

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
NUEVOS TIEMPOS, NUEVAS IDEAS**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**Dr. Luis Claudio Cervantes Liñán**



**DOCTORADO EN PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**RELACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, ESTRÉS ACADÉMICO Y EL  
ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD INCA  
GARCILASO DE LA VEGA**

**PRESENTADO POR:**

**MAG. MARÍA DEL CARMEN LUNA FEIJÓO**

**Para optar el grado de DOCTORA EN PSICOLOGÍA**

**ASESOR DE TESIS DR. OLCES CARRIÒN MARIN**

**2017**

**Dedicatoria:**

A Dios por permitirme este gran logro profesional, a mi adorada familia, Fernando, mi esposo, un brillante profesional, mis hijos Jean Pierre y Jean Paul, mis fuentes de inspiración y ejemplo de perseverancia, mis amados padres, ejemplos de vida.

**Agradecimiento:**

A todas las personas que colaboraron conmigo para la realización del trabajo de investigación.

## ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| Dedicatoria.....                                    | ii        |
| Agradecimiento.....                                 | iii       |
| Resumen.....  | vii       |
| Abstract.....                                       | viii      |
| Introducción.....                                   | ix        |
| <br>  |           |
| <b>CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICOS</b>             | <b>11</b> |
| 1.1 Marco filosófico                                | 11        |
| 1.2. Marco Teórico                                  | 15        |
| 1.2.1. Bienestar psicológico                        | 15        |
| 1.2.2. Estrés académico                             | 22        |
| 1.2.3. Estilo de vida                               | 29        |
| 1.3. Marco Conceptual                               | 37        |
| <br>  |           |
| <b>CAPÍTULO II: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN</b> | <b>39</b> |
| 2.1 Descripción de la realidad problemática         | 39        |
| 2.2 Antecedentes de la Investigación                | 41        |
| 2.3. Delimitación del problema                      | 47        |
| 2.4 Definición del problema                         | 48        |
| 2.5 Objetivos de la investigación                   | 49        |
| 2.5.1 Objetivo General                              | 49        |
| 2.5.2. Objetivos específicos                        | 49        |
| 2.6 Hipótesis de investigación                      | 49        |
| 2.6.1 Hipótesis general                             | 49        |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 2.6.2   | Hipótesis específicas                           | 50  |
| 2.7.  | Variables e indicadores                         | 50  |
| 2.7.1.  | Definición operacional de variables             | 50  |
| 2.8   | Justificación e importancia de la investigación | 53  |
| <b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>                  |   | 54  |
| 3.1   | Tipo y diseño de investigación                  | 54  |
| 3.1.1   | Tipo de investigación                           | 54  |
| 3.1.2.  | Diseño de investigación                         | 54  |
| 3.2   | Población y muestra                             | 55  |
| 3.3   | Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 58  |
| 3.4   | Técnicas de procesamiento y análisis de datos   | 66  |
| <b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>                    |   | 67  |
| 4.1   | Presentación y análisis de resultados           | 67  |
| 4.1.1.  | Presentación de resultados                      | 67  |
| 4.2.  | Comprobación de hipótesis                       | 73  |
| 4.2.1   | Hipótesis General                               | 74  |
| 4.2.2   | Hipótesis Específicas                           | 76  |
| 4.3   | Discusión de los resultados                     | 83  |
| <b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> |   | 89  |
| 5.1   | Conclusiones                                    | 89  |
| 5.2   | Recomendaciones                                 | 90  |
|   | Bibliografías                                   | 91  |
|   | Anexos  | 101 |

Instrumentos de recolección de datos

Matriz de coherencia interna

## RESUMEN

En el presente estudio analizó los componentes bienestar psicológico, el estrés académico y el estilo de vida.

El objetivo general fue determinar la relación entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. El tipo de investigación fue descriptiva. El método y diseño fue no experimental, correlacional y transversal. La población constituida por 754 universitarios, la muestra 254 muestreo probabilístico. Los instrumentos utilizados para la medición de las variables tuvieron validación de constructo y jueces expertos 6 evaluadores Doctores en Salud. La confiabilidad de los instrumentos se obtuvo con el coeficiente alfa de Cronbach  $>0.80$ , a 615 universitarios. La prueba estadística fue Rho de Spearman, el margen de error de 0.05.

Las conclusiones fueron, la relación directa entre el bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. No se encuentra relación directa entre estrés académico y el estilo de vida. Además se halló una relación directa entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico y el estilo de vida; también entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida. El bienestar subjetivo fue muy positivo, el estrés académico medio y el estilo de vida no saludable.

**Palabras claves:** Bienestar psicológico, estrés académico, estilo de vida, subjetivo, estrategias de afrontamiento.

## ABSTRACT

In the present study, he analyzed the components psychological well-being, academic stress and lifestyle.

The general objective was to determine the relationship between psychological well-being, academic stress and the lifestyle of the students of the Inca Garcilaso de la Vega University. The type of research was descriptive. The method and design was non-experimental, correlational and transversal. The population constituted by 754 university students, shows 254 probabilistic sampling. The instruments used for the measurement of the variables had construct validation and expert judges and 6 evaluators Doctors in Health. The reliability of the instruments was obtained with the Cronbach alpha coefficient  $> 0.80$ , to 615 university students. The statistical test was Spearman's Rho, the margin of error of 0.05.

The conclusions showed a direct relationship between the psychological well-being and lifestyle of the students of the Inca Garcilaso de la Vega University. No direct relationship between the lifestyle and academic stress was found. In addition, direct relationship between the dimensions: subjective, material psychological well-being and lifestyle; dimensions self-perceived stress level, stressors, physical, psychological, behavioral reactions, coping strategies of academic stress and lifestyle. The subjective well-being was very positive, medium academic stress, unhealthy lifestyle.

**Keywords:** Psychological well-being, academic stress, lifestyle, subjective, coping strategies.



## INTRODUCCIÓN

El estudio analiza la relación entre el fenómeno del bienestar psicológico, e : viii académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. En este sentido, uno, de los constructos con mayor incidencia en el accionar de los estudiantes en el logro de sus metas personales y profesionales, es bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos. El componente afectivo comprende el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes (Andrews y Withey, 1976).

Asimismo, durante el desarrollo de actividades académicas por lo general los estudiantes tienen a adquirir episodios de estrés debido a las cargas académicas, reaccionando en algunos casos con manifestaciones fisiológicas o físicas, emocionales y conductuales, conllevando a un estrés académico que se evidencia como pronóstico de la presión o exigencia, tomado un nuevo curso que involucra la evaluación de recursos individuales y sociales (Fernández, como se citó en Román & Hernández, 2005).

Tanto el bienestar psicológico como el estrés académico son condiciones que repercuten en el estilo de vida de los estudiantes universitarios y que puede ser manifestada de manera nociva o saludable, siendo los recursos que brindan, los que proporcionan un soporte emocional tangible, la oportunidad para compartir intereses comunes y unas condiciones por la cuales se sienta comprendida y respetada.

Los comportamientos o conductas son determinantes decisivos de la salud física y mental y del estado de la salud pública, estando fuertemente vinculados al bienestar.

Se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento. La manera como la gente se comporte determinará el que enferme o permanezca sana, y en caso de que enferme, su papel va a ser decisivo en la recuperación y en la velocidad a que esta se produzca (Maya, 2001).

El trabajo fue estructurado en cuatro capítulos, en el primero, la fundamentación teórica, está compuesto por los antecedentes de investigación que guardan relación las variables investigadas, se enfocan el marco teórico y el marco conceptual, que son partes importantes del trabajo de investigación.

Comprende el segundo capítulo el Problema de la Investigación, que aborda la descripción de la realidad problemática, la delimitación de la investigación, seguida del planteamiento del problema, los objetivos de la investigación, las hipótesis de investigación, la presentación de las variables y factores e indicadores, seguida de la justificación e importancia de la investigación.

El tercer capítulo, se refiere a la metodología, en ella se aborda el tipo y diseño de la investigación, se precisa la población, se consigna la muestra, se procede a la recolección de datos y las técnicas de procesamiento y análisis de los instrumentos.

En el cuarto capítulo, comprende la presentación y análisis del resultado, la comprobación y la contrastación de las hipótesis y la discusión de los resultados.

Finalmente, en el quinto capítulo registra las conclusiones y recomendaciones de esta investigación.

# CAPÍTULO I

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1 Marco filosófico

El constructo bienestar psicológico a atravesado por distintas formulaciones filosóficas y teóricas, al respecto, Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009) mencionaron que la psicología positiva está permitiendo definir con mayor precisión los contornos del bienestar humano y está incorporando el estudio de elementos positivos como las fortalezas y emociones positivas, las cuales irán ampliando el marco de investigación y actuación de la Psicología tanto en la clínica como de la salud.

La felicidad comenzó siendo un tema filosófico ligado a la pregunta de cuál era el supremo bien y cuáles eran los caminos más adecuados para su logro, luego pasó a ser considerado un tema sociológico ligado a la calidad de vida de las naciones. Los sociólogos encontraron que una mejora objetiva de las condiciones materiales de la vida de las personas (salud, educación, economía) no traía aparejado un avance en los niveles de felicidad (Veenhoven, como se citó en Salas, 2010). En los últimos años se ha venido debatiendo dos antiguas orientaciones filosóficas: el hedonismo y la eudaimonia. La perspectiva hedónica entiende el bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo; por otro lado la perspectiva eudaimónica propone que el

bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla todo su potencial. El bienestar tiene un papel en la prevención y en la recuperación de condiciones y enfermedades físicas, permitiendo un incremento en la esperanza de vida. Taylor (como se citó en Silva y Núñez, 2008) afirmó que cuando un individuo se siente bien, se autoacepta, es más productivo, sociable y creativo, posee proyección del futuro positivo, infunde felicidad y la felicidad implica la capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. García y González (2000) sugirieron que el bienestar psicológico se diferencia claramente de la calidad de vida. De hecho, ésta incluye el concepto de bienestar, puesto que implica una interacción bastante compleja entre factores objetivos ligados a condiciones externas de tipo económico, sociopolítico, cultural y ambiental, mientras que el bienestar está signado por la autovaloración vital que hace la persona en función de su nivel individual de satisfacción. Aunque la investigación del constructo de bienestar ha sido un tanto confusa mezclándose nociones como bienestar psicológico, felicidad, disfrute y particularmente calidad de vida, el bienestar psicológico puede definirse de manera general como un concepto ligado a la percepción subjetiva que tiene un individuo respecto a los logros conseguidos por él, y su grado de satisfacción personal con sus acciones pasadas, presentes y futuras. En tal sentido, refleja el sentir positivo y el pensar constructivo de la persona para consigo mismo (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

D' Angelo (como se citó en Páramo, 2012) la autorrealización personal del sujeto es el resultado de la proyección de sus objetivos de vida en cada uno de sus ámbitos, reconstruyendo su experiencia pasada y resignificándola en el presente, gracias a los recursos psicológicos que le posibilitan su transformación y desarrollo. Castro, Díaz y Casullo (como se citó en Páramo, 2012) quienes consideran el Bienestar Psicológico o

felicidad como un constructo multidimensional que comprende elementos emocionales como cognitivos y que, por tanto, abarca diversos contextos en los cuales se desempeña una persona.

Asimismo, el constructo estrés académico deviene de teorías implícitas, Martín (2007) afirma que el estrés es considerado en la actualidad un término muy importante para la sociedad y durante años ha requerido de distintas modificaciones conceptuales. En el siglo XIX se definía al estrés según los estímulos o situaciones estresantes, mientras que en el siglo XX se definió al estrés más de forma fisiológica y conductual. Caldero, Pulido y Martínez (2007) sostienen que el estrés académico se debe a las grandes exigencias de demandas que se encuentran en la universidad, ya que este suele afectar a muchos de los alumnos. García y Muñoz (2004) sostienen que el estrés académico se basa en los procesos cognitivos y afectivos que hace que el alumno se impacte a través de los estresores académicos que se le presentan. Peiro (2005) sostiene que el estrés académico es una forma de adaptación del estudiante, en función a sus habilidades, adaptación que genera impacto en su desempeño académico.

En este contexto filosófico del estilo de vida, Savatar (2010) destaca a Aristóteles quien se centró en lo que nos rodeaba, la naturaleza, incluso en sus aspectos más humildes y materiales, la observación de cuanto vive, ocurre y funciona: todo lo que aparece y desaparece pero mientras dura es real. Lo primero es dejar a un lado las quejas contra las enfermedades, terremotos, tempestades, envejecimiento y otras incomodidades que provienen de la naturaleza: somos seres naturales y estamos sometidos a los mecanismos de todo lo natural, de modo que pasarnos la vida

protestando contra la naturaleza es como protestar contra nosotros mismos. Si aceptamos los aspectos agradables de la vida que nos proporciona la naturaleza también tendremos que asumir sus fastidios y tribulaciones, porque éstas son las reglas del juego para lo bueno y para lo peor. Pero no es la naturaleza quien convierte nuestra vida en un tormento, sino nosotros mismos. El constructo estilo de vida desde varias décadas ha sido un tema de discusión por diferentes científicos, especialmente desde la época de los 60” en países desarrollados como Estados Unidos y en Países desarrollados de Europa. En este sentido, el estilo de vida es precisado como un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relacionan estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

Han existido varias formas de identificar el estilo de vida; una forma ampliamente difundida ha sido caracterizar los comportamientos de riesgo de las personas para aludir a aquellos comportamientos y hábitos que en un momento determinado ponen en peligro la salud, por ejemplo el hábito de consumir el alcohol, la conducta sexual desprotegida, etc., y las conductas protectoras de la salud, que se refieren a aquellas actuaciones que las personas llevan a cabo para defenderse de las enfermedades y sus secuelas (Maya, 2001).

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenece y deben de ser acorde a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar a la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar (como se citó en Maya, 2001).

## **1.2. Marco teórico**

### **1.2.1. Bienestar psicológico**

#### **Orígenes del bienestar psicológico**

Clásicamente la Psicología se ha ocupado de estudiar temas ligados a las carencias humanas, los aspectos patológicos y su posible reparación, en suma, con todo aquello que tenía que ver con la infelicidad (Veenhoven, como se citó en Castro, 2009).

Los primeros estudios sobre el Bienestar Psicológico datan de aproximadamente hace cuatro décadas atrás, esto como resultado del descuido sobre el estudio de los individuos que presentaban un adecuado funcionamiento mental, ya que la mayoría de los investigadores de aquella época estaban más centrados en conocer y explicar las deficiencias que pudiera poseer una persona, como también aclarar los aspectos patológicos que lo generaban y finalmente demostrar que era posible la reparación del individuo y, cómo las personas felices superaban en gran medida a las infelices, incrementando el interés de conocer temas sobre felicidad.

Dado que los individuos felices superan en tres a uno a los infelices, tienen mejores apreciaciones de sí mismo, mejor dominio del entorno y mejores habilidades sociales; resulta interesante saber por qué las personas están más o menos felices, qué es lo que hace variar ese nivel y cómo se mejora la calidad de vida de las personas (Argyle, 1987, como se citó Castro, 2009).

Seguidamente, el bienestar psicológico dió lugar a dos perspectivas tradicionales: la hedónica y la eudaimónica, la primera hace mención al estudio del bienestar subjetivo y la segunda centrada en el bienestar psicológico.

Asimismo, en los años 90' se incrementó el interés por el estudio del bienestar subjetivo, esto como resultado de la posibilidad de poder medir este constructo, como también la oportunidad de comprobar su utilización en diversas áreas como en la psicología clínica, el estudio de la personalidad y el afecto cognitivo (Sandvik, Diener & Seidlitz, como se citó en Calero, Quintana y Domínguez, 2015).

Hoy en día existen diversos estudios que buscan comprender las diversas relaciones que guarda el bienestar psicológico en el individuo, cómo estas influyen de forma negativa o positiva en la vida diaria en las diferentes actividades que realizan las personas, como también ser un predictor del estado de salud (deporte, rendimiento académico, relación de pareja, el trabajo, personalidad, desempeño, calidad de vida, etc.).

### **Conceptualización**

Veenhoven (1991) define al bienestar subjetivo como el grado en que un individuo juzga su vida “como un todo” en términos positivos, es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva. Según este autor, el individuo utiliza dos componentes para realizar esta evaluación: sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, –la satisfacción con la vida–, representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros; su rango oscila desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso. La principal característica del



bienestar es ser estable, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos.

Andrews y Withey (1976) definen al bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos. El componente afectivo comprende el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Es mucho más lábil, momentáneo y cambiante.

Ambos componentes se encuentran interrelacionados, una persona que tiene experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. Igualmente los sujetos que tienen un alto bienestar son aquellos que experimentan satisfacción con la vida, en los que predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales; frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimentan emociones displacenteras como la tristeza. En cambio, los sujetos “infelices” serían aquellos que valoran la mayor parte de sus acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos (Veenhoven, 1991 y Diener, 1994).

