li>- Muy saludable</li> </ul>
		Manejo del tiempo libre	Del 5 al 10	
		Autocuidado	Del 11 al 18	
		Hábitos alimenticios	Del 19 al 36	
		Consumo de alcohol, tabaco u otra drogas	Del 37 al 42	
		Sueño	Del 42 al 48	
V2: Estrés académico	Ítems del inventario SISCO de estrés académico, se compone de 29 ítems para medir las dimensiones de estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, mediante un ítem de filtro, en términos dicotómicos, y escalamiento tipo Lickert.	Estresores	Del 3.1 al 3.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leve</li> <li>- Moderado</li> <li>- Profundo</li> </ul>
		Síntomas	Del 4.1 al 4.14	
		Estrategias de Afrontamiento	Del 5.1 al 5.6	

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida y el Inventario del estrés académico SISCO.

**Elaboración:** Propia

## 2.6. Hipótesis

### 2.6.1. Hipótesis General

**Hi:** Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Ho:** No existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

### 2.6.2. Hipótesis Específicos

**Hi<sub>1</sub>:** Existe relación significativa entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Ho<sub>1</sub>:** No existe relación significativa entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Hi<sub>2</sub>:** Existe relación significativa entre el manejo del tiempo libre y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Ho<sub>2</sub>:** No existe relación significativa entre el manejo del tiempo libre y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.



**Hi<sub>3</sub>:** Existe relación significativa entre el autocuidado y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Ho<sub>3</sub>:** No existe relación significativa entre el autocuidado y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Hi<sub>4</sub>:** Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Ho<sub>4</sub>:** No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Hi<sub>5</sub>:** Existe relación significativa entre consumo de alcohol y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Ho<sub>5</sub>:** No existe relación significativa entre consumo de alcohol y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Hi<sub>6</sub>:** Existe relación significativa entre el sueño y el estrés académico en estudiantes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

**Ho<sub>6</sub>:** No existe relación significativa entre el sueño y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

## CAPITULO III

### MARCO METODOLOGÍA

#### 3.1. Nivel y Tipo de investigación

Según Hernández, Fernández, y Baptista (2010) el nivel de investigación es correlacional, este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular.

Por el tipo de intervención del investigador, el estudio desarrollado fue no experimental cuantitativo, debido a que para dicho estudio no se realizó la manipulación deliberada de las variables, por el contrario, se observó una situación ya existente y se hizo uso de métodos estadísticos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)

#### 3.2. Diseño de investigación

Tal como lo señala Sánchez y Reyes (2009), el diseño es descriptivo correlacional, este tipo de investigación no solo mide las variables individuales, sino evalúan el grado de relación entre las dos variables. En la presente investigación se busca determinar la relación existente entre el estilo de vida y estrés académico.

Representación simbólica y leyenda

$$X \text{ --- }^r\text{--- } Y$$

Dónde:

X = Evaluación del Estilo de vida.

Y = Evaluación del estrés académico.

r = Correlación entre dichas variables.

### **3.3. Ámbito de la investigación**

La presente investigación se llevó a cabo en el Perú, específicamente en el departamento de Huánuco.

El Perú está situado en la parte central y occidental de América del sur. Es atravesado por la cordillera de los andes de norte a sur lo que condiciona la variedad de climas y gran cantidad de ríos. Su relieve está dividido en 3 regiones: costa, sierra y selva, lo que permite contar con la variedad de ecosistemas que son hábitats de gran cantidad de especies de flora y fauna únicas en el mundo. Cuenta con una población de 29 461 933 habitantes, asimismo el Perú comprende 24 departamentos, entre ellos el de Huánuco, que a su vez se divide en provincias y distritos.

El Departamento de Huánuco está ubicado geográficamente en la parte del Centro Oriental del Perú, entre la Cordillera Occidental y la cuenca hidrográfica del Río Pachitea. Su topografía es accidentada, con territorios de sierra y de selva de la vertiente oriental de la cordillera de los Andes. Limita al norte con los departamentos de La Libertad y San Martín; al este con Loreto, Ucayali y Pasco; al sur con Pasco; y al oeste con Pasco, Lima y Áncash.

Su capital, Huánuco, se encuentra a 1894 metros de altitud. Su clima es templado y seco en la parte andina y cálido en la zona montañosa. En los valles, la temperatura promedio es de 19 °C. Está dividido en 11 provincias: Ambo, Dos de Mayo, Huacaybamba, Huamalíes, Leoncio Prado, Marañón, Pachitea, Puerto Inca, Lauricocha y Yarowilca y 76 distritos.

### **3.4. Población y muestra**

#### **3.3.1. Población**

La población de la presente investigación estuvo conformada por 344 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

#### ***Criterios de inclusión***

- Estudiantes con disposición para participar de la investigación (previa firma del consentimiento informado).
- Estudiantes que asisten con regularidad.
- Estudiantes matriculados del 1ro al 5to año, del I semestre-2017.

#### ***Criterios de exclusión***

- Estudiantes que no quieren participar de la investigación.
- Estudiantes que asisten con irregularidad.
- Estudiantes matriculados al 6to año.
- Estudiantes matriculados II semestre-2017.

#### **3.4.2. Muestra**

##### **Probabilístico - muestreo estratificado.**

Para calcular el tamaño de la muestra se tomó en cuenta el Muestreo Probabilístico de tipo estratificado en la que cada año de estudio y sección es un estrato, ya que todos los elementos que componen la población tienen la misma probabilidad de ser elegidos, asimismo se divide la población en varios grupos o estratos con el fin de dar representatividad. (Sánchez y Reyes, 2009, p. 144)

El tamaño de la muestra fue calculado con un coeficiente de confianza al 95%, y con un error del 5%. Para ello se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z_{\sigma}^2 \cdot P \cdot Q}{e^2(N - 1) + Z_{\sigma}^2 \cdot P \cdot Q}$$

**Dónde:**

**n** = El tamaño de la muestra que queremos calcular

**N** = Tamaño del universo

**Z** = Nivel de confianza 95% -> Z=1,96

**e** = Es el margen de error máximo que admito (5%)

**p** = Probabilidad de éxito (0.5)

**Q** = Probabilidad de fracaso (0.5)

$$n = \frac{344 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2(344 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 182$$

Determinamos el factor de distribución:

$$K = \frac{182}{344} = 0.53$$

La distribución de la muestra se observa en el siguiente cuadro:

Grado	Población	Factor	Muestra
1°	69	0.53	37
2°	74	0.53	39
3°	65	0.53	34
4°	73	0.53	39
5°	63	0.53	33
<b>TOTAL</b>			182

La muestra entonces estuvo conformada por 182 estudiantes.

### **3.5. Técnicas e instrumentos de recolección**

#### **3.5.1. Técnicas**

##### **3.5.1.1 De evaluación**

###### **Método**

- Observación indirecta
- Fichaje

###### **Medición**

- La encuesta
- Psicometría

##### **3.5.1.2 De procesamiento de datos**

###### **Análisis estadístico**

- SPSS versión 20.0, se utilizó la distribución de frecuencia, diferencia de proporciones y Rho de Sperman.

#### **3.5.2. Instrumentos:**

##### **3.5.2.1. Cuestionario de estilos de vida saludable**

###### **A. Ficha Técnica:**

- Nombre : Cuestionario de estilos de vida saludables
- Autor y año : Salazar y Arrivillaga (2005)
- Adaptación : Palomares (2014)
- Nivel de confianza : 95%
- Margen de error : 5%
- Tipo de técnica : Encuesta

- Tipo de instrumento : Cuestionario
- Escala de medición : Ordinal
- Administración : Individual y grupal
- Duración : 25 minutos

Significación : Evalúa comportamientos que configuran estilos de vida saludables. Estos estilos de vida saludables consideran las dimensiones: Actividad física, manejo del tiempo libre, autocuidado, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco u otra droga y sueño.

Descripción : El instrumento tiene 48 ítems a los cuales los sujetos de la muestra responden en una escala de 4 niveles:

0. Nunca

1. Algunas veces

2. Frecuentemente

3. Siempre

Calificación : La prueba es calificada sumando los valores asignados por el sujeto a cada ítem planteado.

## **B. Propiedades psicométricas**

### **Confiabilidad:**

Se estableció la confiabilidad con una muestra de la población de estudiantes de la Facultad de Psicología UNHEVAL para lo cual aplicó el cuestionario estilos de vida saludables, obteniendo el coeficiente alfa de Cronbach alto con un 0,83, esto indica que la confiabilidad es alta.

**Validez:**

Para Carrillo (2014) la validez, es la propiedad que posee el instrumento para asegurar el logro de sus objetivos.

Se hizo la validez estadística por el coeficiente de correlación "r" de Pearson, para ello se correlacionó la sumatoria de todos los ítems con las respuestas totales obtenidas por la muestra piloto, los resultados señalan una validez estadística con valores superiores a 0.21, lo cual significa que el cuestionario es válido.

**3.5.2.2. Inventario SISCO de Estrés Académico****A. Ficha técnica**

- Nombre : Inventario SISCO de Estrés Académico.
- Autor : Arturo Barraza Macias.
- Administración : Individual y colectiva
- Duración : De 10 a 15 minutos aproximadamente
- Año : 2007
- Procedencia : México
- Aplicación : Estudiantes de Nivel Superior.
- Puntuación : Calificación manual
- Objetivos : Se trata de una escala independiente que evalúa los estresores, síntomas y estrategias de Afrontamiento
- Tipo de respuesta: Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Licker de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).



## **B. Propiedades psicométricas**

### **Confiabilidad:**

La confiabilidad del inventario es de 0,87 Alfa de Cronbach para las dimensiones y para la prueba total es de 0.90, estos niveles pueden ser valorados como muy buenos o elevados. (Barraza, 2007)

Picoy (2015), estableció la confiabilidad con una muestra de la población de estudiantes de la Facultad de Psicología UNHEVAL para lo cual aplicó el instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico a una muestra de 50 estudiantes; el tipo de muestreo para este procedimiento fue aleatorio. Sabiendo que la consistencia interna se basa en dos características del análisis: en la longitud del instrumento (el número de ítems) y la variabilidad que manifiestan los resultados de los sujetos (en base a la varianza de los puntajes). El coeficiente alfa de Cronbach se ha hallado alto con un 0,82, esto indica que la confiabilidad es elevada.

### **Validez:**

Barraza (2007) determina la validez, a través de tres procedimientos: análisis factorial, el análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente lo que coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico, desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva. Este autor antes mencionado confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del

análisis de consistencia interna y de grupo contrastado con un nivel de significancia de 0,05.

Picoy (2015) halló la validez de contenido del Inventario a través del Coeficiente de Validación "V" de Aiken, llevándose a cabo con cuatro jueces; y los resultados indican que, de acuerdo a lo planteado, los ítems son válidos estadísticamente significativo con un margen de error de 0.05 y con un intervalo inferior que supera a 0.5 de V de Aiken. Es decir, cumple con los criterios estadísticos siendo mayor al valor mínimo estándar valido liberal.

### **C. Clave de corrección**

No se debe aceptar un inventario, en lo particular, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un "NO", aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario.

A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.

Luego se realiza la sumatoria de puntos obtenidos, sea como variable individual o variable colectiva. Se transforma el puntaje en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida de cada ítem por 25.

Una vez obtenido el porcentaje se interpreta en el siguiente baremo.

### **Categorización porcentual del Inventario SISCO de estrés académico.**

Puntaje Porcentual	Nivel
0 – 33	Estrés leve (Bajo)
34 – 66	Estrés Moderado (Medio)
67 - 100 o más	Estrés Profundo (Alto)

*Nota:* Para cada dimensión se procede obteniendo la media respectiva e interpretándola con el mismo baremo general ya mencionado.

### **3.5. Técnica de procesamiento de datos y contrastación de hipótesis**

Para el procesamiento de datos y análisis descriptivo de las variables de estudio se utilizó de las tablas de frecuencia gráficas, medidas de tendencia central y dispersión con el objetivo de conocer el comportamiento de dicha variable.

Para la contrastación de hipótesis, se utilizó el análisis inferencial de la Prueba de Rho de Spearman para establecer la relación entre las dos variables en estudio y con una confiabilidad de  $p < 0,05$ . Para el procesamiento de los datos se utilizó el Paquete Estadístico SPSS versión 20.0 para Windows.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 4.1. Presentación, análisis e interpretación de resultados

**Tabla N°1**

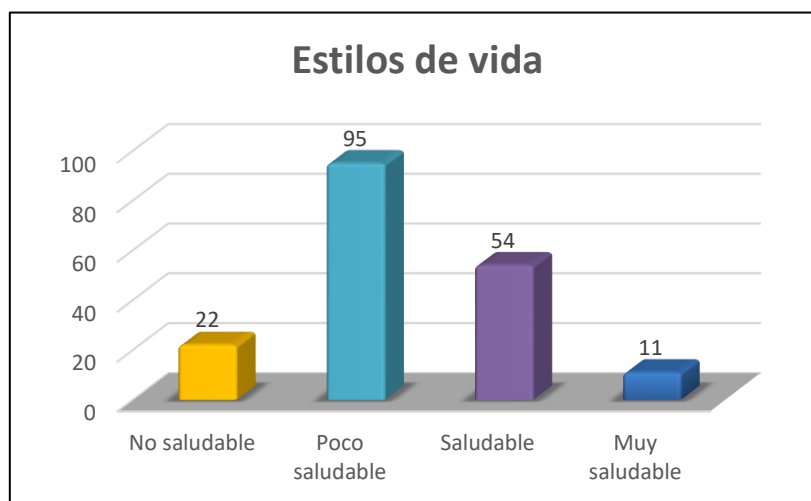
Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017

Estilos de vida	Fi	%
No saludable	22	12,1
Poco saludable	95	52,2
Saludable	54	29,7
Muy saludable	11	6,0
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario de estilos de vida

**Figura N°1**

Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017



Fuente: Cuestionario de estilos de vida

En la tabla N° 01 y Figura N° 01, se muestra a los estudiantes por estilos de vida, donde del total de evaluados (182) se encontró que el mayor porcentaje 52,2% (95) estudiantes tuvieron un estilo de vida “poco saludable”, seguido del 29,7% (54) un estilo de vida “saludable”, y en porcentajes menores un 12,1% (22) un estilo de vida “no saludable” y un 6% (11) un estilo de vida “muy saludable”.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable y en porcentajes menores estilos de vida muy saludables. Ello significa que en menor porcentaje de los estudiantes tiene un adecuado consumo de alimentos, practican actividades al aire libre y deportes.