En los últimos años se han incrementado los estudios sobre el bienestar y ha variado el tratamiento de este constructo, ligada al desarrollo del potencial humano centrada en el bienestar psicológico.

De esta manera, si el sujeto tiene una orientación más hedónica o hacia el placer, resultará hedónico. Mientras que si la orientación está en relación a una vida con significado, el logro de esta meta vital resultará en bienestar eudaimónico.

## **Modelo de Sánchez-Cánovas del Bienestar Psicológico.**

Asume que el bienestar psicológico, presenta dos categorías la primera es relativa a la “satisfacción con la vida”, la segunda categoría, incide en la preponderancia de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos,

El autor de este modelo distingue entre el bienestar/felicidad y afectividad positiva y negativa, pero los integra dentro la evaluación que realiza del Bienestar Psicológico.

Esta distinción se basa en la investigación de Argyle, Martín y Crossland (como se citó en Oblitas y Besoña, 2000).

En esta propuesta integra diferentes factores que en su conjunto dan por resultado el Bienestar Psicológico como un constructo global que incluye aspectos materiales referidos al bienestar material y por otra parte al psicológico que corresponde al bienestar subjetivo.

### **Dimensiones**

#### **a. Bienestar Psicológico Subjetivo**

Distingue tres componentes: uno cognitivo que es la satisfacción con la vida, y dos afectivos que son la afectividad positiva y la afectividad negativa también conocidos como bienestar-malestar. Son estos tres componentes: satisfacción, bienestar y malestar, los que tienen que ser evaluados.

La satisfacción es concebida como una valoración subjetiva por parte del evaluado refiriéndose al propio estado de la persona, en función de una comparación con su vida pasada, el estado de otros o un hipotético estado. Relacionándolo con ámbitos concretos o tratarse de una evaluación global hecha por la persona acerca de la propia vida. El Bienestar Subjetivo corresponde a una etapa concreta vital que está atravesando el sujeto en cuestión (adolescencia, juventud, edad mediana, senectud, etc.).

### **b. Bienestar Material**

Comúnmente se le suele relacionar con los ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables y otros índices semejantes, este bienestar material es una percepción subjetiva de la tenencia de cada persona y no según índices externos.

Por su lado, Veenhoven (1991), comparó auto reportes de felicidad e ingreso per cápita para siete partes del mundo. Los resultados indican una clara relación entre felicidad e ingreso económico, Latinoamérica marcó casi tan alto como Europa del Este (aunque su ingreso económico es menor). En China, el bienestar auto reportado es casi tan alto como en el Japón, aunque el ingreso per cápita de ambos sean muy diferentes. Los datos reportados sobre felicidad, concepto tal vez más “hedónico” que el de bienestar, muestra un patrón similar. En los últimos veinte años en Japón, Estados Unidos y Francia, a pesar de un incremento en el ingreso los reportes de bienestar subjetivo se han mantenido inalterables, mientras que los cambios en los ingresos, ya sea a nivel individual, como en el macrosocial, tanto en sentido negativo como positivo, parecen tener poca influencia en dichos reportes (Diener 1995, como se citó en Olavarría, 2016).

El factor económico, en cuanto al incremento salarial es importante pero no determina el nivel de bienestar, crea una elevación a corto plazo, pero no una alteración a largo plazo, en el nivel de bienestar o felicidad. (Olavarría, 2016).

### **Teoría Universales del Bienestar Psicológico**

La satisfacción es concebida como una valoración subjetiva por parte del evaluado, refiriéndose al propio estado de la persona, el mismo puede evaluar la propia satisfacción en función de una comparación con su vida pasada, el estado de otros o un hipotético estado. Ryan, Sheldon, Kasser & Deci (1996) postularon tres necesidades básicas universales (autonomía, competencia y relaciones) y consideran que en la medida que las personas cubran esas necesidades estarán más satisfechas. La idea básica del modelo es que la satisfacción de necesidades más intrínsecas (por ejemplo, crecimiento personal, autonomía, etc.) trae aparejado un mayor bienestar psicológico. Las personas más felices son aquellas que tienen metas vitales más intrínsecas, con mayor coherencia y que otorgan mayor significado personal.

Lucas, Diener & Suh (1996) demostraron que la satisfacción vital (el juicio subjetivo sobre el bienestar) es un constructo diferente e independiente de los afectos positivos y negativos.

El bienestar psicológico es una dimensión fundamentalmente evaluativa que tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido. Ryff ofrece una interesante perspectiva uniendo las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Para la autora, el bienestar tiene variaciones importantes según la edad, el sexo y la cultura; pudo verificar en diferentes estudios que el bienestar psicológico está compuesto por

seis dimensiones bien diferenciadas: 1) una apreciación positiva de sí mismo; 2) la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; 3) la alta calidad de los vínculos personales; 4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado; 5) el sentimiento de que va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida y 6) el sentido de autodeterminación. Se pudo verificar mediante técnicas de análisis factorial confirmatorio, en población general norteamericana, la existencia de estas seis dimensiones del bienestar Ryff y Keyes (como se citó en Castro, 2009).

Andrews & Withey (como se citó en Castro, 2009), mencionaron que el bienestar tiene tres componentes básicos: 1) el afecto positivo (AP); 2) el afecto negativo (AN), y 3) los juicios cognitivos sobre el bienestar.

En psicología, el bienestar psicológico es un constructo más operativo, como, el de bienestar personal o de satisfacción con la vida (Fierro, 2000). La introducción tardía de los mismos como objeto de interés para esta disciplina responde en parte a lo abstracto del concepto, así como a la orientación terapéutica vinculada al malestar o los estados psicopatológicos. El estudio acerca de la felicidad y el bienestar han sido y siguen siendo temas de debate filosófico y sociológico.

Se sostenía que el sentirse satisfecho con la vida se relacionaba con aspectos como la inteligencia, la apariencia física o las buenas condiciones económicas de las personas. Actualmente se plantea que, además de aquellas variables, el bienestar psicológico está profundamente vinculado a la subjetividad individual (Casullo, 2002).

## **Dimensiones del estrés académico**

### **1.2.2. Estrés académico**

#### **Conceptualización**

El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio (Selye, 1956), cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas.

Barraza (2006) define al estrés académico como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores.

#### **Niveles de estrés académico**

Los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (Arnett, 2000). Específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Beck, Taylor y Robbins, 2003).

## **Teoría del estrés académico**

### **Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico**

Barraza (2006) propuso el modelo basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccional 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 éstas.

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 desafío 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 (como se citó en Rosales, 2016) refiere que el estrés académico presenta tanto síntomas mentales como físicos entre ellos están:

- Depresión
- Impulsividad
- Inestabilidad
- Falta de concentración
- Miedo
- Tensión
- Cansancio
- Fatiga
- Sudoración
- Dolores de espalda
- Palpitaciones Cardiacas
- Sequedad en la boca

Por su parte, Núñez, Archila, Cáceres, Girón, Alfaro y Mejías (2008) refieren que los síntomas del estrés académico son:

- Ansiedad
- Insomnio
- Perdida de la capacidad para socializarse
- Irritabilidad
- Estado del Yo



Las áreas del estrés académico, según Barraza (como se citó en Rosales, 2016) afirman que el estrés académico tiene 3 componentes:

#### **a. Estrategias de Afrontamiento**

Folkman y Lazarus (como se citó en Rosales, 2016) sostiene que las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, estas demandas podrían ser indirectas como factores familiares y sociales o directas como los conflictos que se presentan en las personas, los objetivos que se ha planeado entre otros. Entre las estrategias consideradas por Barraza tenemos:

- Habilidad asertiva.
- Elaboración de un plan y ejecución de tareas.
- Elogios a sí mismo.
- La religiosidad.
- Búsqueda de información sobre la situación.
- Ventilación o confidencias.

#### **b. Estresores**

Barraza (como se citó en Rosales, 2016) refiere que hay una serie de estresores académicos como son:

- El trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras.
- Las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución.

- La gran carga de responsabilidades que el estudiante tiene que acostumbrarse a recibir.
- Un lugar inadecuado de estudios que perjudica a su desempeño académico.
- Poco tiempo para desarrollar todas las actividades que hay por realizar.
- Problemas con los profesores o encargados de los cursos que el estudiante lleva.
- Los exámenes que dan de manera constante.
- Las dificultades para entender algunos tipos de trabajo que le deja el profesor al estudiante.

### **Síntomas**

Rossi (como se citó en Rosales, 2016) refiere tres tipos de reacciones al estrés académico:

**Síntomas físicos:** Tensión en la cabeza, agotamiento, presión arterial elevada, problemas gástricos, falta de capacidad para llegar a cumplir un objetivo, dolor de espalda, dificultad para conciliar el sueño, gripes, disminución o pérdida de peso, gestos que expresan la molestia del individuo entre otros.

**Síntomas psicológicos:** Nerviosismo, desánimo, sensación de pensar que no los toman en cuenta, cólera excesiva, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en uno mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos hacia la vida, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultad para poder concentrarse entre otros.

**Síntomas comportamentales:** Ganas de fumar constantemente, olvidarse las cosas constantemente, conflictos a diarios ante las situaciones que se le presente, dificultad para realizar las tareas que se le asigna, aumento o disminución de alimentos, poco interés sobre su persona y asimismo hacia los demás.

El estrés y carrera universitaria, según Monzón (2007) se describe desde el nivel de estrés académico, ya que va en aumento dependiendo del ciclo en el que se encuentre el estudiante, es decir, a mayor avance, mayor nivel de estrés. Por su parte Marty, Lavin, Figueroa, Larraín y Cruz (2005) sostienen que el nivel de estrés dependerá del año y la carrera que estudia el alumno universitario, es así que podemos ver que en la carrera de medicina existe mayor prevalencia de estrés, en cambio en la carrera de psicología existe estrés académico moderado.

### **Teoría psicosocial**

El estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general (Fernández, Siegrist, Rödel & Hernández, 2003).

La población estudiantil constituye un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes, así lo demuestran numerosos trabajos en el área (Castillo & Guarino, 1998).

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal

situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica (Caballero, Abello & Palacios, 2007), e, incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente (Martín, 2007).

Martín (2007) indica que los efectos de los estresores están medidos por factores psicológicos, que pueden actuar como protectores. Los factores protectores han sido definidos en función de ciertas características personales y ambientales, o más precisamente, de la percepción que tiene el individuo de ellos moderando los efectos del estrés y aumentando su resistencia (Bagés, 1990).

El apoyo social constituye uno de los factores protectores más investigado en la actualidad y con resultados más positivos para aumentar la resistencia del individuo ante las transiciones de la vida, los estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades, especialmente, las de carácter crónico (Adler & Matthews, 1994; Feldman, 2001; Ganster & Victor, 1988; Pacheco & Suárez, 1997).

En el ámbito académico, se ha encontrado que el apoyo social podría actuar, además, como un potenciador en el logro de un desempeño satisfactorio de los estudiantes (Román & Hernández, 2005), ya que contribuiría a que afronten a los estresores propios de su ambiente, con mayores probabilidades de éxito (Labrador, 1995, como se cita en Martín, 2007). El apoyo social puede darse a través de todos aquellos que rodean a la persona y los recursos que le brindan, lo cual proporciona un soporte emocional tangible, la oportunidad para compartir intereses comunes y unas condiciones por las cuales se sienta comprendida y respetada. Es importante destacar que no se trata sólo de la presencia de los elementos que brindan el apoyo social, sino de la

percepción que la persona tenga de ellos. Según Turner y Marino (1994), existen tres constructos en torno al apoyo social, a saber: recursos de apoyo en redes, conducta de apoyo y apoyo percibido subjetivamente. Es decir, que el apoyo social es un fenómeno que envuelve tanto elementos objetivos (eventos actuales y actividades) como elementos subjetivos (en términos de la percepción y significado otorgado por el individuo).

El conjunto de actividades académicas propias de la universidad constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes y pueden influir sobre su bienestar físico/psicológico (Aranceli, Perea & Ormeño, 2006), su salud, y el despliegue de conductas saludables. De allí que brindar ayuda y entrenamiento para que esta población aprenda a manejar las situaciones de estrés cotidianas y pueda permitir mejorar sus condiciones de salud, tanto física como mental, así como su rendimiento académico.

### **1.2.3. Estilo de vida**

#### **Definiciones**

Según Lalende (1974), los estilos de vida serían la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida más o menos saludables.

#### **Modelo biomédico del estilo de vida**

Los estilos se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial, espiritual y como componente de la

calidad de vida. En este sentido se define como estilo de vida saludable (como se citó en Maya, 2001).

Estilo de vida saludable, es definido como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, la religión, idioma, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (como se citó en Maya, 2001).

Según Duncan (como se citó en Maya, 2001) los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y /o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser visto como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. En esta forma se puede elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefieran llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Los comportamientos o conductas son determinantes decisivos de la salud física y mental y del estado de la salud pública, estando fuertemente vinculados al bienestar. Se calcula que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento. La manera como la gente se comporte determinará el que enferme o permanezca sana, y en caso de que enferme, su papel va a ser decisivo en la recuperación y en la velocidad a que esta se produzca (Maya, 2001).

El comportamiento influye en los riesgos de enfermar y también en las posibilidades de sanar, porque la conducta de una persona determina que se exponga a agentes causantes de enfermedades y luego si se enferman debe procurar asistencia y si la enfermedad es larga deben continuar el tratamiento.

En epidemiología el estilo de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras nocivas para la salud; pues son causantes de enfermedades entre las más importantes que afectan la salud encontramos: consumo de sustancias tóxicas (hoja de coca, alcohol), estrés, dieta, manipulación de los alimentos y relaciones interpersonales (Maya, 2001).

El estilo de vida es el conjunto de patrones de conductas escogidas a partir de la alternativas están disponibles a las personas de acuerdo a su circunstancia socioeconómicas a las facilidades con las cuales son capaces de escoger entre las distintas opciones. Considerando los siguientes aspectos: consumo de hoja de coca, consumo de alcohol, actividad física, mal hábito alimenticio y tratamiento farmacológico (como se citó en Maya, 2001).

### **Modelo integral**

Según Bibeaw y Col. (como se citó en Maya, 2001) refieren que, desde una perspectiva integral, es necesario considerar el estilo de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico. En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivencia, alimentación, vestido. En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipos de familia, grupos de parentesco,

redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

### **Dimensiones del estilo de vida**

Las dimensiones del estilo de vida son las siguientes: nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización.

**Dimensión de nutrición:** Es el mecanismo mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía, que permita el funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida (Olcoz, 2009).

**Dimensión Actividad y Ejercicio:** Es el esfuerzo corporal o actividad física que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o una parte del mismo de manera armónica, ordenada y repetida que se realiza regularmente con el propósito de mejorar, desarrollar y conservar las funciones del adulto mayor (Licata, 2007). El término actividad física se refiere a una serie de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular, las tareas domésticas pesadas, trabajo en campo, y la crianza de animales entre otras.

El ejercicio, es entonces un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud (Estefanero, 2007). Además de los beneficios



fisiológicos de la actividad física en el organismo como es el de la nutrición del adulto mayor, que le favorece a la adecuada digestión y funcionamiento intestinal favoreciendo a la vez para el fortalecimiento de la musculatura buscando aumentar la masa muscular y la fuerza muscular; evitando así una de las principales causas de incapacidad y de caídas; también favorece las funciones cognitivas (Licata, 2007). Múltiples estudios recomiendan el ejercicio aeróbico regular y programado, dado que se han documentado beneficios en la salud física y mental. El ejercicio regular mejora la forma física, la función cardiovascular, la masa ósea, la fuerza muscular, la sensación de bienestar, las relaciones interpersonales, así como se ha asociado a reducciones de ansiedad, depresión, soledad, obesidad y a la mortalidad general (Estefanero, 2007).

**Dimensión Manejo del estrés:** El manejo del estrés se refiere al esfuerzo que hace el adulto mayor por controlar y reducir la tensión que surge cuando la situación es considerada difícil o inmanejable, mediante acciones coordinadas sencillas o complejas para sobrellevar la presión, las emergencias o el estrés (Pinedo, 1998). El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos el cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular (Pinedo, 1998).

El estrés en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas (Pinedo, 1998).

**Dimensión responsabilidad en salud:** La responsabilidad en salud de la personas implica saber escoger y decidir sobre alternativas saludables y correctas en vez de aquellas que generan un riesgo para su salud, además deben modificar su comportamiento y realizar actividades que mantengan su salud (Lopategui, 2000).

**Dimensión apoyo interpersonal:** Es una dimensión importante por considerar a personas como ser eminentemente social, para lo cual requiere de redes de apoyo familiar y social, lo mismo que le permita sostenerse y seguir creciendo en el camino junto a otros individuos de su entorno (Lopategui, 2000).

Hombres y mujeres se benefician por igual de participar en actividades sociales a todas las edades. Aquellos que continúan interactuando con otros vienen a ser más saludables, tanto física como mentalmente, que aquellos que se mantienen aislados socialmente. La interacción con amigos y familia provee apoyo práctico y emocional al adulto mayor el cual les permite permanecer en el ambiente comunitario y reducir la necesidad de usar los servicios de salud (Camacho y Lau, 2010).