### Tabla N°2

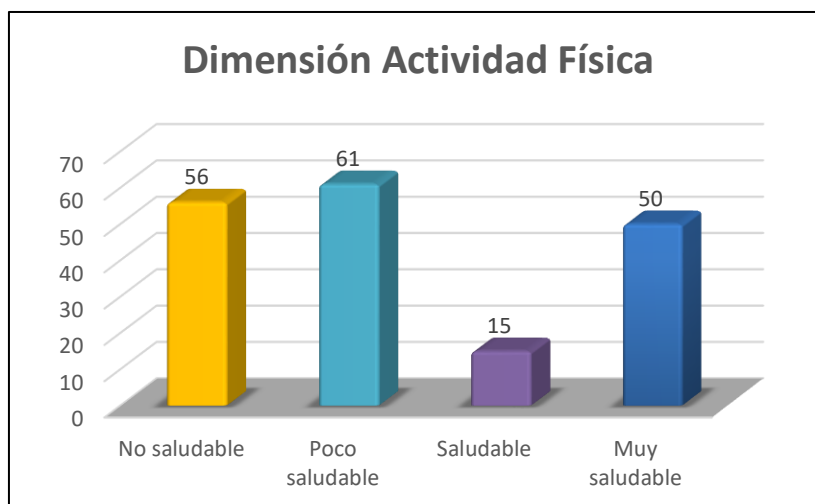
Estilos de vida en la “Dimensión actividad física” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán -Huánuco, 2017

<b>Dimensión Actividad Física</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
No saludable	56	30,8
Poco saludable	61	33,5
Saludable	15	8,2
Muy saludable	50	27,5
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario de estilos de vida

## Figura N°2

Estilos de vida en la “Dimensión actividad física” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco, 2017.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida

En la tabla N° 02 y Figura N° 02, se muestra a los estudiantes por estilos de vida relacionado con la condición actividad física, donde del total de evaluados (182) se encontró que el mayor porcentaje 33,5% (61) es “poco saludable”, seguido del 30,8% (56) que es “no saludable” y un 27,5% (50) “muy saludable” y en porcentajes menores con un 8,2% (15) tienen una actividad física “saludable”.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes en la dimensión actividad física tienen un estilo de vida poco saludable y en porcentajes menores estilos de vida saludables.

**Tabla N°3**

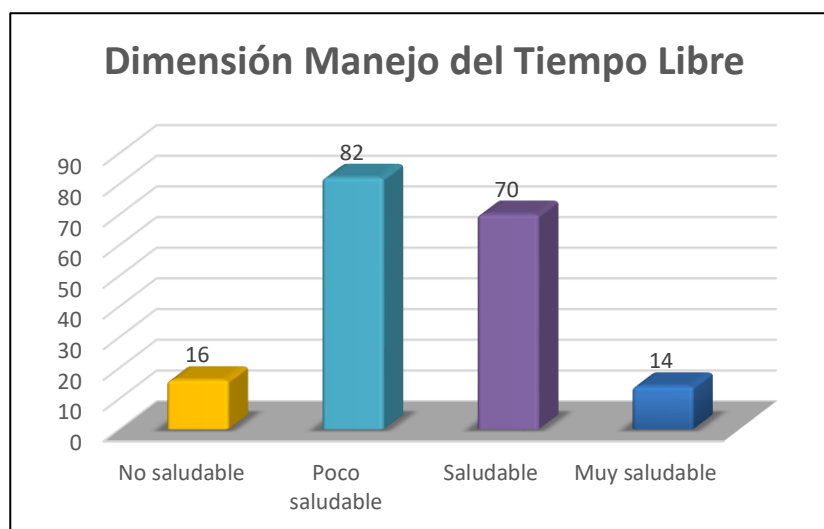
Estilos de vida en la “Dimensión manejo del tiempo libre” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

Dimensión Manejo del tiempo libre	Fi	%
No saludable	16	8,8
Poco saludable	82	45,1
Saludable	70	38,5
Muy saludable	14	7,7
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario de estilos de vida

**Figura N°3:**

Estilos de vida en la “Dimensión manejo del tiempo libre” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida

En la tabla N° 03 y Figura N° 03, se muestra a los estudiantes por estilos de vida relacionado con manejo del tiempo libre, donde del total de evaluados (182) se encontró que el mayor porcentaje 45,1% (82) es “poco saludable”, seguido del 38,5% (70) que es “saludable” y en porcentajes menores con un 8,8% (16) tienen un manejo del tiempo “no saludable” y un 7,7% (14) “muy saludable”.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes en la dimensión manejo del tiempo libre tienen un estilo de vida poco saludable y en porcentajes menores estilos de vida muy saludable.

#### Tabla N°4

Estilos de vida en la “Dimensión autocuidado” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

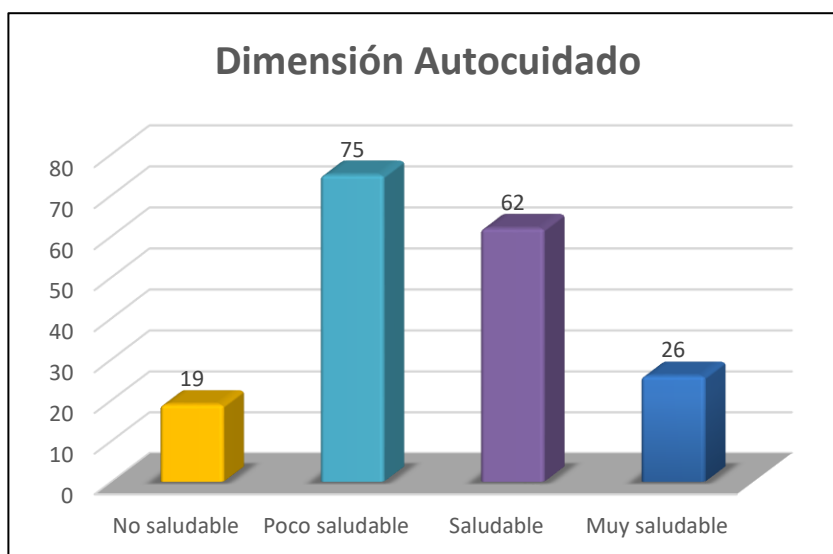
<b>Dimensión Autocuidado</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
No saludable	19	10,4
Poco saludable	75	41,2
Saludable	62	34,1
Muy saludable	26	14,3
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario de estilos de vida



**Figura N°4**

Estilos de vida en la “Dimensión Autocuidado” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.



**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida

En la tabla N° 04 y Figura N° 04, se muestra a los estudiantes por estilos de vida relacionado al autocuidado, donde del total de evaluados (182) se encontró que el mayor porcentaje 41,2% (75) es “poco saludable”, seguido del 34,1% (62) que es “saludable” y en porcentajes menores con un 14,3% (26) tienen un autocuidado “muy saludable” y un 10,4% (19) “no saludable”.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes en la dimensión autocuidado tienen un estilo de vida poco saludable y en porcentajes menores estilos de vida no saludable.

**Tabla N°5**

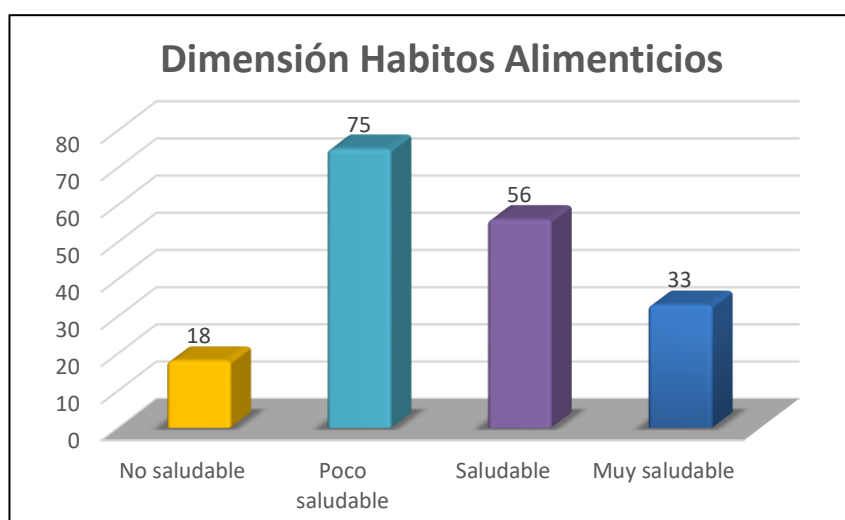
Estilos de vida en la “Dimensión hábitos alimenticios” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

<b>Dimensión Hábitos alimenticios</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
No saludable	18	9,9
Poco saludable	75	41,2
Saludable	56	30,8
Muy saludable	33	18,1
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario de estilos de vida

**Figura N°5**

Estilos de vida en la “Dimensión hábitos alimenticios” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida

En la tabla N° 05 y Figura N° 05, se muestra a los estudiantes por estilos de vida relacionado a los hábitos alimenticios, donde del total de evaluados (182) se encontró que el mayor porcentaje 41,2% (75) es “poco saludable”, seguido del 30,8% (56) que es “saludable” y un 18,1% (33) “muy saludable” y en

porcentajes menores con un 8,8% (18) tienen un hábito alimenticio “no saludable”.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes en la dimensión hábitos alimenticios tienen un estilo de vida poco saludable y en porcentajes menores estilos de vida no saludables.

### Tabla N°6

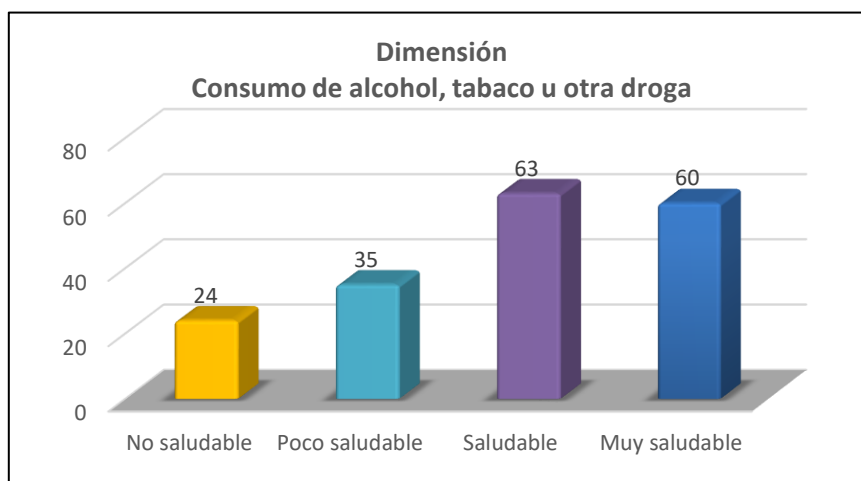
Estilos de vida en la “Dimensión Consumo de alcohol, tabaco u otra droga” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

<b>Dimensión Consumo de alcohol, tabaco u otra droga</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
No saludable	24	13,2
Poco saludable	35	19,2
Saludable	63	34,6
Muy saludable	60	33,0
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario de estilos de vida

### Figura N°6:

Estilos de vida en la “Dimensión Consumo de alcohol, tabaco u otra droga” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida

En la tabla N° 06 y Figura N°06, se muestra a los estudiantes por estilos de vida relacionado al consumo de alcohol, tabaco u otra droga, donde del total de evaluados (182) se encontró que el mayor porcentaje 34,6% (63) es “saludable”, seguido del 33,0% (60) que es “muy saludable” y un 19,2% (35) “poco saludable” y en porcentajes menores con un 13,2% (24) tienen un estilo de vida relacionado al consumo de alcohol y drogas “no saludable”.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes en la dimensión consumo de alcohol, tabaco u otra droga tienen un estilo de vida poco saludable y en porcentajes menores estilos de vida no saludables.

### Tabla N°7

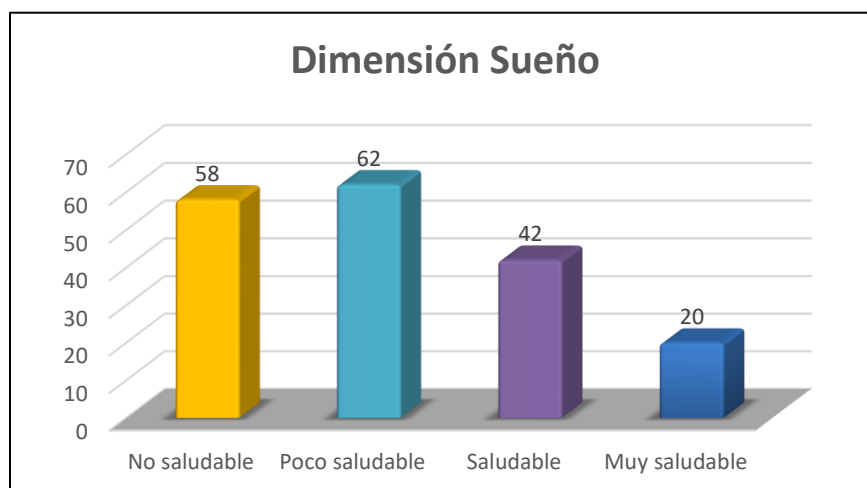
Estilos de vida en la “Dimensión sueño” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

<b>Dimensión Sueño</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
No saludable	58	31,9
Poco saludable	62	34,1
Saludable	42	23,1
Muy saludable	20	11,0
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario de estilos de vida

### Figura N°7

Estilos de vida en la “Dimensión sueño” de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida

En la tabla N° 7 y Figura N° 7, se muestra a los estudiantes por estilos de vida relacionados al sueño, donde del total de evaluados (182) se encontró que el mayor porcentaje 34,1% (62) es “poco saludable”, seguido del 31,9% (58) que es “no saludable” y un 23,1% (42) “saludable” y en porcentajes menores con un 11,0% (20) tienen un estilo de vida relacionado al sueño “muy saludable”.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes en la dimensión sueño tienen un estilo de vida poco saludable y en porcentajes menores estilos de vida muy saludables.

### Tabla N°8

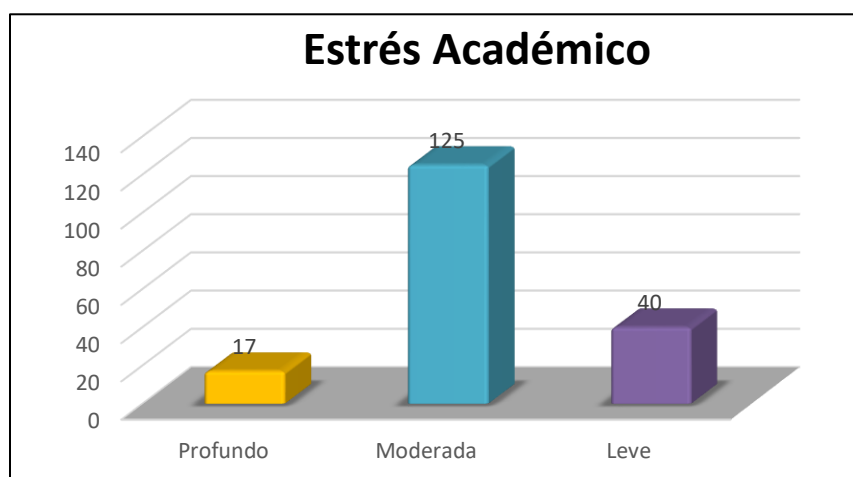
Estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

<b>Estrés Académico</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Profundo	17	9,3
Moderada	125	68,7
Leve	40	22,0
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>100</b>

Fuente: Inventario de Estrés Académico SISCO

### Figura N°8

Estrés académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.



Fuente: Inventario de Estrés Académico SISCO

En la tabla N° 8 y Figura N°8, se muestra a los estudiantes por estrés, donde del total de evaluados (182) se encontró que el mayor porcentaje 68,7% (125) presentan un estrés académico "moderado", seguido del 22,0% (40) un estrés académico "leve" y en porcentajes menores 9,3% (17) presentan un estrés académico "profundo".

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes en la dimensión estrés académico moderado, que se caracteriza por el pesimismo hacia la vida, preocupación, dificultad de concentración, estado de alerta en la percepción y la atención. Sin embargo, conservan la capacidad para afrontar y resolver situaciones problemáticas y en porcentajes menores presentan un estrés profundo.