**Dimensión Autorrealización:** Se refiere a la adopción de la personas a su inicio, teniendo como tendencia innata a desarrollar al máximo los propios talentos y potenciales, que contribuyen a obtener un sentimiento de satisfacción hacia el mismo, alcanzando la superación y a la autorrealización (Polanco y Ramos, 2009).

El ser humano es por naturaleza un ser social, el medio le permite crecer y desarrollarse, su inicio se manifiesta en el seno familiar (sociedad primaria) y en la medida que se suceden los distintos ciclos de vida, según Erikson, el grado de

socialización aumenta. La Universidad, las actividades extra programáticas (deportes, idiomas, artes, entre otras) van desarrollando socialmente al sujeto, determinando distintos roles en los ámbitos en que se mueve, más tarde el trabajo y/o estudio amplían sus niveles o grados de socialización, como así también la constitución de una familia. En este contexto se establecen lazos con las generaciones que los antecede (padres) y los que le continúan (hijos). Desde esta perspectiva el ser humano crece y se desarrolla en sociedad (Polanco y Ramos, 2009).

Por otra parte, quienes no conforman una familia, o no conviven con una pareja, también se relacionan socialmente con sus parientes, amigos, compañeros de estudio y/o trabajo, es decir el ser humano vive y crece en sociedad.

Ciertos factores tienen influencia indirecta sobre las conductas de salud, a través de los factores cognitivo – perceptual. Estos factores pueden ser: Factores demográficos: Se proponen que tanto la edad; sexo, raza étnica, educación procedencia e ingreso económicos tienen influencia indirecta a través de su impacto en el establecimiento de conductas de salud (Marriner y Raile, 2003).

Características biológicas: un número de factores biológicos han sido encontradas y catalogados como importantes influencias en el establecimiento de conductas promotoras de salud. Influencias interpersonales: Estos elementos están considerados como factores que pueden hacer variar las conductas promotoras de salud, considerándose dentro de ellos los siguientes: Expectativas de las personas significativas, los patrones familiares de atención a la salud y las interacciones con los profesionales de salud (Marriner y Raile, 2003).

Los factores circunstanciales o ambientales: la importancia de las circunstancias o medio ambiente son determinantes de la conducta de promoción de la salud. Factores conductuales: Una experiencia previa con acciones de promoción de la salud incrementa la habilidad de la gente para adoptar estas conductas promotoras (Marriner y Raile, 2003).

En relación al factor económico la pobreza es la causa fundamental de la inseguridad alimentaria ya que ella puede ser causa del desempleo o ingresos insuficientes que no permitan adquirir los alimentos necesarios de forma suficiente, la pobreza existe donde quiera que haya personas extremadamente pobres o gravemente desfavorecidas; tanto en los países pobres como en los ricos.

El problema de muchos hogares pobres es que la mayor parte o totalidad de su trabajo y de sus ingresos apenas alcanza para cubrir sus necesidades en circunstancias normales (Figueroa, 2010).

Según el fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el 2001 menciona que el factor socio cultural, influyen factores sociales relacionados con la inversión, en educación y formación laboral y con la eficiencia y cuantía del gasto social. Cabe considerar asimismo determinantes demográficos y culturales, en que la situación de pobreza está condicionada por el número de dependientes en un hogar, las tasas de fecundidad, de embarazo en adolescente y mayores de 35 años y entre muchos otros. Se estima que los ingresos del hogar están determinados en un 20% en promedio por los ingresos de trabajo; ingreso propio del autoconsumo de sus siembras 80%.

El estado civil es la situación de las personas físicas determinadas por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes. Generalmente los estados llevan un registro público con los datos personales básicos de los ciudadanos, entre los que se incluye el estado civil. A este registro se le denomina Registro Civil. Aunque las distinciones del estado civil de una persona pueden ser variables de un estado a otro, la enumeración de estados civiles más habituales son las siguientes: soltero(a), casado(a), conviviente, divorciado(a), viudo(a). Del mismo modo en determinados países se contemplan distintas formas de matrimonio, tales como el matrimonio homosexual o la poligamia, lo que lleva a distintos matices del estado civil (Bustillo, 2012).

La religión es un elemento de la actividad humana que suele componerse de creencias y prácticas sobre cuestiones de tipo existencial, moral y sobrenatural (Buenas tareas, 2010).

El ciclo de estudios universitarios cursado por la persona donde puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales, procedimentales (Eustat, 2010).

### **1.3. Marco conceptual**

**Afrontamiento:** es el esfuerzo continuo de una persona en pensamiento y acción, para manejar demandas específicas evaluadas como abrumadoras e irresistibles (Lazarus, 1993).

**Bienestar psicológico:** Es un conjunto de las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, y el comportamiento que se relacionan con la salud en general, lo que lleva a la personas a funcionar de un modo positivo. Hace referencia al sentido de la

felicidad o bienestar, partiendo de que este es una percepción subjetiva (Sánchez Cánovas, 1998).

**Bienestar subjetivo:** considerado como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos (Veenhoven, 1984).

**Bienestar material:** es el grado en que una persona percibe de forma subjetiva la tenencia de recursos económicos o ventajas externas (Veenhoven, 1984).

**Estilo de vida:** Son los patrones de comportamiento compartidos por un grupo social que se ven favorecidos por hábitos, costumbres, modas o valores dominantes en cada momento y cada comunidad, que se adquieren mediante el proceso de socialización. Dichos patrones perduran en el tiempo, pero pueden ser modificados a lo largo de la vida (Aparicio y Delgado, 2011).

**Estrés académico:** Es la reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Barraza, 1989).

**Estresores:** refiere a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante (García Muñoz, 2004).

## **CAPITULO II**

### **PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1 Descripción de la realidad problemática**

Los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, gran parte de su tiempo lo tienen ocupado en diferentes actividades, tales como trabajo, carga familiar, cargas académicas y laborales, originándoles un sobrecarga, ello les genera una sensación displacentera de infelicidad, que va promoviendo estados de estrés, si este no es adecuadamente manejado se convierte en un mecanismo circular, tratando de encontrar una forma de combatirla, de lo contrario el estrés vuelve con más fuerza, consumiendo alcohol, sustancias psicoactivas, cigarrillos, estimulantes sociales como: gaseosa, té y café; todo ello se ve agravado con un estilo de vida poco saludable, donde los jóvenes tienen una mala alimentación, consumen comida chatarra, no teniendo comida balanceada, comen a deshora, realizando poca o ninguna actividad física diaria, lo que contribuye a la tensión y al estrés, el apoyo interpersonal es insuficiente y en muchas ocasiones no acuden oportunamente a establecimientos de salud, lo que amerita estudiarlo porque al parecer el problema de bienestar psicológico está asociado al estrés y a estilos de vida por tal razón se quiere estudiar esas variables.

Las evidencias nos demuestran que los estilos de vida saludables como los hábitos de alimentación balanceada, sueño de acuerdo a las necesidades de la persona, ejercicios físicos regulares, asumidos por la población estudiantil universitaria contribuyen a un mejor estado emocional en ellos para afrontar las actividades académicas que les corresponden realizar. A su vez evita disminuir la prevalencia de las enfermedades crónicas, que, a su vez, logra un impacto positivo en la salud integral de la población en este caos estudiantil, en cuerpo, mente y espíritu.

La preservación de la salud física y mental constituye una responsabilidad individual, con independencia de las acciones dirigidas a su conservación en el ciudadano y representa un deber cívico para evitar añadir una carga económica o sentimental a corto o lejano plazo, a la familia o a la propia sociedad, dando la posibilidad de alcanzar una vejez sana, portadora de ricas y ejemplarizantes experiencias para los más jóvenes; tal legado es un estilo de vida. El estilo de vida puede ser entendido como los hábitos de vida, la forma de vida conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas que unas veces son saludables y otras nocivas para la salud.

La salud de las personas adultas se asocia al estilo de vida, debido a que el estilo de vida promotor de salud procura el bienestar del ser humano y los estilos de vida poco saludables se asocian a factores de riesgo que contribuyen a la presencia de las enfermedades (Navarro, 2011).

Los problemas de salud en las personas es un asunto que debe tomarse en cuenta desde la promoción y la prevención de la salud. Más aún si se considera el bajo acceso a



los servicios de salud (seguridad social), programas especializados, el alto costo de los tratamientos y las irreparables pérdidas ocasionadas por enfermedad que son prevenibles (Ministerio de Salud, 2011).

En los países subdesarrollados los estilos de vida poco saludables son las que causan la mayoría de enfermedades. El estilo de vida que tiene la persona en sus años previos si nunca hizo actividad física, su nutrición fue deficiente o tuvo hábitos nocivos tendrá problemas en su vejez, de ahí la importancia de las actividades y programas de promoción y prevención en la salud (Ministerio de Salud, 2011).

Las personas pueden presentar factores de riesgo sin manifestaciones clínicas por lo que se hace necesario detectarlos de manera oportuna ya que siendo modificables conocidos los resultados de la investigación se pueden desarrollar programas de prevención para disminuir su frecuencia y mejorar el estilo de vida de las personas (Ministerio de Salud, 2011).

## **2.2. Antecedentes de la investigación**

### **A nivel nacional**

Guillén (2016) desarrolló un estudio titulado *Estandarización de la escala de bienestar psicológico en estudiantes de dos universidades pública y privada de Lima Sur*. El objetivo fue la estandarización de la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez en estudiantes de dos universidades de Lima Sur (subescala subjetivo, material, laboral y pareja). La investigación fue de tipo psicométrico de diseño transversal no experimental. La muestra conformada por 974 estudiantes (402 mujeres y 572 varones) de 16 a 53 años de dos universidades (pública y privada). Los instrumentos utilizados

fueron la Escala de Bienestar Psicológica de José Sánchez Cánovas (1992), se realizó una adaptación piloto previa y Escala de Felicidad de Alarcón (2006). Resultados: La escala de bienestar psicológico presenta elevada consistencia interna ( $\alpha$  Cronbach =0.947). Se evaluó la validez convergente de correlaciones entre puntajes de Bienestar Psicológico y Felicidad, donde se encontró que los constructos mantienen una moderada independencia (0.543). Conclusiones: En la validez de confiabilidad por estabilidad temporal (test-retest)  $r > 0.85$  para la escala total, no se encontraron diferencias significativas en las subescala y en el puntaje total en función al género.

Gutiérrez (2016) desarrolló una investigación titulada *Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil*. Tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés presentes en la comunidad estudiantil de las carreras médicas y su relación con las variables: rendimiento, grado académico, edad y género. Método: estudio de tipo descriptivo, con corte transversal. Resultados: Sin embargo, reporta que los niveles bajos y medios de estrés favorecen mucho más al aprovechamiento académico, recomendando la realización de estudios que aborden estas variables de manera particular, sugiriendo la necesidad de efectuar estudios comparativos con otros programas educativos. El estudio concluye que existe una escasa relación directa entre el rendimiento asociado tanto a los niveles de estrés, como al grado o nivel académicos incluso a aspectos como la edad, y el género.

Bedoya, Perea y Ormeño (2006) realizaron una investigación acerca de las *“Situaciones generadoras de estrés y las reacciones o síntomas físicos ante el estrés”* que tiene una muestra de 118 universitarios de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Los resultados revelan que el 96,6% de

alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de tercer año los que presentaron los niveles más altos. Las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en relación con los varones, las situaciones generadoras de estrés fueron el tiempo para cumplir con las actividades, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios. Conclusiones: el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con las situaciones generadoras y manifestaciones físicas y psicológicas, y negativamente con algunos comportamientos indagados.

### **En el extranjero**

Alfonso et al. (2015) desarrolló el trabajo de investigación titulado *Estrés académico*. Tuvo como objetivo describir el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. Método: Descriptivo transversal. Los resultados indicaron que las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad con la que las perciben los estudiantes se puede considerar que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores son: la sobrecarga de tareas académica, la falta de tiempo para realizar el trabajo académico, los exámenes y evaluaciones de los profesores, la realización de trabajos obligatorios y en todos ellos con menor intensidad que el resto de estresores. Conclusiones: el estrés académico en los universitarios viene determinado por un conjunto de estresores entre los que destacan las demandas que generan las tareas académicas y la falta de tiempo para su realización, o sobrecarga académica, los exámenes o evaluación de los profesores y el excesivo número de horas dedicadas a las clases, que limitan el tiempo de estudio y el necesario para la realización de trabajos.

García-Laguna, et al (2012) desarrollo un trabajo de tesis titulado Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Tuvo como objetivo describir cuatro de los más relevantes hábitos de los estilos de vida (actividad física, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol) en la población universitaria, identificando factores que los influyen, consecuencias en la salud y estrategias de cambio. Metodología: Revisión de literatura científica que contempla artículos indexados en bases de datos PubMed, HINARI, EBSCO, Scielo y páginas Web oficiales empleando como palabras de búsqueda: actividad física, nutrición, consumo de tabaco, consumo nocivo de alcohol, estilo de vida, sedentarismo, enfermedades crónicas no transmisibles y jóvenes universitarios. Resultados: La buena interacción de estos cuatro determinantes es fundamental para la adopción de hábitos saludables en la población universitaria, en la que se evidencia el mayor cambio comportamental hacia conductas nocivas para la salud, que pueden generar enfermedades crónicas no trasmisibles, las cuales son el reto más importante en salud pública para afrontar en el siglo XXI. Conclusiones: Los jóvenes universitarios se encuentran expuestos a una serie de factores que los predisponen a adoptar conductas nocivas para la salud y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, es necesario crear conciencia e implementar estrategias que promuevan el cambio hacia estilos de vida saludables.

Pulido et al. (2011) *desarrollaron un estudio sobre el Estrés académico en estudiantes universitarios*. Los objetivos fueron identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con mayores niveles de estrés académico y determinar las propiedades psicométricas del instrumento denominado SEEU. Método: Estudio descriptivo, de corte transversal, muestra aleatoria de 504 estudiantes de todas las licenciaturas que se imparten en la institución. Los resultados mostraron que el instrumento posee

consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, se observó que los estudiantes de Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura son los que manifiestan los niveles más elevados de estrés. Conclusiones: Los niveles son igualmente altos en los estudiantes de los primeros y últimos semestres, en las mujeres y entre quienes no viven con su familia de origen.

Robles (2011) realizó un estudio sobre la *Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria*. Tuvo como objetivo conocer la relación entre bienestar psicológico, depresión y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria e identificar diferencias entre hombres y mujeres. Método: tipo descriptiva correlacional, de corte transversal, la muestra se conformó por 114 adolescentes. Se aplicó el *Inventario de Depresión de Kovacs*, la adaptación al castellano de la *Escala de Bienestar Psicológico de Riff*, y el rendimiento escolar se evaluó mediante el promedio final. Los resultados muestran diferencias entre hombres y mujeres en el rendimiento escolar y en los niveles de correlación de este parámetro con la depresión y el bienestar psicológico.

Fernández y Polo (2011) desarrollaron un estudio sobre el *Afrontamiento, Estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de Educación Social de nuevo ingreso*. Tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento, el nivel de bienestar psicológico del alumnado y su posible relación con la eficacia percibida en el afrontamiento. Método: Descriptivo correlacional, muestra de 135 estudiantes de Educación Social ante las situaciones que generan más estrés en el primer curso de universidad. Los resultados indicaban que las dificultades relacionadas con el contexto académico producen más estrés que los problemas personales, siendo el apoyo social y

la resolución de problemas las estrategias de afrontamiento más empleadas. El alumnado mostraba un nivel medio de bienestar y se percibe eficaz en el afrontamiento.

Durán (2010) realizó un estudio sobre la *Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral*. Tuvo como objetivo relacionar ambas variables. Método: Descriptivo correlacional. Resultados: se encontró altos niveles de presión, que se convierte en parte de la cotidianidad laboral lo que propicia la aparición de enfermedades profesionales: estrés, Síndrome de Burnout, adicción al trabajo, entre otras, en las que el factor emocional o psicológico juega un papel determinante. Conclusiones: hubo relación entre la calidad de vida y el estrés laboral, implicaciones personales y organizacionales, así como estrategias de prevención y afrontamiento en ambos niveles.

Díaz (2010) realizó un estudio sobre la *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina*. Tuvo como objetivo determinar el grado de afrontamiento al estrés en estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey. Método: Investigación de tipo descriptivo con diseño correlacional y transversal. Resultado: el 50.9% son vulnerables al estrés, 20.4% medianamente vulnerables y 16.1% muy vulnerables. Los eventos vitales generadores de mayor estrés académico son la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las tareas docentes y la realización de un examen. Los estilos de afrontamiento más empleados son afrontamiento activo 71.4%, planificación 61.9%, reinterpretación positiva y el crecimiento 23.8%, ubicados en los estilos de afrontamientos centrados en la solución del problema. Conclusiones: Los adolescentes y jóvenes poseen recursos

para lograr la adaptación al estrés académico en la medida que transcurre los años de estudio, lo cual les permite enfocar sus estrategias a un afrontamiento activo.

Romero et al. (2007) *“Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte”* Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria, España. La Teoría del bienestar Psicológico de Ryff, constituye una de las perspectivas teóricas más importantes en la psicología positiva. La teoría de Ryff es particularmente apropiada para entender los aspectos psicológicos de desenvolvimiento en el deporte y la actividad física porque la participación en estos contextos es normalmente de alta capacidad volitiva y auto regulada. Este artículo presenta una visión panorámica sobre la utilización de la teoría de Ryff en contextos deportivos con atención especial dedicada a los correlatos del bienestar psicológico como autodeterminación, afrontamiento, afecto positivo, y autoeficacia. La teoría debe de ser útil para entender pautas de participación en la actividad física y el deporte de los jóvenes y los adultos y también para entender mejor el papel de la actividad física y el deporte en el bienestar psicológico de las personas.

### **2.3. Delimitación del problema**

**Delimitación espacial:** El presente trabajo de investigación se desarrolló en la Universidad Inca Garcilaso de La Vega en Lima-Perú.

**Delimitación temporal:** El estudio se realizó en los meses de marzo a junio del 2017 (Semestres 2017-I)

**Delimitación social:** La investigación se llevó a cabo con los estudiantes del I ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

**Delimitación conceptual:** Los conceptos comprendidos en el estudio fueron bienestar psicológico, estrés académico y estilo de vida.

## **2.4. Definición del problema**

Las temáticas del bienestar psicológico son aspectos internos del individuo tanto de percepción subjetiva como material, en tanto, el estrés académico es debido a las exigencias del medio ambiente académico, y el estilo de vida como forma de vida que se desarrolla de forma saludable y no saludable en el estudiante universitario. En este contexto, se plantea las siguientes formulaciones del problema:

### **Problema General:**

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

### **Problemas Específicos:**

1. ¿Cuál es la relación entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
2. ¿Cuál es la relación entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
3. ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?



## **2.5. Objetivos de la investigación**

### **2.5.1. Objetivo General**

- Determinar la relación entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

### **2.5.2. Objetivos Específicos**

1. Establecer la relación entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
2. Establecer la relación entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
3. Precisar los niveles de bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

## **2.6. Hipótesis de investigación**

### **2.6.1. Hipótesis general**

- Existe relación directa entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

## 2.6.2. Hipótesis específicas

1. Existe relación directa entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
2. Existe relación directa entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

## 2.7. Variables e indicadores

### 2.7.1. Definición operacional de variables

**Bienestar psicológico:** Es la percepción del individuo acerca del funcionar positivo consigo mismo, que está compuesta por dimensiones subjetivas y materiales.

**Estrés académico:** Es la respuesta conductual, cognitiva y fisiológica a diversos estímulos propios del ámbito académico, que se manifiesta a través del nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento.

**Estilos de vida:** Conjunto de comportamientos compartidos de forma grupal que se manifiestan en las actitudes sociales que perduran y se modifican a través de la experiencia del sujeto en su alimentación, actividad y ejercicio, manejo de estrés, apoyo interpersonal y autorrealización.

### Cuadro de operacionalización de variables

| Variables                    | Dimensiones                   | Indicadores  | Ítems   | Escala  |
|------------------------------|-------------------------------|--|---------|---------|
| <b>Bienestar psicológico</b> | Subjetivo                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepción</li> <li>- Felicidad</li> <li>- Sentir</li> <li>- Interesante</li> <li>- Diversión</li> <li>- Jovial</li> <li>- Momentos</li> <li>- Suerte</li> <li>- Ilusión</li> <li>- Oportunidades</li> <li>- Optimismo.</li> <li>- Capacidad</li> <li>- Salud</li> <li>- Dormir</li> <li>- Útil</li> <li>- Agradable</li> <li>- Logros</li> <li>- Valoración</li> <li>- Superación</li> <li>- Debilidades</li> <li>- Cariño familiar.</li> <li>- Forma</li> <li>- Ganas de vivir</li> <li>- Afrontamiento</li> <li>- Gusto</li> <li>- Disfrutar</li> <li>- Salir</li> <li>- Concentración</li> <li>- Buen humor</li> <li>- Positivo</li> <li>- Confianza</li> </ul> | 1 a 30  | Ordinal |
|                              | Material                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desahogo</li> <li>- Afortunado</li> <li>- Tranquilidad</li> <li>- Necesario</li> <li>- Vida favorable</li> <li>- Seguridad</li> <li>- Comodidad</li> <li>- Prosperidad</li> <li>- Futuro económico</li> </ul>   | 31 a 40 | Ordinal |
| <b>Estrés académico</b>      | Nivel de estrés autopercebido | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De 1 a 5 puntos</li> </ul>  | 1 a 2   | Ordinal |
|                              | Estresores                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia</li> <li>- Sobrecarga</li> <li>- Personalidad</li> <li>- Evaluaciones</li> <li>- Tipo de trabajo</li> <li>- Entendimiento.</li> <li>- Participación</li> <li>- Tiempo</li> </ul>  | 1 a 8   | Ordinal |
|                              | Reacciones físicas            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastorno</li> <li>- Fatiga</li> <li>- Dolores de cabeza</li> <li>- Problemas de digestión</li> <li>- Rascarse</li> <li>- Somnolencia</li> </ul>  | 1 a 6   | Ordinal |

|                        |                              |  |                         |         |
|------------------------|------------------------------|--|-------------------------|---------|
|                        | Reacciones psicológicas      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inquietud</li> <li>- Depresión y tristeza</li> <li>- Ansiedad y angustia</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Sentimientos de agresividad</li> </ul>              | 1 a 5                   | Ordinal |
|                        | Reacciones comportamentales  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflictos</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Desgano</li> <li>- Consumo de alimentos.</li> </ul>  | 1 a 4                   | Ordinal |
|                        | Estrategias de afrontamiento | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidad asertiva</li> <li>- Planificación.</li> <li>- Elogios</li> <li>- Búsqueda de información</li> <li>- Verbalización</li> </ul>  | 1 a 5                   | Ordinal |
| <b>Estilos de vida</b> | Alimentación                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia</li> <li>- alimentos balanceados</li> <li>- Consume agua</li> <li>- Consumo de frutas</li> <li>- Ingredientes artificiales</li> <li>- Etiquetas</li> </ul>         | 1,2,3,4,5 y 6           | Ordinal |
|                        | Actividad y ejercicio.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios</li> <li>- Actividades motoras</li> </ul>  | 7 y 8                   | Ordinal |
|                        | Manejo de estrés.            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica tensiones.</li> <li>- Expresa preocupación.</li> <li>- Alternativas de solución.</li> <li>- Actividades de relajación</li> </ul>                                   | 9,10,11 y 12            | Ordinal |
|                        | Apoyo interpersonal          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona con los demás.</li> <li>- Buenas relaciones interpersonales</li> <li>- Comenta deseos e inquietudes</li> <li>- Enfrenta situaciones difíciles</li> </ul>            | 13,14,15 y 16           | Ordinal |
|                        | Autorrealización             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Satisfacción con su vida</li> <li>- Satisfacción con actividades</li> <li>- Desarrollo personal</li> </ul>  | 17,18 y 19              | Ordinal |
|                        | Responsabilidad en salud     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión médica</li> <li>- Molestias</li> <li>- Toma medicamentos</li> <li>- Recomendaciones</li> <li>- Actividades de salud</li> <li>- Consume sustancias nocivas</li> </ul> | 20, 21, 22, 23,24 y 25. | Ordinal |

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

La investigación ha contribuido al conocimiento científico a través de diversos modelos y teorías psicológicas, ofreciendo información detallada y fundamentada de las variables de estudio referentes al bienestar psicológico, estrés y estilo de vida.

El estudio pretendió tener una visión global y real de la problemática haciendo un análisis del conocimiento teórico- práctico del bienestar psicológico, estrés académico y estilos de vida en los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, con la finalidad de implementar acciones de intervención mediante charlas y talleres que fomenten estilos de vida saludables, técnicas para controlar el estrés en situaciones académicas y programas de intervención psicológica que incidirían positivamente en el bienestar de los estudiantes.

A nivel metodológico, permitió mostrar la eficacia de las estrategias y técnicas que permitieron lograr los objetivos propuestos en el desarrollo de la investigación, además, de utilizar instrumentos de evaluación sobre estilo de vida, bienestar psicológico y estrés académico debidamente validados para fines de investigación.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1. Tipo de investigación

El nivel de investigación corresponde a la investigación descriptiva, porque describe las características de una determinada población o muestra, en este caso, las variables: bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

##### 3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de estudio fue no experimental, transversal o transaccional y correlacional (Alarcón, 1991).

**Método:** El método utilizado fue cuantitativo.

**Diseño:** Correlacional.

**M1: O<sub>x</sub> r O<sub>y</sub> r O<sub>z</sub>**

**Dónde:**

**M1:** Estudiantes

**O<sub>y2</sub>:** Observación del Bienestar Psicológico

**R:** Índice de correlación

**O<sub>x</sub>:** Observación del Estrés Académico.

**O<sub>z</sub>:** Observación del Estilo de vida

### 3.2. Población y muestra

#### Población

La población lo conformaron 754 estudiantes universitarios de las diferentes carreras de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega entre las edades de 16 a 55 años, matriculados en el semestre 2017-I, las cuales estuvieron distribuidas de la siguiente manera:

Tabla 1.

*Población de estudiantes*

| <b>Carreras</b>                        |    |
|--|----|
| 1. Educación                           | 31 |
| 2. Contabilidad                        | 62 |
| 3. Enfermería                          | 16 |
| 4. Ciencias de la comunicación         | 12 |
| 5. Turismo y hotelería                 | 18 |
| 6. Ciencias farmacéuticas y bioquímica | 84 |
| 7. Estomatología                       | 49 |
| 8. Terapia física y rehabilitación     | 23 |
| 9. Ciencias administrativas            | 61 |
| 10. Ciencias económicas                | 26 |
| 11. Trabajo social                     | 29 |
| 12. Ingeniería administrativa          | 3  |

|   |            |
|---|------------|
| 13. Derecho y Ciencias Políticas                | 113        |
| 14. Psicología                                  | 129        |
| 15. Ingeniería industrial                       | 31         |
| 16. Ingeniería de sistemas y cómputo            | 29         |
| 17. Comercio exterior y marketing internacional | 10         |
| 18. Negocios internacionales                    | 13         |
| <b>Total</b>                                    | <b>754</b> |

**Fuente:** Estadística de estudiantes Matriculados durante el ciclo 2017-1

### Muestra

Por otro lado se estimó la muestra para el grupo de estudiantes mediante el muestreo de tipo probabilístico aleatoria simple, y posteriormente estratificado. Se considera a p, que es la probabilidad de la hipótesis de la variable independiente, un 75.21%. Como tenemos una población definida de 754 estudiantes, aplicamos el Factor de Corrección.

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,75 \cdot 0,25}{(0,05)^2} = 288$$

Aplicamos factor de corrección.

$$n_f = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}} = \frac{288}{1 - \frac{288}{754}} = 254$$

Quedando la muestra por estratos de la siguiente manera:



Tabla 2.

*Muestra estratificada de estudiantes*

| <b>Carreras</b>                                 | <b>N</b>   | <b>n</b>   |
|---|------------|------------|
| 1. Educación                                    | 31         | 9          |
| 2. Contabilidad                                 | 62         | 18         |
| 3. Enfermería                                   | 16         | 7          |
| 4. Ciencias de la comunicación                  | 12         | 5          |
| 5. Turismo y hotelería                          | 18         | 8          |
| 6. Ciencias farmacéuticas y bioquímica          | 84         | 30         |
| 7. Estomatología                                | 49         | 12         |
| 8. Terapia física y rehabilitación              | 23         | 10         |
| 9. Ciencias administrativas                     | 61         | 18         |
| 10. Ciencias económicas                         | 26         | 11         |
| 11. Trabajo social                              | 29         | 12         |
| 12. Ingeniería administrativa                   | 3          | 1          |
| 13. Derecho y Ciencias Políticas                | 113        | 37         |
| 14. Psicología                                  | 129        | 41         |
| 15. Ingeniería industrial                       | 31         | 13         |
| 16. Ingeniería de sistemas y cómputo            | 29         | 12         |
| 17. Comercio exterior y marketing internacional | 10         | 4          |
| 18. Negocios internacionales                    | 13         | 6          |
| <b>Total</b>                                    | <b>754</b> | <b>254</b> |

La muestra quedó constituida por 254 estudiantes universitarios de las diferentes carreras de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega entre las edades de 16 a 55 años, matriculados en el semestre 2017-I.

### **3.3 Técnicas de recolección de datos**

La técnica que se utilizó fue la encuesta, administrándose los siguientes instrumentos:

1. Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez Cánovas (Ver anexo N° 1)
2. Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (Ver anexo N° 2)
3. Escala del Estilo de vida de Walker, Sechrist y Pender (Ver anexo N° 3)

#### **1. Escala de Bienestar Psicológico (EBP)**

##### **Ficha Técnica**

Nombre Original: Escala de Bienestar Psicológico EBP

Autor: José Sánchez-Cánovas 1988.

Adaptado: Olavarría (Perú, 2016)

Administración: Individual o Colectiva. Tipo Cuadernillo.

Duración: Aproximadamente de 20 y 25 minutos.

Aplicación: Edades comprendidas entre los 16 y los 65 años.

Tipificación: Diversas muestras de varones y mujeres clasificadas por intervalos de edad.

Puntuación: Calificación manual

Usos: Educación, clínico, médico, laboral y en la investigación.

Significación: Estructura Factorial 2 subcomponentes.

Materiales: Manual de la escala, cuadernillo, hoja de respuestas, plantilla de corrección.

**Descripción:**

La Escala de Bienestar Psicológico (EBP), fue elaborado en el año 1992 por José Sánchez Cánovas (España), su administración es de forma individual y colectiva, no cuenta con tiempo límite y la edad de aplicación es adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 16 a más años. Consta de 2 subescalas, las dos primeras aparecen con numeración consecutiva y se aplica conjuntamente.

Aun cuando los cuestionarios deben ser siempre aplicados conjuntamente, hay que realizar una estimación independiente de cada una de las escalas y por ello ofrecen baremos separados. Está conformado por 40 ítems los cuales son:

**1. Subescala de Bienestar Psicológico y Subjetivo (1 al 30)**

La mayoría de los autores distinguen entre satisfacción de la vida por un lado, y el afecto positivo y negativo por el otro, como componentes del bienestar psicológico. Esta escala tiene el sentido de felicidad o bienestar, por lo que podemos decir que a mayor puntuación mayor percepción subjetiva de bienestar.

**2. Subescala de Bienestar Material (31 al 40)**

En esta escala han incluido ítems relativos al bienestar material, pero al bienestar material es según la percepción subjetiva de cada persona y no según índices externos.

**Normas de aplicación:**

La escala no tiene tiempo limitado, por lo que la duración de la prueba puede oscilar entre 20 a 25 minutos dependiendo del nivel educativo de las personas a quienes se administra.

### Los puntajes:

Las respuestas de cada ítem se valora en una escala de 1 a 5 puntos de acuerdo con el grado de frecuencia o conformidad que indican las cabeceras de las sucesivas líneas de la hoja de respuesta.

### Validez y confiabilidad

Se validó la prueba con una muestra de 480 estudiantes mediante el método de constructo utilizando el análisis factorial por componentes verificando que posee cuatro componentes principales como factores constitutivos del cuestionario (Olavarría, 2016). Para el estudio se revisó las correlaciones inter escala y escala test total verificando la validez del cuestionario  $r=0.924$ . Se utilizó la consistencia interna Alfa de Cronbach encontrando unos coeficientes altos que van desde 0.974 (Olavarría, 2016).

Tabla 3.

*Baremo de Escala de Bienestar Psicológico EBP*

| <b>Categoría</b>    | <b>Bienestar</b> | <b>Bienestar</b> | <b>General</b> |
|---------------------|------------------|------------------|----------------|
| <b>Bienestar</b>    | <b>Subjetivo</b> | <b>Material</b>  |                |
| <b>Muy Positiva</b> | 138 - 150        | 49 - 50          | 169-200        |
| <b>Positiva</b>     | 108 – 137        | 37 – 48          | 168 - 137      |
| <b>Ambivalente</b>  | 78 – 107         | 27 – 36          | 136 - 105      |
| <b>Negativa</b>     | 46 – 77          | 17 – 26          | 104 - 73       |
| <b>Muy Negativa</b> | 30 - 45          | 10 – 16          | 72 - 40        |

**Fuente:** Olavarría, 2016.

## 2. Inventario SISCO de Estrés Académico

### Ficha Técnica

Nombre Original: Inventario de Estrés Académico SISCO.

Autor: Barraza (2006)

Administración: Individual o Colectiva.