## 4.2. Contrastación y prueba de hipótesis

### Hipótesis Especifica 1

**Tabla N°9**

Relación estilos de vida en la “Dimensión actividad física” y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

Estilos de vida “Dimensión actividad física”	Estrés Académico						Total		Spearman	
	Profundo		Moderado		Leve				p	Rho
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%		
No saludable	0	0,0	25	13,7	31	17,0	56	30,8	<b>0,000</b>	<b>-0,586</b>
Poco saludable	3	1,6	49	26,9	9	4,9	61	33,5		
Saludable	0	0,0	15	8,2	0	0,0	15	8,2		
Muy saludable	14	7,7	36	19,8	0	0,0	50	27,5		
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>9,3</b>	<b>125</b>	<b>68,7</b>	<b>40</b>	<b>22,0</b>	<b>100</b>	<b>182</b>		

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida y el Inventario del estrés académico SISCO

En la tabla N° 9, al analizar la relación entre la dimensión actividad física y estrés académico, se obtuvo una correlación negativa ( $\rho = -0,586$ ) y significativa ( $p = 0,000 < 0,05$ ) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre la dimensión actividad física y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a menor actividad física saludable mayor estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

### Hipótesis Especifica 2



**Tabla N° 10**

Relación estilos de vida en la “Dimensión manejo del tiempo libre” y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

Estilos de vida “Dimensión Manejo del tiempo libre”	Estrés Académico						Total		Spearman	
	Profundo		Moderado		Leve				p	Rho
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%		
No saludable	0	0,0	0	0,0	16	8,8	16	8,8	<b>0,000</b>	<b>-0,625</b>
Poco saludable	1	0,5	60	33,0	21	11,5	82	45,1		
Saludable	5	2,7	62	34,1	3	1,6	70	38,5		
Muy saludable	14	6,0	3	1,6	0	0,0	14	7,7		
<b>Total</b>	17	9,3	125	68,7	40	22,0	100	182		

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida y el Inventario del estrés académico SISCO

En la tabla N° 10, al analizar la relación entre la dimensión manejo del tiempo libre y estrés académico se obtuvo una correlación negativa, alta ( $\rho = -0.625$ ) y significativa ( $p = 0.000 < 0.05$ ) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre la dimensión manejo del tiempo libre y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a menor control manejo del tiempo libre mayor estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

### Hipótesis Especifica 3

**Tabla N° 11**

Relación estilos de vida en la “Dimensión autocuidado” y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

Estilos de vida “Dimensión Autocuidado”	Estrés académico						Total		Spearman	
	Profundo		Moderado		Leve				p	Rho
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%		
No saludable	0	0,0	4	2,2	15	8,2	19	10,4	<b>0,000</b>	<b>-0,633</b>
Poco saludable	0	0,0	58	31,9	17	9,3	75	41,2		
Saludable	4	2,2	50	27,5	8	4,4	62	34,1		
Muy saludable	17	9,3	13	7,1	0	0,0	26	14,3		
<b>Total</b>	17	9,3	125	68,7	40	22,0	100	182		

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida y el Inventario del estrés académico SISCO

En la tabla N° 11, al analizar la relación entre la dimensión autocuidado y estrés académico, se obtuvo una correlación negativa, alta ( $\rho = -0.633$ ) y significativa ( $p = 0.000 < 0.05$ ) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre la dimensión autocuidado y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a menor autocuidado mayor será el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

#### Hipótesis Específica 4

**Tabla N° 12**

Relación estilos de vida en la “Dimensión hábitos alimenticios” y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

Estilos de vida “Dimensión hábitos alimenticios”	Estrés académico						Total		Spearman	
	Profundo		Moderado		Leve				p	Rho
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%		
No saludable	2	1,1	1	0,5	15	8,2	18	9,9	<b>0,000</b>	<b>-0,540</b>
Poco saludable	1	0,5	53	29,1	21	11,5	75	41,2		
Saludable	4	2,2	50	27,5	2	1,1	56	30,8		
Muy saludable	10	5,5	21	1,1	2	1,1	33	18,1		
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>9,3</b>	<b>125</b>	<b>68,7</b>	<b>40</b>	<b>22,0</b>	<b>100</b>	<b>182</b>		

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida y el Inventario del estrés académico SISCO

En la tabla N° 12, al analizar la relación entre la dimensión hábitos alimenticios y estrés académico, se obtuvo una correlación negativa, alta ( $\rho = -0.540$ ) y significativa ( $p = 0.000 < 0.05$ ) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre la dimensión hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a falta de hábitos alimenticio mayor será el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

## Hipótesis Especifica 5

**Tabla N° 13**

Relación estilos de vida en la “Dimensión consumo de alcohol, tabaco u otra droga” y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

Estilos de vida “Dimensión Consumo de alcohol, tabaco u otra droga”	Estrés académico						Total		Spearman	
	Profundo		Moderado		Leve				p	Rho
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%		
No saludable	0	0,0	4	2,2	20	11,0	24	13,2	<b>0,000</b>	<b>0,572</b>
Poco saludable	0	0,0	23	12,6	12	6,6	35	19,2		
Saludable	0	0,0	58	31,9	5	2,7	63	34,6		
Muy saludable	17	9,3	40	22,0	3	1,6	60	33,0		
<b>Total</b>	17	9,3	125	68,7	40	22,0	100	182		

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida y el Inventario del estrés académico SISCO

En la tabla N° 13, al analizar la relación entre la dimensión consumo de alcohol, tabaco u otra droga y estrés académico, se obtuvo una correlación alta ( $\rho=0.572$ ) y significativa ( $p=0.000<0.05$ ) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre la dimensión consumo de alcohol, tabaco u otra droga y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que, a mayor consumo de alcohol, mayor será el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

## Hipótesis Especifica 6

**Tabla N° 14**

Relación estilos de vida en la “Dimensión sueño” y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

Estilos de vida “Dimensión sueño”	Estrés académico						Total		Spearman	
	Profundo		Moderado		Leve				p	Rho
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%		
No saludable	1	0,5	28	15,4	29	15,9	58	31,9	<b>0,000</b>	<b>-0,661</b>
Poco saludable	2	1,1	49	26,9	11	6,0	62	34,1		
Saludable	11	6,0	31	17,0	0	0,0	42	23,1		
Muy saludable	3	1,6	17	9,3	0	0,0	20	11,0		
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>9,3</b>	<b>125</b>	<b>68,7</b>	<b>40</b>	<b>22,0</b>	<b>100</b>	<b>182</b>		

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida y el Inventario del estrés académico SISCO

En la tabla N° 14, al analizar la relación entre la dimensión sueño y estrés académico, se obtuvo una correlación negativa, alta ( $\rho = -0,661$ ) y significativa ( $p = 0,000 < 0,05$ ) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre la dimensión sueño y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a falta de sueño mayor será el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

## Hipótesis General

**Tabla N° 15**

Relación estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.

Estilos de vida	Estrés académico						Total		Spearman	
	Profundo		Moderado		Leve				p	Rho
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%		
No saludable	0,0	0,0	0	0,0	22	12,1	22	12,1	<b>0,000</b>	<b>-0,714</b>
Poco saludable	0	0,0	77	42,3	18	9,9	95	52,2		
Saludable	6	3,3	48	26,4	0	0,0	54	29,7		
Muy saludable	11	6,0	0	0,0	0	0,0	11	6,0		
<b>Total</b>	17	9,3	125	68,7	40	22,0	100	182		

**Fuente:** Cuestionario de estilos de vida y el Inventario del estrés académico SISCO

En la tabla N° 15, al analizar la relación entre estilos de vida y estrés académico, se obtuvo una correlación negativa ( $\rho=-0.714$ ) y significativa ( $p=0.000<0.05$ ) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a menor prevalencia de estilos de vida saludable mayor prevalencia de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

### 4.3 Discusión de los resultados

El análisis muestra que, en la comprobación de la hipótesis general, se evidenció una relación significativa ( $\rho = -0,714$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ) entre las variables estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán). Los mismos resultados reportan Quispe y Ticona (2015), ya que en su estudio concluyeron que existe una relación significativa entre estilos de vida y estrés. Por otro lado, Cuadros y Quispe (2014) encuentran que los estilos de vida no muestran una relación significativa con el nivel de estrés académico, sin embargo, la autoactualización y el ejercicio se convierten en dos dimensiones muy importantes, ya que sí muestran una relación significativa con el nivel de estrés académico.