Duración: Aproximadamente de 20 minutos.

Aplicación: Edades comprendidas entre los 12 años a más.

Puntuación: Calificación manual

Usos: Educación, clínico y en la investigación.

Materiales: Manual, cuadernillo y hoja de respuestas.

### Descripción:

Se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que se presentan los síntomas o reacciones físicas (5 ítems), reacciones psicológicas (5 ítems) y reacciones comportamentales (5 ítems).

- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar las frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

Las dimensiones son las siguientes:

- Nivel de estrés autopercebido
- Estresores
- Reacciones físicas
- Reacciones psicológicas
- Reacciones comportamentales
- Estrategias de afrontamiento

### **Validez y confiabilidad**

En la validez se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados, con una muestra piloto de 380 estudiantes. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006).

Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje

global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

La confiabilidad se obtuvo por el método de mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).

Tabla 4.

*Baremo de Inventario de Estrés Académico SISCO*

|                              | <b>Muy bajo</b> | <b>Bajo</b> | <b>Promedio</b> | <b>Alto</b> | <b>Muy alto</b> |
|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| <b>General</b>               | 0-67            | 68-76       | 77-83           | 84-95       | 96 a más        |
| <b>Estresores</b>            | 0-17            | 18-21       | 22-23           | 24-25       | 26 a más        |
| <b>Síntomas Físicos</b>      | 0-9             | 10-12       | 13-15           | 16-18       | 19 a más        |
| <b>Síntomas Psicológicos</b> | 0-8             | 9-11        | 12-13           | 14-16       | 17 a más        |
| <b>Síntomas</b>              | 0-6             | 7           | 8-9             | 10-11       | 12 a más        |
| <b>Comportamentales</b>      |                 |             |                 |             |                 |
| <b>Afrontamiento</b>         | 0-15            | 16-17       | 17-19           | 20-23       | 24 a más        |

**Fuente:** Rosales (2016)

### 3. Escala del Estilo de vida

#### **Ficha Técnica**

Nombre Original: Cuestionario de estilo de vida

Autor: Walker, Sechrist y Pender, 2006.

Administración: Individual o Colectiva.

Duración: Aproximadamente de 15 minutos.

Aplicación: Edades comprendidas entre los 12 a más años.

Tipificación: en muestras de varones y mujeres.

Puntuación: Calificación manual

Usos: Educación, clínico, médico, laboral y en la investigación.

Significación: Mide el estilo de vida.

Materiales: Manual, hoja de preguntas y respuestas.

### **Descripción**

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de vida a través de sus dimensiones como son alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Alimentación: 1,2,3,4,5,6
- Actividad y Ejercicio: 7,8
- Manejo del Estrés: 9,10,11,12
- Apoyo Interpersonal: 13,14,15,16
- Autorrealización: 17,18,19
- Responsabilidad en Salud : 20,21,22,23,24,25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

Nunca: n = 1

A veces: v = 2

Frecuentemente: f = 3

Siempre: s = 4



En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1

Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada subescala.

### 3.3.1 Validación:

Se validó mediante el método de criterio de jueces o contenido, con 6 especialistas en mención de doctorado en Ciencias de la Salud (Delgado, Reyna y Díaz, 1999).

### Baremación

Los puntajes de las pruebas serán convertidos en categorías diagnósticas, según el autor del instrumento:

Tabla 5.

*Baremo de Escala del Estilo de vida*

| <b>Categoría</b> | <b>General</b> | <b>Alimentación</b> | <b>Actividad y<br/>Ejercicio</b> | <b>Manejo<br/>del<br/>Estrés</b> | <b>Apoyo<br/>Interpe<br/>rsonal</b> | <b>Autorreal<br/>ización</b> | <b>Responsabilidad<br/>en Salud</b> |
|------------------|----------------|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| Saludable        | 75 a 100       | 18- 24              | 6- 8                             | 12 - 16                          | 12 - 16                             | 9 - 12                       | 18- 24                              |
| No<br>Saludable  | 74 a 25        | 6 – 17              | 2 - 5                            | 4 - 11                           | 4 - 11                              | 3 - 8                        | 6 - 17                              |

**Fuente:** Walker, Sechrist (Modificado por Delgado, Reyna y Díaz, 1999)

### 3.3.2. Confiabilidad

Para el estudio se determinó la confiabilidad de los instrumentos mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, en el grupo de universitarios a través de una prueba piloto a la muestra de 615 estudiantes. Los coeficientes obtenidos fueron los siguientes:

Tabla 6.

### *Confiabilidad de instrumentos*

| <b>VARIABLES</b>                         | <b>Alfa de Cronbach</b> | <b>N</b> |
|--|-------------------------|----------|
| 1. Escala de Bienestar Psicológico (EBP) | 0.942                   | 40       |
| 2. Inventario SISCO de Estrés Académico  | 0.878                   | 33       |
| 3. Escala del Estilo de vida             | 0.875                   | 25       |

Los resultados del coeficiente de alfa de Cronbach evidencian valores mayores a 0.80 considerando que los instrumentos son confiables y significativos.

### **3.4. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Una vez aplicados los instrumentos se procedió a tabular toda la información mediante la creación de una base de datos utilizando para ello el SPSS versión 23.

Se creó tablas y gráficos con todos los resultados de tipo descriptivo, precisando frecuencias y porcentajes. Finalmente, se ha utilizado la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal de Kolmogorov-Smirnov (K-S), así también la prueba no paramétrica Rho de Spearman, con la finalidad de determinar la relación entre las variables, y comprobar las hipótesis con un nivel de significación del 5%.

Para procesar los datos se ha utilizado el software estadístico SPSS 24 (Programa estadístico para ciencias sociales). Es necesario precisar que el software estadístico en mención aplicó la técnica estadística en el análisis de datos.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1. Presentación y análisis de resultados

##### 4.1.1. Presentación de resultados

#### 1. Nivel descriptivo

Tabla 7.

*Edad de estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*

| Edad de estudiantes | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------|------------|------------|
| 16                  | 18         | 7,1        |
| 17                  | 44         | 17,3       |
| 18                  | 30         | 11,8       |
| 19                  | 25         | 9,8        |
| 20                  | 15         | 5,9        |
| 21                  | 25         | 9,8        |
| 22                  | 23         | 9,1        |
| 23                  | 14         | 5,5        |
| 24                  | 12         | 4,7        |
| 25                  | 11         | 4,3        |
| 26                  | 4          | 1,6        |
| 27                  | 9          | 3,5        |
| 28                  | 6          | 2,4        |
| 29                  | 1          | ,4         |
| 30                  | 2          | ,8         |
| 31                  | 5          | 2,0        |
| 32                  | 1          | ,4         |
| 33                  | 1          | ,4         |

|       |     |       |
|-------|-----|-------|
| 34    | 2   | ,8    |
| 37    | 1   | ,4    |
| 39    | 1   | ,4    |
| 40    | 1   | ,4    |
| 45    | 1   | ,4    |
| 46    | 1   | ,4    |
| 49    | 1   | ,4    |
| Total | 254 | 100,0 |

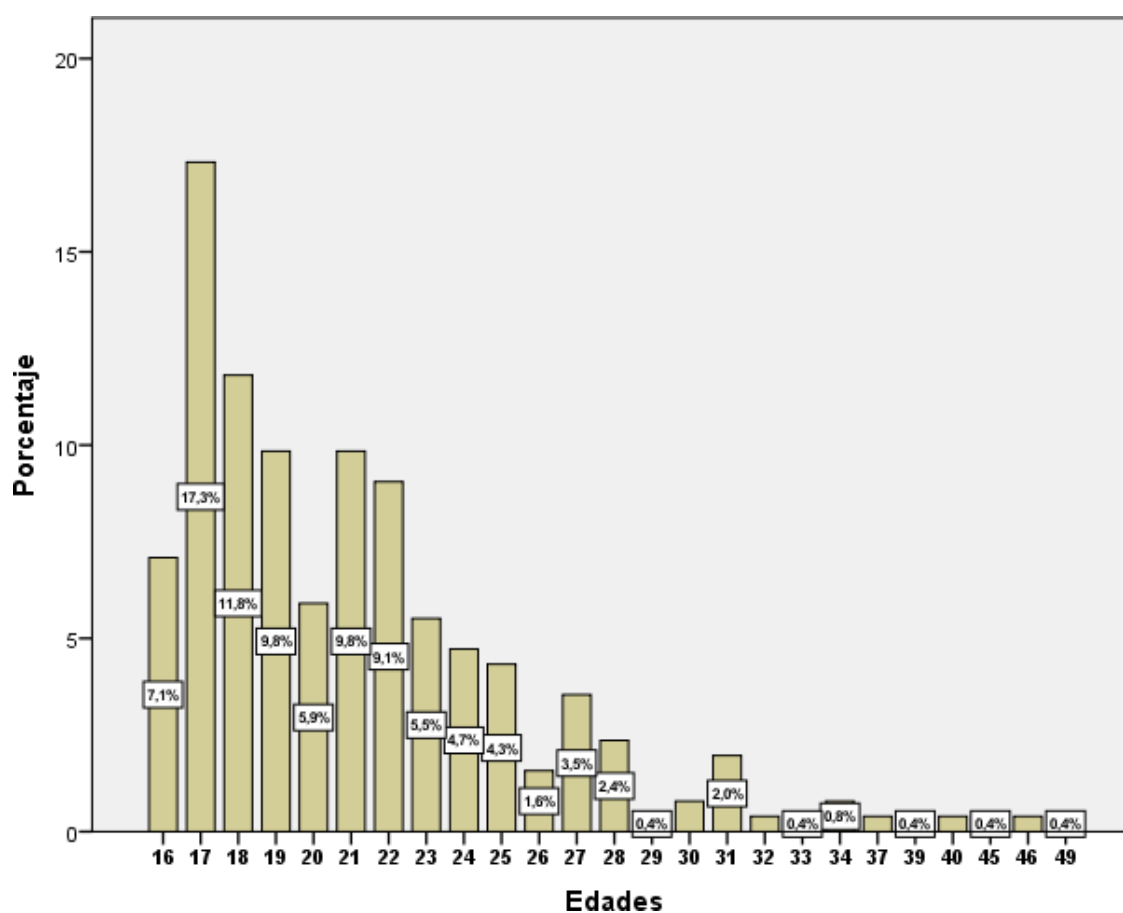


Figura 1. Edad de estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En la tabla 7 se puede observar que la edad que más predomina es 17 años con un 17.3%, seguido de 18 años con un 11.8%, de 19 y 21 años con un 9.8%, y 22 años con un 9.1%.

Tabla 8.

*Sexo de estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.*

| <b>Sexo de estudiantes</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|----------------------------|-------------------|-------------------|
| Masculino                  | 99                | 39,0              |
| Femenino                   | 155               | 61,0              |
| Total                      | 254               | 100,0             |

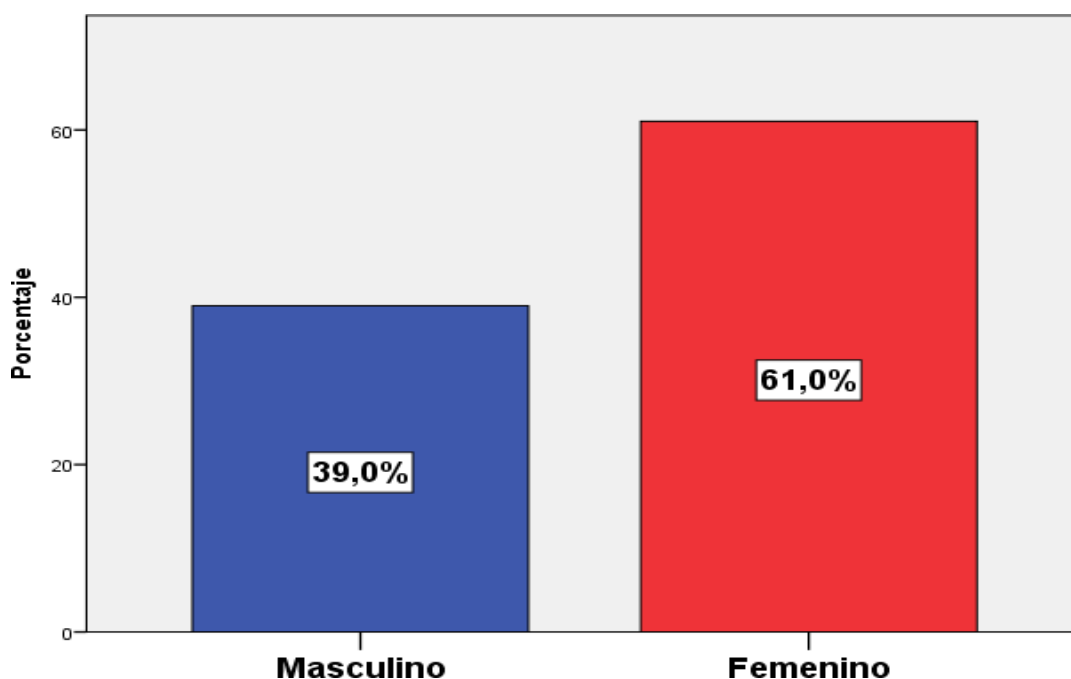


Figura 2. Sexo de estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En la tabla 8 se puede observar que el sexo que más predomina en el grupo de estudiantes es femenino de 61.0% y el 39% pertenecen al género masculino.

En el nivel descriptivo se ha utilizado las puntuaciones directas de las pruebas, según el sistema de calificación y puntuación de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez Cánovas, inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza y la Escala del Estilo de vida de Walker, Sechrist y Pender, que a continuación se presentan:

### a. Niveles de Bienestar Psicológico

Tabla 9.

*Niveles de Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|------------|
| Negativa     | 2          | ,8         |
| Ambivalente  | 14         | 5,5        |
| Positiva     | 63         | 24,8       |
| Muy Positiva | 175        | 68,9       |
| Total        | 254        | 100,0      |

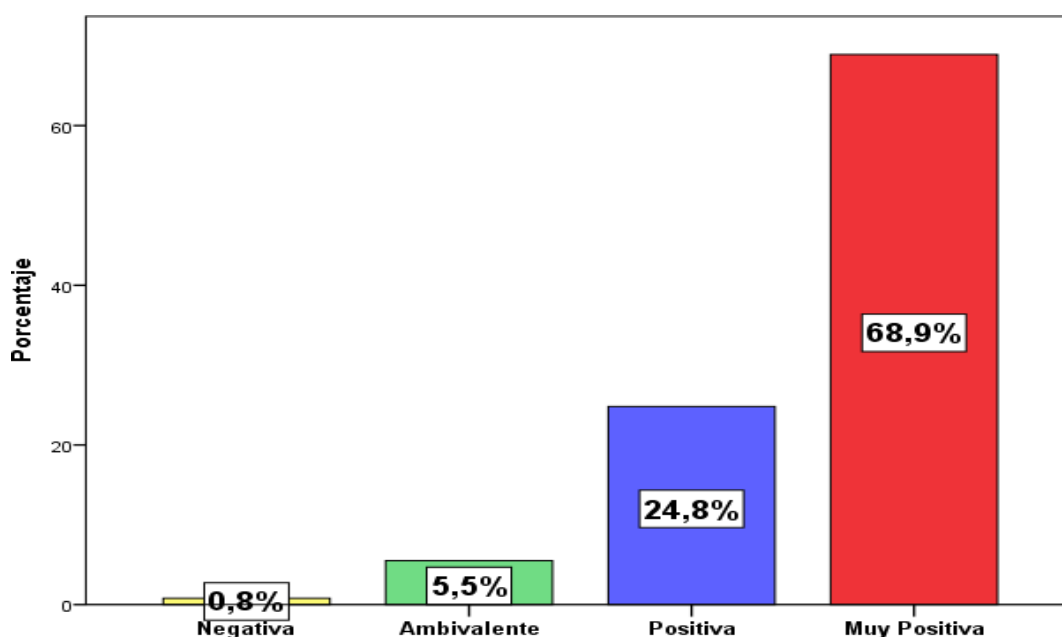


Figura 3. Niveles de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

#### **Interpretación:**

En la tabla 9 niveles de bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se encontró que la mayoría 68.9% se ubican en un nivel muy positivo, mientras que el 24.8% positivo, y una minoría 5.5% ambivalente, y el 0.8% negativa.

## b. Niveles de estrés académico

Tabla 10.

*Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*

| Niveles | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Bajo    | 64         | 25,2       |
| Medio   | 128        | 50,4       |
| Alto    | 62         | 24,4       |
| Total   | 254        | 100,0      |

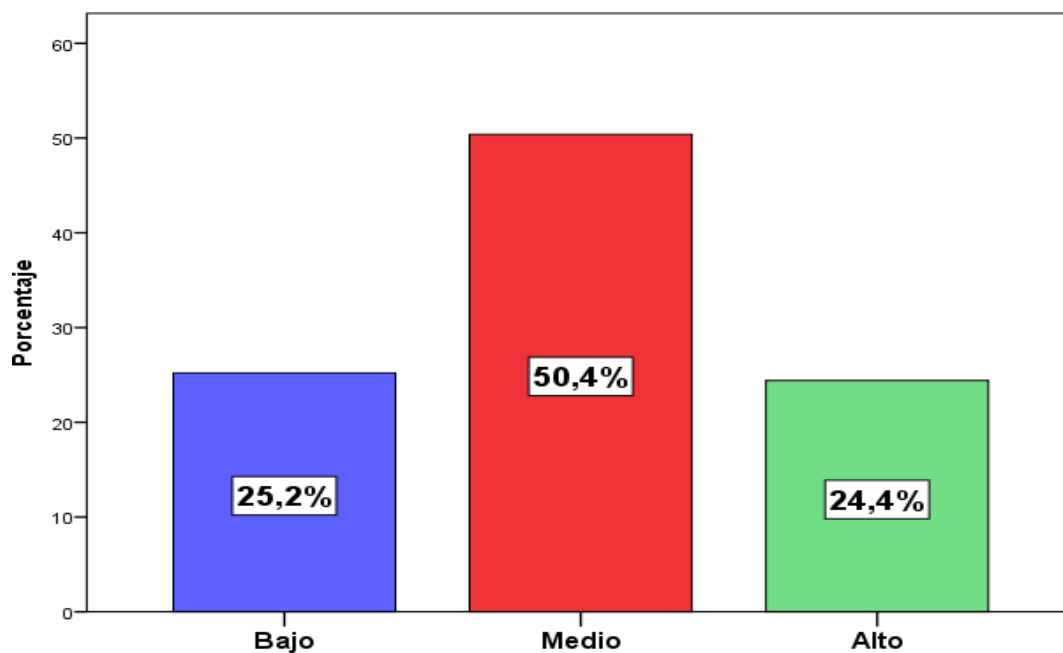


Figura 4. Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

### **Interpretación:**

En la tabla 10 niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se encontró que la mayoría 50.4% se ubican en un nivel medio, mientras que el 25.2% bajo, y el 24.4% alto.

### c. Niveles de Estilo de vida

Tabla 11.

*Niveles de Estilo de vida en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*

| Niveles      | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|------------|
| No saludable | 174        | 68,5       |
| Saludable    | 80         | 31,5       |
| Total        | 254        | 100,0      |

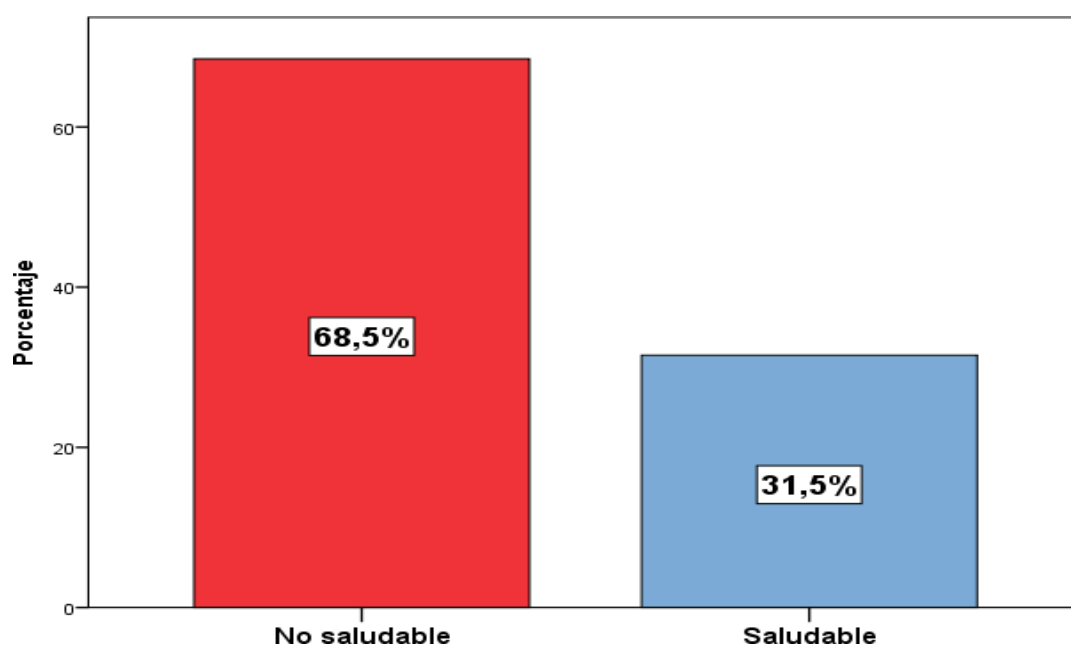


Figura 5. Niveles de estilo de vida en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

#### **Interpretación:**

En la tabla 11 niveles de estilo de vida en estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se encontró que la mayoría 68.5% se ubican en un nivel no saludable, mientras que el 31.5% saludable.



## 2. Nivel Inferencial

### Prueba de normalidad

Se realizó la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentaban una distribución normal. En este sentido, se presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Como se observa en la tabla 7, todas las variables presentan una distribución no normal, dado que los resultados obtenidos (K-S) no son significativos ( $p < 0.05$ ) para las variables de estudio, en consecuencia, es pertinente emplear la prueba no paramétrica Rho de Spearman en los análisis de datos.

Tabla 12.

*Pruebas de normalidad.*

|                       | <b>Estadístico</b> | <b>gl</b> | <b>Sig.</b> |
|-----------------------|--------------------|-----------|-------------|
| Bienestar psicológico | ,057               | 254       | ,042        |
| Estrés académico      | ,064               | 254       | ,014        |
| Estilo de vida        | ,044               | 254       | ,000        |

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

### 4.2. Comprobación de hipótesis

De acuerdo al tratamiento estadístico a nivel inferencial se utilizó la prueba de coeficiente de correlación de prueba no paramétrica Rho de Spearman, para el análisis de datos, y prueba de hipótesis, determinando el bienestar psicológico y estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Para procesar los datos, se ha utilizado el software estadístico SPSS versión 24.

#### 4.2.1 Hipótesis general

##### a. Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida

- **Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):** No existe relación directa entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- **Hipótesis alterna (H<sub>a</sub>):** Existe relación directa entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

##### **Prueba de contraste:**

El Sig. Nivel de significancia es significativo cuando: Sig.  $\leq 0,05$ .

Es decir:

- Si Sig. Valor es menor e igual a 0,05, se rechaza la hipótesis nula.
- Si Sig. Valor es mayor a 0,05, se acepta la hipótesis nula.

Tabla 13.

*El bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.*

|                       | Rho de Spearman             | Estilo de vida |
|-----------------------|-----------------------------|----------------|
| Bienestar psicológico | Coefficiente de correlación | ,552**         |
|                       | Sig. (bilateral)            | ,000           |
| Estrés académico      | Coefficiente de correlación | -,122          |
|                       | Sig. (bilateral)            | ,052           |
|                       | N                           | 254            |

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

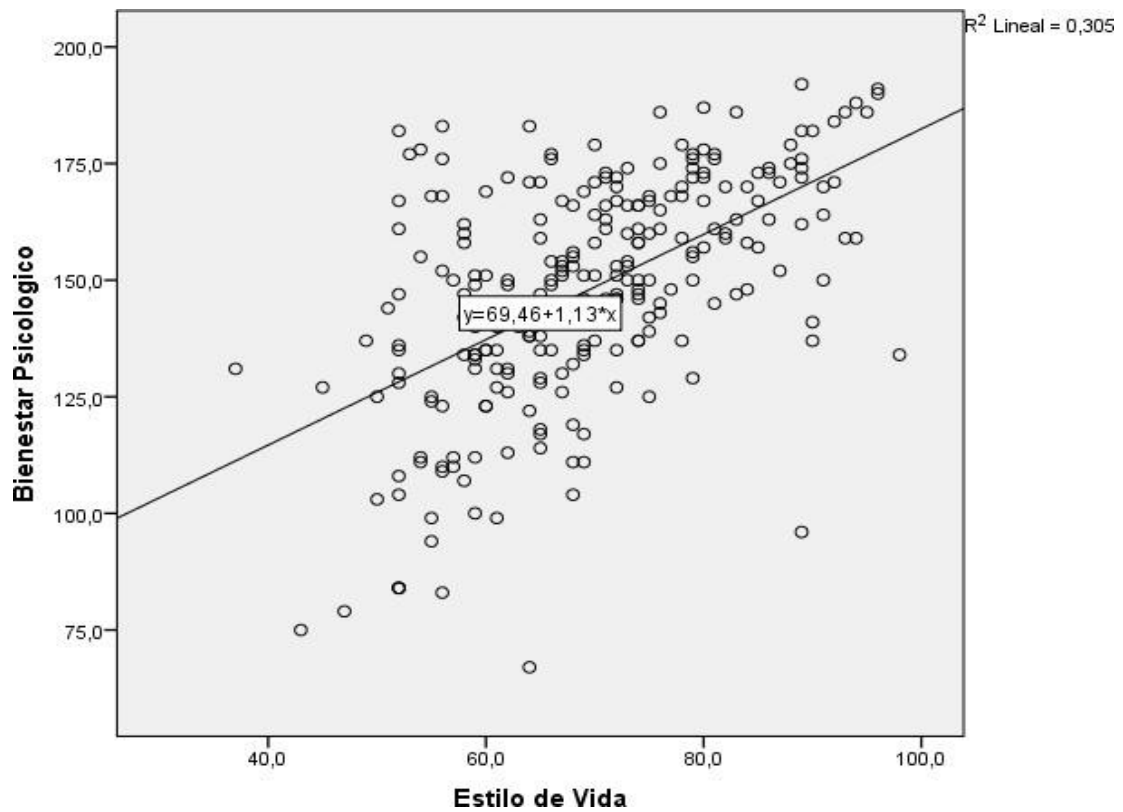


Figura 6. Correlación entre el bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

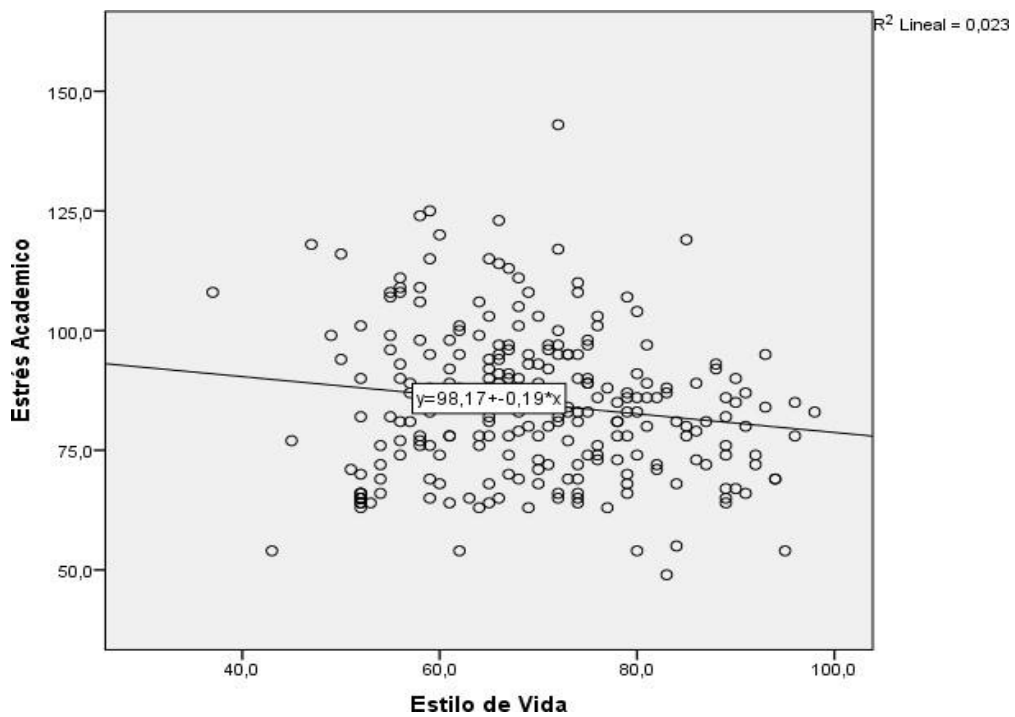


Figura 7. Correlación entre el estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

### **Interpretación:**

En la tabla 13, los resultados del coeficiente de correlación de Rho de Spearman arrojan un  $r = 0,552$ , hallando una correlación positiva y moderada, mientras mayor sea el bienestar psicológico mejor será el estilo de vida de los estudiantes; asimismo un valor de significancia  $p = 0.000 < 0,050$ , por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general, es decir que existe relación directa entre el bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Por otro lado, se ha encontrado un coeficiente de correlación de Rho de Spearman  $r = -0,122$  con una correlación inversa, negativa y baja; asimismo un valor de significancia  $p = 0.052 > 0,050$ , por lo tanto, se acepta la hipótesis nula, es decir que no existe relación directa entre el estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

#### **4.2.2. Comprobación de hipótesis específicas**

##### **b. Relación de las dimensiones del Bienestar psicológico y el estilo de vida**

- **Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):** No existe relación directa entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
  
- **Hipótesis alterna (H<sub>1</sub>):** Existe relación directa entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

**Prueba de contraste:**

El Sig. Nivel de significancia es significativo cuando: Sig. <0,05.

Es decir:

- Si Sig. Valor es menor e igual a 0,05, se rechaza la hipótesis nula (Ho)
- Si Sig. Valor es mayor a 0,05, se acepta la hipótesis nula (Ho)

Tabla 14.

*Relación de las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico del Bienestar psicológico y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.*

| <b>Dimensiones del Bienestar psicológico</b> |                             | <b>Estilo de vida</b> |
|--|-----------------------------|-----------------------|
| Rho de Spearman                              | Coefficiente de correlación | ,516**                |
| Subjetivo                                    | Sig. (bilateral)            | ,000                  |
|  | Coefficiente de correlación | ,501**                |
| Material                                     | Sig. (bilateral)            | ,000                  |
|  | N                           | 254                   |

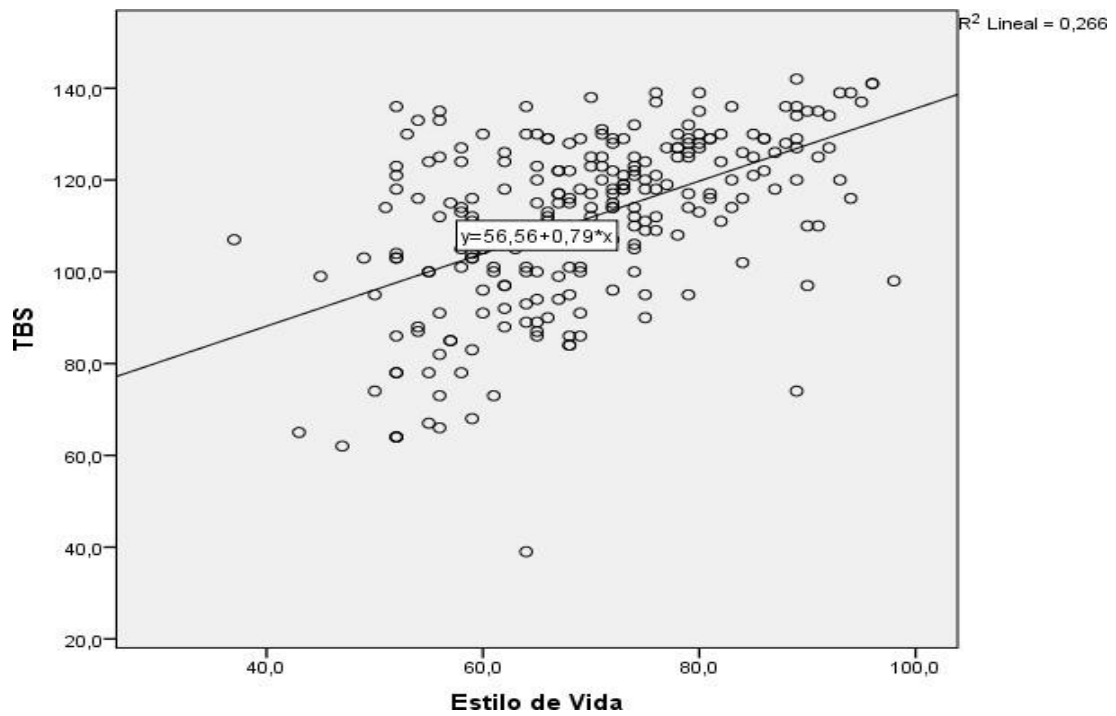


Figura 8. Correlación entre el bienestar psicológico subjetivo y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