Los resultados muestran del total de evaluados el mayor porcentaje, 68,7% de los estudiantes presentan un estrés académico “moderado”. Estos estudios concuerdan con lo encontrado por Román, Ortiz y Hernández (2008) quienes encuentran una elevada incidencia de estrés académico en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado. Datos similares encontraron Cuadros y Quispe (2014), quienes encuentran que la mayoría de los estudiantes presenta un estrés académico moderado, una parte importante de la población presenta un estrés académico profundo y la minoría, un estrés académico leve. Del mismo modo Bonilla et al., (2015) determinó que el 23.2% de los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés bajo, el 53% en el nivel moderado y el 23.7% se encuentran en el nivel alto, concluyendo que el 99.9% de los encuestados presentaban un estrés académico. Sin embargo, también estos resultados difieren con los encontrados por Argumedo (2014) el cual concluyó que el mayor

porcentaje de estudiantes (59.3%) presentan niveles bajos de estrés académico, y solo un 2.9% presentan niveles de estrés académico moderado, sin embargo, también el (37.8%) presentan un nivel alto de estrés académico, los cuales son indicadores que muestran cantidades considerables.

En relación a los estilos de vida, se encontró que el mayor porcentaje 52,2% estudiantes tuvieron un estilo de vida “poco saludable”, seguido del 29,7% un estilo de vida “saludable”, y en porcentajes menores un 12,1% un estilo de vida “no saludable” y un 6% un estilo de vida “muy saludable”. Estos resultados difieren con lo hallado por Velandia, Arenas y Ortega (2015) quienes encontraron que el 41% presentó estilos de vida saludable y el 59%, no saludable. Del mismo modo, Ayala (2014), observó que el 53.6% evidenció estilos de vida saludable y el 47%, no saludable. Por otro lado, Arce y Puma, encontró que el 52.8% refleja estilo de vida no saludable y el 40.2%, saludable. De esta misma manera, Mamani, halló que el 58.7% posee estilo de vida no saludable y el 41.3% saludable. Por último, Aguado y Ramos, identificó que el 55% tiene un estilo de vida no saludable y el 45%, saludable.

Asimismo, en la comprobación de la hipótesis específica 1, se ha demostrado que existe relación significativa ( $\rho=-0,586$ ;  $p=0.000<0.05$ ) entre las actividad física y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Debido a estos resultados se puede decir que los movimientos corporales y actividades que requieren consumo energético y favorecen la salud y está relacionado a la baja incidencia del estrés. (Arrivillaga y Salazar, 2005)



Del mismo modo, en la comprobación de la hipótesis específica 2, ha quedado comprobado que existe relación significativa ( $\rho=-0.650$ ;  $p=0.000<0.05$ ) entre el manejo del tiempo libre y estrés académico en estudiantes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Ello significa que el desarrollo de actividades orientadas a satisfacer los gustos e intereses personales, el placer, el descanso y la integración social está relacionado a la baja incidencia del estrés. (Arrivillaga y Salazar, 2005)

También se observa en la comprobación de la hipótesis específica 3, que existe relación significativa ( $\rho=-0.633$   $p=0.000<0.05$ ) entre autocuidado y estrés académico en estudiantes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. De acuerdo a ello se puede decir que la expresión de comportamientos voluntarios que realiza la persona para beneficio de su propia salud (Arrivillaga y Salazar, 2005) está relacionado a la baja incidencia del estrés. Así mismo como resultados evidenciamos que el mayor porcentaje de los estudiantes tienen una actividad física poco saludable (33,5%), seguido del 30,8% que es no saludable, estos resultados se podrían sustentar según lo encontrado por Beltran(2016) quien menciona que la falta de tiempo y la carga académica y laboral es una de las causas para que los estudiantes dejen de realizar actividades físicas, culturales o sociales.

De la misma manera, en la comprobación de la hipótesis específica 4, se ha encontrado que existe relación significativa ( $\rho=-0.540$ ;  $p=0.000<0.05$ ) entre hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Es decir, aquellos comportamientos relacionados con la selección del tipo y la cantidad de

alimentos, los horarios y espacios en los que se consumen y algunas prácticas relacionadas con el control del peso (Arrivillaga y Salazar, 2005), está relacionado a la baja incidencia del estrés. Considerando que los hábitos alimenticios generan un óptimo estado nutricional, entonces se podría mencionar que los resultados expuestos guardan concordancia.

En la misma línea, en base a la comprobación de la hipótesis específica 5, quedó demostrado que existe relación significativa ( $\rho=0.572$ ;  $p=0.000<0.05$ ) entre consumo de alcohol, tabaco u otra droga y estrés académico en estudiantes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. De acuerdo a estos resultados es posible mencionar que los comportamientos de ingestión, aplicación u absorción de sustancias que generan alteraciones en el sistema nervioso central y en el comportamiento (Arrivillaga y Salazar, 2005), está relacionado a la incidencia del estrés. Así mismo se encontró que los estudiantes presentan menor consumo de alcohol y drogas, esto es sustentado por Beltran(2016) quien refiere que es debido a que los estudiantes cuentan con habilidades para establecer relaciones interpersonales y negarse a consumir drogas ilegales.

También, en la comprobación de la hipótesis específica 6, se encontró que existe relación significativa ( $\rho=-0.661$ ;  $p=0.000<0.05$ ) entre sueño y estrés académico en estudiantes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Ante estos resultados podría decirse que aquellos comportamientos donde el sujeto guarda adecuados espacios de reposo, reduciendo su actividad fisiológica y todo tipo de respuesta activa a estímulos del ambiente, está relacionado a la baja incidencia del estrés (Arrivillaga y Salazar, 2005).

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

En la presente investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- En relación a **los estilos de vida**, se encontró que el mayor porcentaje 52,2% (95) estudiantes tuvieron un estilo de vida “poco saludable”, seguido del 29,7% (54) un estilo de vida “saludable”, y en porcentajes menores un 12,1% (22) un estilo de vida “no saludable” y un 6% (11) un estilo de vida “muy saludable”.
- Con respecto a los estilos de vida según dimensión se encontró en la **dimensión actividad física**, el mayor porcentaje 33,5% (61) es “poco saludable”, seguido del 30,8% (56) que es “no saludable” y en porcentajes menores con un 8,2% (15) tienen una actividad física “saludable”. Según la **dimensión manejo del tiempo libre**, se encontró que el mayor porcentaje 45,1% (82) es “poco saludable” y en porcentajes menores con un 7,7% (14) “muy saludable”. Según la **dimensión autocuidado**, se encontró que el mayor porcentaje 41,2% (75) es “poco saludable” y en porcentajes menores con un 10,4% (19) “no saludable”. En la **dimensión hábitos alimenticios**, se encontró que el mayor porcentaje 41,2% (75) es “poco saludable” y en porcentajes menores con un 8,8% (18) tienen un hábito alimenticio “no saludable”. Según la **dimensión consumo de alcohol, tabaco u otra droga**, se encontró que el mayor porcentaje 34,6% (63) es “saludable” y un

19,2% (35) “poco saludable” y en porcentajes menores con un 13,2% (24) tienen un estilo de vida relacionado al consumo de alcohol y drogas “no saludable”. Finalmente, según la **dimensión sueño**, se encontró que el mayor porcentaje 34,1% (62) es “poco saludable” y en porcentajes menores con un 11,0% (20) tienen un estilo de vida relacionado al sueño “no saludable”.

- En relación al **estrés académico**, se encontró que el mayor porcentaje 68,7% (125) presentan un estrés académico “moderado”, seguido del 22,0% (40) un estrés académico “leve”.
- Existe relación negativa, alta ( $\rho=-0.714$ ) y significativa ( $p=0.000<0.05$ ) entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a menor prevalencia de estilos de vida saludable mayor prevalencia de estrés académico en estudiantes Universitarios de la Facultad de Psicología.
- Existe relación negativa ( $\rho=-0.586$ ) y significativa ( $p=0.000<0.05$ ) entre la dimensión actividad física y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a menor actividad física saludable mayor estrés académico en estudiantes Universitarios de la Facultad de Psicología.
- Existe relación negativa, alta ( $\rho=-0.625$ ) y significativa ( $p=0.000<0.05$ ) entre la dimensión manejo del tiempo libre y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la

Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a menor control manejo del tiempo libre mayor estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

- Existe relación negativa, alta ( $\rho=-0.633$ ) y significativa ( $p=0.000<0.05$ ) entre la dimensión autocuidado y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a menor autocuidado mayor será el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.
- Existe relación negativa ( $\rho=-0.540$ ) y significativa ( $p=0.000<0.05$ ) significativa entre la dimensión hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a falta de hábitos alimenticio mayor será el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.
- Existe relación alta ( $\rho=0.572$ ) y significativa ( $p=0.000<0.05$ ) entre la dimensión consumo de alcohol, tabaco u otra droga y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que, a mayor consumo de alcohol, mayor será el estrés académico en estudiantes Universitarios de la Facultad de Psicología.
- Finalmente, existe relación negativa, alta ( $\rho=-0,661$ ) y significativa ( $p=0.000<0.05$ ) entre la dimensión hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Esto significa que a falta

de sueño mayor será el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

## **5.2 Sugerencias y recomendaciones**

- **A la Universidad Hermilio Valdizán**
  - Desarrollar programas educativos sobre estilos de vida saludables para la población en general.
  - Realizar otras investigaciones, incluyendo otras variables, que puedan ser predictores del estrés académico con la finalidad de establecer qué variables e indicadores independientes influye en el estrés académico.
- **A la Escuela Académica Profesional de Psicología**
  - Implementar en la Escuela Académico Profesional de Psicología los espacios saludables para fomentar la práctica de estilos de vida saludables.
  - Realizar otros estudios con el fin de identificar los factores o razones que influyen a que algunas de las dimensiones del estilo de vida sean no saludables.
  - Programar controles periódicos del estado de salud, estado nutricional y soporte interpersonal a los estudiantes de Psicología.
  - Establecer horarios académicos, que permitan al estudiante la accesibilidad al consumo adecuado de sus alimentos, promoviendo horas fijas en su alimentación, que disten de por menos 3 horas.
  - A partir del producto de esta investigación se puede desarrollar programas de sensibilización o concientización, orientados a

mejorar los estilos de vida saludable y disminuir el estrés académico, mejorando el rendimiento de los estudiantes.

- Implementar un plan de intervención con técnicas de afrontamiento al estrés con talleres vivenciales para los alumnos de la Facultad de Psicología.
- A los profesores, se sugiere fomentar a los estudiantes confianza y seguridad en sí mismos durante sus estudios preuniversitarios.

- **A la comunidad**

- Realizar un estudio nacional sobre estilos de vida saludables en la comunidad.

Implementar en los hospitales espacios saludables para fomentar la práctica de estilos de vida saludables en la población.

- Promocionarla consejería sobre estilos de vida saludables y lograr en la comunidad un estilo de vida saludable a través de la prevención buenos hábitos.

**BIBLIOGRAFÍA**

- American College Health Association. (2006). *Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantesuniversitarios>.
- Ancajima, L (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. (Tesis de
- Arrivillaga, M. y Salazar, I. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13, pp. 19-36.
- Beltran, M. (2016). *Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de los Libertadores*. (Tesis de pregrado). Universidad Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogota.
- Blanco, K., & Cantillo, N. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del area de la salud en una Universidad Pública, Cartagena*. (Tesis de Pregrado). Universidad de Cartagena, Cartagena.
- Bravo, C. y Palucci, M. (2010). *El consumo de alcohol en personal administrativo y de servicios de una universidad del Ecuador*. *Revista Latino-Am. Enfermagem*, (18): 87-95.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista de Psicología Científica*. 7 (9). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>



- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2) ,270-289.
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del Estrés Académico. México: Universidad Pedagógica de Durango. Recuperado de [file:///C:/Users/FELICITA/Downloads/DialnetElInventarioSISCOdelEstrésAcademico-2358921%20\(18\).pdf](file:///C:/Users/FELICITA/Downloads/DialnetElInventarioSISCOdelEstrésAcademico-2358921%20(18).pdf)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129.
- Barraza, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara. *Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa*, 8(2) ,100-110.
- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 48-65.
- Caldero, J., Pulido, B. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1 (7) ,77-82.
- Campos, L. (2009). *Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de Huánuco*. (Tesis de doctorado).Universidad Hermilio Valdizán, Huánuco.

- Carrillo, F. (2014). *La tesis y el trabajo de investigación universitaria*. Lima: Horizonte.
- Cintra, O. y Balboa, Y. (2011). *La actividad física: un aporte para la salud. Lecturas Educación Física y Deportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson-Prentice Hall.
- Damian, L. (2016). *Estres académico y conductas de salud en estudiantes Universitarios de Lima*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Escobar, M., Franco, Z. y Duque, J. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132 – 146.
- Fernández, F. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia*. (Tesis doctoral) Universidad de Málaga, España: ISBN.
- Fisher, S. (1984). *Estrés y percepción de control*. Londres: Lawrence Erlbaum
- García, F. (2004). *El Estrés Académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- García, C., Ramos, D., Serrano, D.M., Sotelo, M.A., Flores, L.G. y Reynoso, L. (2009). *Estilos de vida y riesgo en la salud de profesores*

- universitarios: un estudio descriptivo. *Psicología y salud*, 19(1), pp. 141-149.
- Gerlero, C. (2004). *¿Ocio, tiempo libre o recreación?* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Conahue. Buenos Aires.
- Grimaldo, M. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*, 22(1), 75-87.
- Hernández, G., y Maeda, K. (2014). *Estres en estudiantes universitarios de la Universidad Privada "Juan Mejía Baca" semestres académico 2014-II.* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo.
- Hernández R, Fernández C y Baptista P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill
- INEI. (2007). *Censo de Perfil Demográfico del Perú*. Obtenido de <http://www.inei.gob.pe>
- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Maya, L. (2001). *Los estilos de vida saludables: Componente de la calidad de vida*. Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación. Disponible en <http://www.mitecnologico.com/Main/EstilosDeVidaYCalidadDeVida>
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. (Tesis de pregrado) chimalhuacán, México: Unam.

- Montes de Oca, J., & Mendocilla. (2005). *Guía para la promoción de estilos de vida saludables en educación secundaria*. Lima: PIXELSTUDIO S.A.C.
- Montero, I., Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. Polis, *Revista de la Universidad Bolivariana*, 9(26), 1 – 16. Universidad de Los Lagos. Santiago, Chile
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Oblitas , L. (2006). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Mexico: Thomson.
- Oltra, S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. *Revista GPU*, 9(1), 8590.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Health Behaviour in School-aged Children. Recuperado de: <http://www.hbsc.es/pdf/form/tema2.pdf>
- OMS (1998). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf;jsessionid=E677246D1A7E8545785AEF2A1D871879?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=E677246D1A7E8545785AEF2A1D871879?sequence=1)
- Pedraza, Z. (2006). Movimiento y estética para estilos de vida saludable. *Revista Médica de Risaralda*, 12(1), 50-55.
- Picoy, J. (2015). *Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-*

- Huanuco, 2014* . (Tesis de pregrado). Universidad Hermilio Valdizán, Huánuco.
- Reina, L. (2004). Relación de los Hábitos de Estudio y Autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Unamba. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 1-10.
- Rojas, M., & Chumpitaz, L. (2008). *Gestión de Instituciones Educativas Promotoras de Salud. Estrategias para la promoción de Estilos de Vida Saludable*. Lima: Asociación Kallpa.
- Román, C.; Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7) ,1-8
- Rosales, J. (2016). *Estres academica y habitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. (Tesis de Pregrado). Universidad autónoma del Perú, Lima.
- Sanabria, A.; González, A. y Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos: estudio exploratorio. *Revista Rac. Med*; 15(2): 207-217
- Sánchez, C.H y Reyes, M.C. (2009). *Metodología y diseños en la investigación científica. Aplicados a la psicología educación y Ciencias sociales*. Lima, Perú: Mantaro.
- Torres, L. (2008). *Hábitos de Estudio y Autoeficacia percibida en estudiantes universitarios con y sin riesgo académico*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

- Trianes, M. (2002). *Niños con estrés; cómo evitarlo, cómo tratarlo*. Madrid: Narcea, S.A de Ediciones.
- Vives, A. (2007). Estilo de vida saludable: puntos para una opción actual y necesaria. Revista electrónica Psicología. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-307-3-estilo-de-vidasaludable-puntos-de-vista-parauna-opcion-actual-y-necesaria.html>
- Vives, A. (2007). Estilo de vida saludable: puntos para una opción actual y necesaria. *Revista electrónica Psicología Científica*. Recuperado de [http:// www. psicologiacientifica.com/bv/psicologia-307-3estilo-de-vida-saludable-puntos-de-vista-parauna-opcion-actual-y-necesaria.html](http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-307-3estilo-de-vida-saludable-puntos-de-vista-parauna-opcion-actual-y-necesaria.html)

# **ANEXOS**

## ANEXO N° 01

## CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Por favor marca con una "X" la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas. Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

- 0. Nunca
- 1. Algunas veces
- 2. Frecuentemente
- 3. Siempre

	<b>DIMENSIÓN 1 : ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.				
<b>2</b>	Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.				
<b>3</b>	Mantienes tu peso corporal estable.				
<b>4</b>	Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida, taichí, kung fu, danza)				
	<b>DIMENSION 2: MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>				
<b>5</b>	Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile)				
<b>6</b>	Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria.				
<b>7</b>	Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre.				
<b>8</b>	En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música.				
<b>9</b>	Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
<b>10</b>	¿Ves televisión 3 o más horas al día?				



	<b>DIMENSIÓN 3: AUTOCUIDADO</b>				
11	Vas al odontólogo por lo menos una vez al año.				
12	Vas al médico por lo menos una vez al año.				
13	Cuando te expones al sol, usas protector solar.				
14	Chequeas al menos una vez al año tu presión arterial.				
15	Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.				
16	Te automedicas y/o acudes al farmacéuta en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.				
17	Observas tu cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.				
18	Como conductor o pasajero usas cinturón de seguridad.				
	<b>DIMENSIÓN 4 : HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>				
19	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
20	¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
21	¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
22	¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
23	¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?				
24	¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?				
25	¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?				
26	¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"?				
27	¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
28	¿Consumes embutidos (jamonada, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?				
29	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
30	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
31	¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?				
32	¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
33	¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado.				

34	¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
35	¿Desayunas todos los días?				
36	¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc)?				
	<b>DIMENSIÓN 5: CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO U OTRA DROGA</b>				
37	¿Fumas cigarrillo o tabaco?				
38	¿Prohíbes que fumen en su presencia?				
39	¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?				
40	¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
41	¿Dices "NO" a todo tipo de droga?				
42	¿Consumes más de 3 tazas de café al día?				
	<b>DIMENSIÓN 5: SUEÑO</b>				
43	¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
44	¿Trasnochas?				
45	¿Duermes bien y se levanta descansado?				
46	¿Te es difícil conciliar el sueño?				
47	¿Tienes sueño durante el día?				
48	¿Tomas pastillas para dormir?				

## ANEXO N°02

## Inventario de Estrés Académico SISCO

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Año/semestre \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación, le presentamos 31 preguntas en la cual deberá leer atentamente y responda con sinceridad.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si ( ) No ( )

**En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.**

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de

1	2	3	4	5

preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1. La competencia con los compañeros del grupo					
3.2. Sobrecarga de áreas y trabajos escolares					
3.3. La personalidad y el carácter del profesor.					
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
3.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.6 No entender los temas que se					

abordan en la clase Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.7 Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.5.Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
4.9.Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.Problemas de concentración.					
4.11.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13.Aislamiento de los demás					

4.14.Desgano para realizar las labores escolares					
4.15.Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.Elogios a sí mismo					
5.4.La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.5. Búsqueda de información sobre la situación					
5.6.Ventilación y confidencias(verbalización de la situación que preocupe).					

## ANEXO N° 03

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

## ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN-HUÁNUCO, 2017.

PROBLEMA GENERAL Y ESPECÍFICO	OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>Problema general.</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?</p> <p><b>Problemas específicos.</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?</p> <p>¿Cuál es la relación entre manejo del tiempo libre y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el autocuidado y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?</p> <p>¿Cuál es la relación entre hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?</p> <p>¿Cuál es la relación entre consumo de alcohol y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?</p>	<p><b>Objetivo general.</b></p> <p>Determinar la relación entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</li> <li>- Conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</li> <li>- Identificar la relación entre actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</li> <li>- Identificar la relación entre manejo del tiempo libre y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</li> <li>- Identificar la relación entre el autocuidado y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</li> <li>- Identificar la relación entre hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Hi: Existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>Hi<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Ho<sub>1</sub>: No existe relación significativa entre actividad física y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Hi<sub>2</sub>: Existe relación significativa entre manejo del tiempo libre y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Ho<sub>2</sub>: No existe relación significativa entre manejo del tiempo libre y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Estilos de vida</p> <p><b>Variable 2:</b></p> <p>Estrés Académico</p>	<p><b>Tipo:</b></p> <p>No experimental</p> <p><b>Nivel:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>Ox</p> <p>M r</p> <p>Oy</p> <p><b>Donde:</b></p> <p>Dónde:</p> <p>M = Muestra de adolescentes.</p> <p>Ox= Evaluación de los estilos de vida</p> <p>Oy= Evaluación del estrés académico</p> <p>r = Correlación entre dichas variables.</p>	<p><b>Población</b></p> <p>La población de la presente investigación estará conformada por 344 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</p> <p><b>Muestra:</b> tipo probabilística-Estratificado</p> <p>El tamaño de la muestra fue calculado con un coeficiente de confianza al 95%, y con un error del 5%. Para ello se utilizó la siguiente fórmula:</p> $n = \frac{344 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2(344 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$ <p><b>n = 182</b></p> <p>La muestra entonces estará conformada por 182 estudiantes.</p>	<p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario de estilos de vida saludables.</li> <li>- Inventario SISCO de estrés académico</li> </ul>

<p>de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?</p> <p>¿Cuál es la relación entre sueño y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017?</p>	<p>estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Identificar la relación entre consumo de alcohol y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Identificar la relación entre sueño y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p>	<p>de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Hi<sub>3</sub>: Existe relación significativa entre el autocuidado y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Ho<sub>3</sub>: No existe relación significativa entre el autocuidado y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Hi<sub>4</sub>: Existe relación significativa entre hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Ho<sub>4</sub>: No existe relación significativa entre hábitos alimenticios y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Hi<sub>5</sub>: Existe relación significativa entre consumo de alcohol y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Ho<sub>5</sub>: No existe relación significativa entre consumo de alcohol y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Hi<sub>6</sub>: Existe relación significativa entre sueño y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p> <p>Ho<sub>6</sub>: No existe relación significativa entre sueño y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2017.</p>				
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