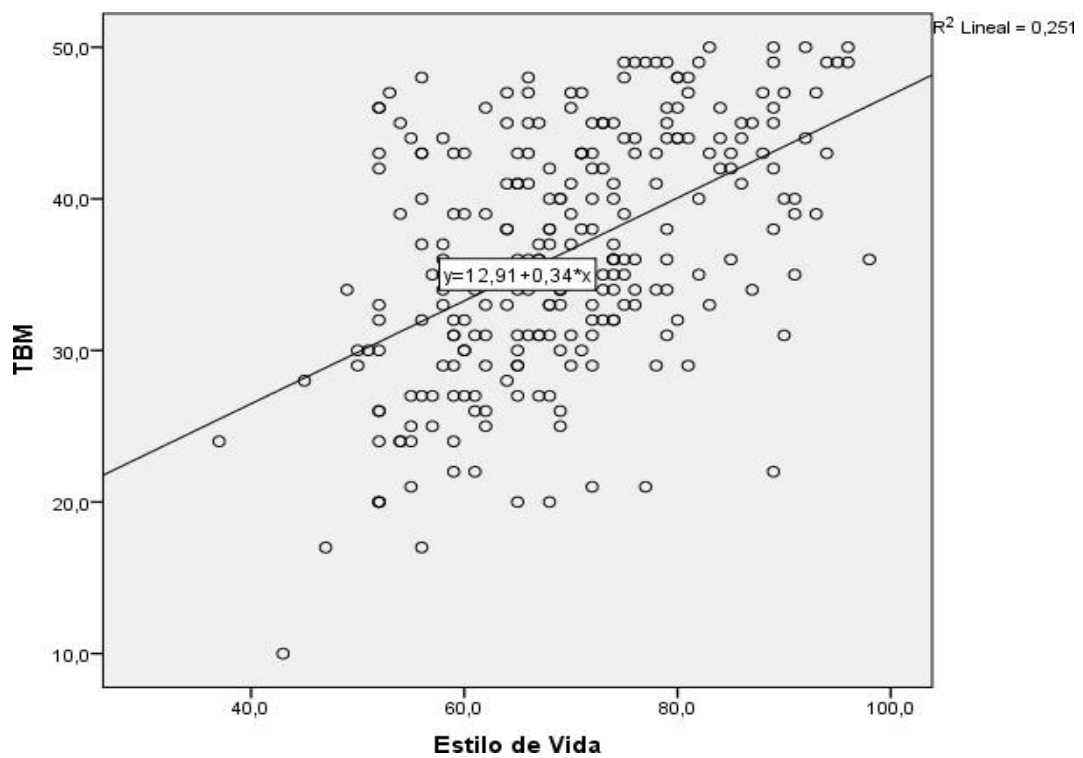


Figura 9. Correlación entre el bienestar material y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

### **Interpretación:**

En la tabla 14, los resultados del coeficiente de correlación de Rho de Spearman se halla un  $r= 0,516$  encontrando una correlación positiva y moderada, es decir a mayor bienestar psicológico subjetivo mejor será el estilo de vida de los estudiantes, y  $r= 0,501$  hallando una correlación positiva y moderada, por lo tanto, a mayor bienestar material mejor será el estilo de vida de los estudiantes; asimismo se obtuvo valores de significancia  $p=0.000<0,050$ , es decir, se acepta la hipótesis alterna, encontrando una relación directa entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

#### **c. Relación de las dimensiones del Estrés académico y estilos de vida.**

- **Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):** No existe relación directa entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
  
- **Hipótesis alterna (H<sub>2</sub>):** Existe relación directa entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

### Prueba de contraste:

El Sig. Nivel de significancia es significativo cuando: Sig. <0,05.

Es decir:

- Si Sig. Valor es menor e igual a 0,05, se rechaza la hipótesis nula (Ho)
- Si Sig. Valor es mayor a 0,05, se acepta la hipótesis nula (Ho)

Tabla 15.

*Relación de las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.*

| Dimensiones del estrés académico |                             | Estilo de vida |
|----------------------------------|-----------------------------|----------------|
| Rho de Spearman                  | Coefficiente de correlación | -,236**        |
| Nivel de estrés autopercebido    | Sig. (bilateral)            | ,000           |
|                                  | Coefficiente de correlación | -,149*         |
| Estresores                       | Sig. (bilateral)            | ,018           |
|                                  | Coefficiente de correlación | -,248**        |
| Reacciones físicas               | Sig. (bilateral)            | ,000           |
|                                  | Coefficiente de correlación | -,312**        |
| Reacciones psicológicas          | Sig. (bilateral)            | ,000           |
|                                  | Coefficiente de correlación | -,338**        |
| Reacciones comportamentales      | Sig. (bilateral)            | ,000           |
|                                  | Coefficiente de correlación | ,442**         |
| Estrategias de afrontamiento     | Sig. (bilateral)            | ,000           |
|                                  | N                           | 254            |

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).



\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

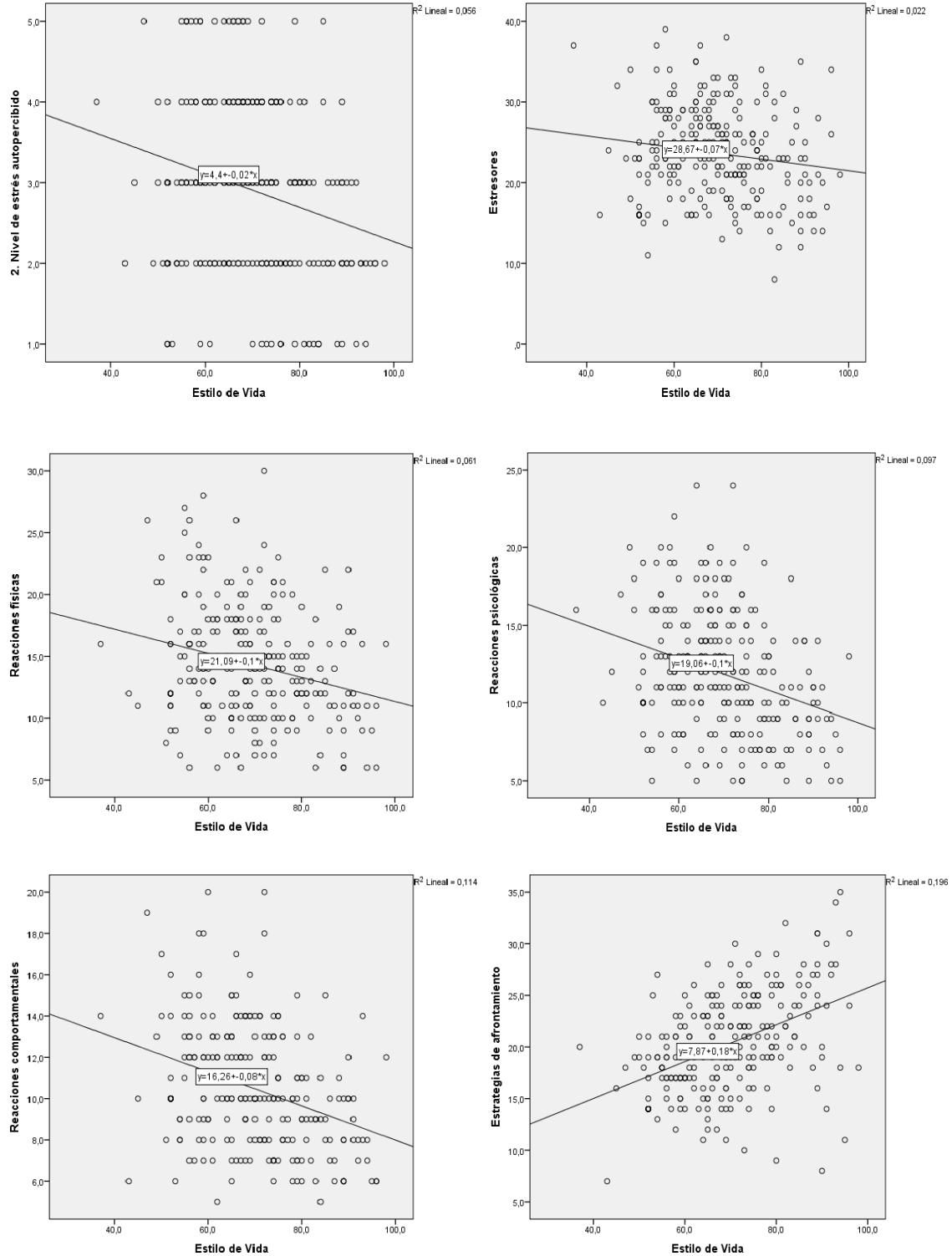


Figura 10. Correlación de las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

### **Interpretación:**

En la tabla 15, los resultados del coeficiente de correlación de Rho de Spearman se encontró un  $r = -0,236$  es decir, una correlación negativa y baja, a menor nivel de estrés autopercebido mejor será el estilo de vida de los estudiantes; y un  $r = -0,149$  situándose una correlación inversa, negativa y baja, es decir a menos estresores más favorable será el estilo de vida de los estudiantes;  $r = -0,248$  encontrando una correlación inversa, negativa y baja, es decir a menos reacciones físicas más favorable será el estilo de vida de los estudiantes;  $r = -0,312$  hallando una correlación inversa, negativa y moderada, es decir a menos reacciones psicológicas será más saludable el estilo de vida de los estudiantes;  $r = -0,338$  donde se encontró una correlación inversa, negativa y moderada, por lo tanto, a menos reacciones comportamentales mejor será el estilo de vida de los estudiantes;  $r = 0,442$  situándose en una correlación directa, positiva y moderada, donde a mayores estrategias de afrontamiento mejor será el estilo de vida de los estudiantes; asimismo se obtuvo valores de significancia  $p = 0.000 < 0,050$ , por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna, existiendo una relación directa entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

### 4.3. Discusión de Resultados

En el estudio planteó como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, confirmando la relación entre las variables de estudio (Ver tabla 13). Los resultados encontrados nos permiten precisar que los componentes bienestar psicológico y el estrés académico están asociados directamente al estilo de vida desarrollado por el grupo de estudiantes universitarios de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. En este contexto, el bienestar psicológico confirma que las oportunidades de desarrollo profesional y el estado mental positivo están vinculados a la satisfacción frente al trabajo académico, el cual se caracteriza por el bienestar psicológico en la práctica profesional, Ballesteros, Medina y Caicedo (2006) conciben el bienestar como sinónimo de los constructos “calidad de vida” “felicidad” “funcionamiento positivo” “auto-concepto” “locus de control interno” “salud mental” “resiliencia” y “motivación” cuando distan de tener el mismo significado, de igual forma el bienestar es una condición humana subjetiva manifiesta a través del funcionamiento psicofísico y social de una persona con todos sus componentes sean estos de carácter estable, como el pensar constructivamente acerca de sí mismo; o de carácter transitorio, como sentir algo positivo acerca de sí mismo en medio de circunstancias contextuales específicas (González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2003), por su parte, Durán (2010) precisa en su estudio que el Bienestar psicológico, el estrés y la calidad de vida en un entorno cambiante donde nos desenvolvemos actualmente, se ha traducido en un incremento de la competencia y de las exigencias, situación que generan altos niveles de presión, que se convierte en parte de la cotidianidad laboral, lo que propicia la aparición de enfermedades como el estrés, entre otras, en las que el factor emocional o psicológico juega un papel determinante, estas

dificultades también afectan el desenvolvimiento académico del estudiante universitario, que se manifiestan en algunos de los casos las consecuencia negativas, y que estructuran los futuros fracasos académicos profesionales, que al exponerse a un régimen de aprendizaje más elaborado y estricto no podrá sobrellevar eficazmente. Por otro lado, no se encontró relación directa entre el estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, es decir que el estrés académico como respuesta cognitiva, fisiológica y conductual temporal a situaciones de exigencias formativas evaluativas como trabajos, exámenes, exposiciones, situaciones que difiere, del estilo de vida que desarrollan los estudiantes universitarios, ya que ésta se forma en el tiempo de la adquisición de patrones comportamentales, costumbres, actitudes sociales y de aprendizajes familiares en un contexto determinado, por su parte, Pulido et al. (2011) encontró en su estudio niveles altos de estrés académico en los estudiantes universitarios de los primeros y últimos semestres, y que son propios de la vida universitaria y no de otras circunstancias sociodemográficas.

Como objetivo específico 1, se formuló establecer la relación entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, confirmando la relación entre las variables de estudio (Ver tabla 14). Los resultados encontrados nos permiten señalar que los componentes principales como el subjetivo y material que intervienen en el proceso de bienestar psicológico están asociados directamente con el desarrollo de un estilo de vida en el grupo de universitarios. En este sentido, Romero et al. (2007) realizó un estudio acerca del Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte en estudiantes, dando especial atención a los correlatos del bienestar psicológico como autodeterminación, afrontamiento, afecto

positivo, y autoeficacia, y las pautas de participación en la actividad física y el deporte de los jóvenes y los adultos y también para entender mejor el papel de la actividad física y el deporte en el bienestar psicológico de las personas. En este sentido, González (2005) vincula el bienestar psicológico con el estado mental y emocional que determina el funcionamiento psíquico óptimo de una persona de acuerdo a su paradigma personal y al modo de adecuarse a las exigencias internas y externas del entorno físico y social. Asimismo, relaciona el bienestar con las creencias que orientan las acciones de las personas, el significado atribuido a sus experiencias previas, las experiencias aceptadas y asimiladas cognitivamente y emocionalmente de manera satisfactoria, la capacidad de rechazar aquellas consideradas como inconvenientes y la habilidad de adaptarse a diversas circunstancias con flexibilidad. Otros investigadores, entre ellos Salotti (2006) y Salanova, Martínez, Bresó, Gumbau y Grau (2005) señalan que el bienestar psicológico es el resultado de la percepción sobre logros alcanzados en la vida y el grado de satisfacción personal con lo que se ha hecho, se está haciendo o puede hacerse. En esto coincide con Diener (1984) uno de los investigadores más destacados en el estudio del bienestar subjetivo para quién la experiencia frecuente y prolongada del afecto positivo en la persona y la baja frecuencia y corta duración de estados de ánimo negativos son indicadores determinantes. De este modo, un elevado grado de bienestar dependerá de si la apreciación positiva sobre la vida perdura a lo largo del tiempo; y por el contrario, el bajo bienestar dependerá del desajuste entre las expectativas personales y los logros alcanzados.

Como objetivo específico 2, se formuló establecer la relación entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés

académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, confirmando la relación entre las variables de estudio (Ver tabla 15). Los resultados encontrados explican que los componentes específicos nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y estrategias de afrontamiento involucrados en estrés académico se relacionaron directamente con el estilo de vida en la población de estudiantes. Al respecto, Pulido et al. (2011) en su estudio encontró que los estudiantes universitarios manifestaban niveles más elevados de estrés, tales niveles son igualmente altos en los estudiantes de los primeros y últimos semestres, en las mujeres y entre quienes no viven con su familia de origen. En este sentido, el estrés es un fenómeno cada vez más importante en la sociedad moderna y prácticamente en todos los grupos poblacionales se está produciendo un aumento del estrés, siendo un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o integridad del estudiante, en el intento de dominar dicha situación se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento del individuo, lo que podría causarle dolor emocional, enfermedades, entre otros.

Como objetivo específico 3, se precisa los niveles de bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (Ver tabla 10, 11 y 12). Los resultados nos demuestran que los niveles de bienestar subjetivo en estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega en la mayoría 68.9% fueron muy positivos, mientras que el 24.8% positivo, un grupo minoritario 5.5% evidencian un bienestar psicológico ambivalente y 0.8% de forma negativa, es decir que el grupo de universitarios son independientes, deciden por sí mismos, regulando y evaluando su comportamiento en base a metas personales,

resistiendo a presiones sociales, tienen una actitud positiva hacia sí mismo, reconociendo y aceptando sus cualidades positivas y negativas, además de sentirse a gusto con su vida pasada, tienen vínculos cálidos, cercanos y confiables, se preocupan por los demás, tienen la capacidad de empatía, cariño e intimidad, son competentes, tienen un gran manejo del ambiente, hacen buen uso de las oportunidades y tienen la capacidad de escoger o crear situaciones adecuadas para sus valores y necesidades, tienen sensación de direccionalidad, su pasado y presente tienen un significado, sus creencias, metas y objetivos les brindan propósito, tienen sensación de un desarrollo y expansión continuos y de la realización del potencial propio. Apertura a nuevas experiencias y mayor conocimiento de uno mismo y de su autoeficacia. Luego los niveles de estrés académico en la mayoría 50.4% están en un nivel medio, 25.2% bajo, y el 24.4% alto, por su parte, en el estudio de Gutiérrez (2016) identifica que los niveles de estrés presentes en la comunidad estudiantil de las carreras profesionales, reportando que los niveles bajos y medios de estrés favorecen mucho más al aprovechamiento académico, recomendando la realización de estudios que aborden estas variables de manera particular, sugiriendo la necesidad de efectuar estudios comparativos con otros programas educativos. Al respecto, Gutiérrez (2016) en su estudio sobre el estrés en el ámbito académico reporta niveles bajos y medios de estrés que favorecen al aprovechamiento del mismo, en este sentido, los estudiantes debido a la exigencia de las actividades y tareas académicas propias de las materias al inicio, durante y después del ciclo tienden a manifestar diversos niveles o formas de estrés, esta condición repercute en la forma de vida y bienestar psicológico del estudiante. Otro dato importante encontrado en el estudio reporta niveles de estilo de vida en estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega la mayoría 68.5% se ubican en un nivel no saludable y el 31.5% saludable, este resultado nos indica que los jóvenes estudiantes universitarios tienden a

desarrollar una tendencia nociva en su vida, que se manifiesta en la despreocupación por la alimentación sana, en la poca actividad física, dificultades para el manejo del estrés, desinterés en el apoyo interpersonal y falta de compromiso y responsabilidad para con su salud, esto repercute desfavorablemente en el bienestar psicológico como sinónimo de “calidad de vida” “felicidad” “funcionamiento positivo” “salud mental” “resiliencia” (Ballesteros, Medina y Caicedo, 2006).



## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

Los resultados del estudio realizado concluyeron en los siguientes indicadores encontrados:

- Se halló una relación directa entre el bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. No encontrándose relación directa entre el estrés académico y el estilo de vida.
- Se comprobó una relación directa entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Se encontró una relación directa entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Por otro lado, se precisaron niveles de bienestar subjetivo 68.9% en un nivel muy positivo, estrés académico 50.4% nivel medio, estilo de vida 68.5% en un nivel no saludable.

## 5.2. RECOMENDACIONES

Según los resultados del presente estudio se plantea las siguientes sugerencias:

- Implementación de un servicio de psicología permanente en las respectivas facultades y carreras profesionales de la Universidad.
- Realizar talleres de desarrollo o crecimiento personal en el grupo de estudiantes universitarios incluidos en la malla curricular.
- Proponer en la institución educativa superior programas de intervención psicológica a estudiantes sobre temáticas de autocontrol emocional; asimismo, brindar charlas sobre la identificación de los síntomas, características y consecuencias del estrés académico, técnicas de respiración y relajación para evitar los altos niveles de estrés producidos por la exigencia académica.
- Se recomienda el desarrollo de programas preventivos para fomentar el estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios, con un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud.
- Proponer a la Universidad un programa de adaptación a la vida universitaria (estrategias de afrontamiento académico, hábitos de investigación, estilos de vida saludable, entre otros) en el grupo de ingresantes de las facultades previo al desarrollo de los curso del primer ciclo académico.

## REFERENCIAS

- Adler, N. & Matthews, K. (1994). Health Psychology: Why do some People Get Sick and some Stay Well? *Annual Review of Psychology*, 45, 229-259.
- Andrews, F. & Withey, S. (1976). *Social indicators of well being: American's perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Alarcón, R. (1991). Métodos y diseños de investigación del comportamiento. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. Recuperado en 20 de diciembre de 2017, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013) &lng=es&tlng=es.
- Aparicio, J. y Delgado, M. (2011). *Antropología intercultural y educación para el desarrollo*. Perú: Edición Digital.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Aranceli, S., Perea, P. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16 (1), 15-20.
- Bagés, N. (1990). Estrés y salud. El papel de los factores protectores. *Comportamiento*, 1 (1), 16-27.
- Ballesteros, B., Medina A. y Caicedo C. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá*. Colombia: YUB.

- Barraza, A. (2006). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26 (2), 270-289.
- Barroza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo [Versión electrónica], INED, 7,48-65.
- Barrantes, K., Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, vol. 17, (1), 101-123. México.
- Beck, R., Taylor, C. y Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 155-162.
- Bedoya S., Perea M., Ormeño R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16 (1).
- Buenas tareas (2010). *Base de datos on line. Las Religiones*. [Ensayo en internet]. [Citado 2010 Set. 04]. [Alrededor de 1 pantalla]. Recuerdo de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Las-Religiones/5136.html>
- Bustillo C. (2012). *Estado civil*. [Serie en internet]. [Citado el 18 de octubre del 2012]. Recuerdo de <http://facultaddederecho.es.tl/Resumen-01.htm>
- Caballero, C., Abello, R. & Palacios, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios, *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25 (2), 98-111
- Caldera, J., Pulido, B. y Martinez, 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.

- Camacho K, Lau Y. (2010). *Estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor del AAHH Fraternidad del distrito de Chimbote*. (Tesis para optar el título de enfermería). Chimbote. Universidad católica los Ángeles de Chimbote.
- Castillo, H. & Guarino, L. (1998). Rendimiento académico al régimen militar en cadetes venezolanos: Variables asociadas. *Revista Interamericana de Psicología*, 32, 51-70.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23, (3). Universidad de Zaragoza. España.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. Universidad de Buenos Aires. *Revista de Psicología de la PUCP*. 18, (1). Argentina.
- Delgado, A. Reyna, M. y Díaz, J. (1999) Estrés y estilos de vida condicionantes de enfermedad cardiovascular en estudiantes de la UNSAAC. *Situa*, 11 (21): 36-39.
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Scielo*, 10(1), 1-7.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Bienestar subjetivo: Tres décadas de progreso. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Durán (2010). *Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral*. (Tesis). Escuela de Ciencias de la Administración Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.
- Estefanero, Y. (2006). *Estilos de vida de mujeres en la etapa posmenopáusica en el Instituto Nacional Materno Perinatal*. [Tesis en internet]. Lima. Recuperado de

[http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:v7Ka8Snhq0J:www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2007/estefanero\\_cy/pdf/estefanero\\_cy.pdf+Estilos+de+vida+de+mujeres+en+la+etapa+posmenop%C3%A1usica+en+el+Instituto+Nacional+Materno+Perinatal&hl=es&gl=pe&pid=bl&srcid=ADGEESjtZgtnwzXxYP9UQxNt9f\\_sc0f6EpoXhbi7kSxKo0JLV66VZSxJ6zwzTRdPdIPO21fBa269T2Vt1AFFRtsFazvLicd0wVcAeOY56jXQFCD4SEHhUTFtsG86gAMWi5AudEY9zQ&sig=AHÍtbRfc8LZor4vlAckvkOWO28\\_LUWv-A](http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:v7Ka8Snhq0J:www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2007/estefanero_cy/pdf/estefanero_cy.pdf+Estilos+de+vida+de+mujeres+en+la+etapa+posmenop%C3%A1usica+en+el+Instituto+Nacional+Materno+Perinatal&hl=es&gl=pe&pid=bl&srcid=ADGEESjtZgtnwzXxYP9UQxNt9f_sc0f6EpoXhbi7kSxKo0JLV66VZSxJ6zwzTRdPdIPO21fBa269T2Vt1AFFRtsFazvLicd0wVcAeOY56jXQFCD4SEHhUTFtsG86gAMWi5AudEY9zQ&sig=AHÍtbRfc8LZor4vlAckvkOWO28_LUWv-A)

Eustat (2004). *Base de datos on line*. Nivel de instrucción. [Portal de internet]. [Citado 2010 Set. 5]. [Alrededor de 1 pantalla]. Recuerdo de [http://www.eustat.es/documentos/idioma\\_c/opt\\_0/tema\\_303/elem\\_2376/definicion.html](http://www.eustat.es/documentos/idioma_c/opt_0/tema_303/elem_2376/definicion.html)

Fernández, L., Siegrist, J., Rödel, A. & Hernández, R. (2003). El estrés laboral un nuevo factor de riesgo ¿qué sabemos y qué podemos hacer? *Atención Primaria*, 31 (18), 524-26.

Fernández y Polo (2011). *Afrontamiento, Estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de Educación Social de nuevo ingreso*. Departamento de Psicología Evolutiva y Educación, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada.

Fierro, C. (2000). Bienestar, variables personales y afrontamiento en jóvenes. *Escritos de Psicología*, 6, 85-91.

Figuroa, M. (2010). Las Estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de Bienestar Psicológico. Un Estudio con Adolescentes de Nivel Socioeconómico Bajo de Tucumán. *Anales de Psicología*, 21, 1, 66-72

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2001). Informe de Situación de la Niñez y Adolescencia. Nueva York, NY 10017, USA.

Ganster, D.C. & Victor, B. (1988). The Impact of Social Support on Mental and Physical Health. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 17-36.

- García, J. (2006). *La medición en ciencias sociales y en la psicología*. En: Landeros, René y González, Mónica. Estadística con SPSS y metodología de la investigación. México: Trillas.
- García-Laguna, D., García-Salamanca, G., Tapiero-Paipa, Y. & Ramos C, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185. Retrieved January 01, 2018, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772012000200012&lng=en&tlng=](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772012000200012&lng=en&tlng=).
- González, R. (2005). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48. México. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243030189004>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2003). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368.
- Guillen (2016). Estandarización de la escala de bienestar psicológico en estudiantes de dos universidades pública y privada de Lima Sur.
- Gutiérrez, R. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil *Revista de la Facultad de Ciencias Contables*, 24, 45, 23-28. UNMSM, Lima - Perú
- Headey, B. (1991). Age and satisfaction: Data from several large surveys. *Research on Aging*, 3, 142-165.
- Hernández, R. Fernández C. y Baptista P. (2010). *Metodología de la investigación*. (6° ed.). México D.F: McGraw-Hill Interamericana.

- Hernández, J. M., Polo, A. y Pozo, C. (1996). *Inventario de Estrés Académico*. Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.
- Hogan, T. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.
- Lalonde M. (1974). A new perspective on the health of Canadians. *A working document*. [Documento en internet]. Canadá. Recuperado de [http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt\\_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf)
- Lazarus, R., Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Licata M. (2007). *La actividad física dentro del concepto salud*. [Portada en internet]. 2007. [Citado 2010 Ago. 26]. [1 pantalla]. Recuperado de <http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>
- Lopategui E. (2000). *La salud como responsabilidad individual*. [Artículo en internet]. [Citado 2010 Ago. 26]. [Alrededor de 1 pantalla]. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
- Lucas, R. Diener E. & Suh, H. (1996). *Measuring positive emotions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Maya L. (2001). *Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida*. [Documento en internet]. Colombia. [Citado 2012 Julio. 12]. [Alrededor de 3 pantallas]. Recuperado de <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>.
- Martín, I. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Colegio oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla*, 25(1), 87-99.
- Marty, M.; Lavin, M.; Figueroa, M.; Larraín, D. y Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena Neuro-Psiquiátrica*, 43 (1), 25-32.



- Marriner, A. y Raile, M. (2003). *Modelos y Teorías en Enfermería*. (5 ed.). Barcelona: Ed.Mosby.
- Ministerio de Salud (2011). *Lineamientos para la dirección general de las personas adultas mayores*. [Serie Internet] [Citado el 2011 Abril 18] [Alrededor de 1 planilla]. Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/gerontologia/minsapdf/lineamientos.pdf2>.
- Navarro, O. (2011). *Factores de riesgo Cardiovascular Su repercusión sobre Infarto de Miocardio y la Mortalidad*. Instituto de Cardiología del Caribe. [Serie Internet] [Citado el 2011 Abril 18] [Alrededor de 2 planillas]. Recuperado de [http://www.cardiocaribe.com/newsite/folder/pacientes\\_factores\\_riesgo](http://www.cardiocaribe.com/newsite/folder/pacientes_factores_riesgo)
- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Navarro, E., Meléndez J., Tomás J. (2008). *Relaciones entre variables físicas y de bienestar en la calidad de vida de las personas mayores*. España: Tylor.
- Núñez, A., Archila, B., Cáceres, H., Girón, I., Alfaro, K. y Mejías, O. (2008). *Influencia de la expresividad emocional, la ambivalencia emocional, el apoyo social, la edad, el sexo y el estado civil sobre la salud psicológica*. (Tesis de grado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.
- Oblitas, L., y Besoña, E. (2000). *Psicología de la Salud*. México D.F: Plaza y Valdez
- Olavarría, L. (2016). *Moobing y bienestar psicológico en los docentes del ISTFB de Lima*. (Tesis de Maestría en comportamiento organizacional y recursos humanos). Escuela de Posgrado URP.
- Olcoz, M. (2009). *Alimentación y nutrición*. [Portada en internet]. [Citado 2010 Ago. 22]. [Alrededor de 1 pantalla]. Recuperado de <http://lacocina.navarra.lacoctelera.net/post/2009/01/25/alimentacion-y-nutricion-definicion>

- Pacheco, A. & Suárez, L. (1997). *Un diagrama de ruta del efecto de los factores sociodemográficos, depresión y apoyo social sobre la auto percepción de salud en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.
- Páramo, M., Straniero, C., García, C. y Torrecilla, N. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21. Pontificia Universidad Javeriana. Colombia.
- Pinedo E. (1998)). *Estilo de Vida, Factores Socio demográficos y Bienestar Percibido en Asegurados Hipertensos*. (Tesis para optar el grado de maestra en enfermería con mención en salud familiar y comunitaria). Trujillo: Gerencia Departamental La Libertad del Instituto Peruano de Seguridad Social. 1
- Polanco K, Ramos L. (2009). *Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta De La Comunidad Señor De Palacios. Ayacucho*. (Tesis para optar el título de enfermería). Piura, Perú: Universidad católica los Ángeles de Chimbote.
- Pulido MA., Serrano, ML., Valdés, E., Chávez, MT., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud* [Internet]. [citado 7 Mar 2014];21(1):[aprox. 6 p.]. Recuperado de <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>.
- Robles (2011). Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria.
- Rodríguez, R., Darío Díaz, D., Moreno, B., Blanco, A. y Van Dierendonck D. (2010) Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*. 22(1), 63-70. España.

- Román, C. & Hernández, R. (2005). Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina, *Revista Iberoamericana de Educación*, 37 (2), 1-8.
- Romero et al. (2007). *Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte*. (Tesis). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria, España.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de LIMA-SUR*. (Tesis de Licenciatura en Psicología).
- Rosa, Y., Quiñones A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*. 5, (1). Puerto Rico.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*, 7-26. New York: Guilford Press.
- Sánchez-Cánovas (2013) *Escala de Bienestar psicológico*. (3a ED). Madrid: TEA
- Salas, J. (2010). *Relación entre el Bienestar Psicológico y el Síndrome de “quemado laboral” (Burnout) en los docentes de la Unidad de Gestión Educativa Local No. 7*. (Tesis de maestría). Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. (Tesis para optar el Grado de Licenciado en Psicología). Universidad de Belgrano, Buenos Aires.
- Salanova, M., Martínez, I.M., Breso, E., Llorens, S. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 1, 170-180

- Savater, F. (2010). *Historia de la filosofía: Sin temor ni temblor*. España: Espa.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease* Reading. Butter worth's, Mass.
- Silva, M. y Núñez, S. (2008). *Bienestar psicológico y adaptación al trabajo por turnos en operarios de producción de la empresa AJEPER S.A. Lima*. (Tesis). Universidad Cesar Vallejo. Facultad de Humanidades. Perú.
- Schumutte, PS. & Ryff, CD. (1997). Personalidad y bienestar: Reexaminar métodos y significados. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 73 (3), 549 - 559
- Turner, R. & Marino, F. (1994). Social Support and Social Structure: A Descriptive Epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 193-212.
- Vázquez, J., Hervás, G., Rahona, J., Gómez D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. España.
- Veenhoven, R. (1991). El estudio de la satisfacción con la vida. Intervención Psicosocial Ruut Veenhoven Erasmus Universidad Rotterdam. Facultad de Ciencias Sociales, Case.Postale 1738 3000 DR Rotterdam, *Países Bajos*, 9, 87-11.
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo: una breve revisión teórica. Universidad de Los Andes. EDUCERE Artículos arbitrados. 19. 265 – 275. Venezuela. Mérida: Universidad de Los Andes.
- Walker S, Kerr J, Pender NJ, Sechrist K. (2006). A Spanish language versión of the health-promoting lifestyle profile. *Nurs Res*. 39, (6), 268-273.

## **ANEXOS**

## ANEXO N° 1. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

(Bienestar psicológico y subjetivo)

Nombre: .....

Edad:.....

Fecha:.....

| N° | Pregunta  | Nunca o casi nunca | Algunas veces | Bastantes veces | Casi siempre | Siempre |
|----|---|--------------------|---------------|-----------------|--------------|---------|
| 1  | Acostumbro ver el lado favorable de las cosas   |                    |               |                 |              |         |
| 2  | Me gusta transmitir mi felicidad a los demás  |                    |               |                 |              |         |
| 3  | Me siento bien conmigo mismo  |                    |               |                 |              |         |
| 4  | Todo me parece interesante  |                    |               |                 |              |         |
| 5  | Me gusta divertirme   |                    |               |                 |              |         |
| 6  | Me siento jovial  |                    |               |                 |              |         |
| 7  | Busco momento de distracción y descanso   |                    |               |                 |              |         |
| 8  | Tengo buena suerte  |                    |               |                 |              |         |
| 9  | Estoy ilusionado/a  |                    |               |                 |              |         |
| 10 | Se me han abierto muchas puertas en la vida   |                    |               |                 |              |         |
| 11 | Me siento optimista   |                    |               |                 |              |         |
| 12 | Me siento capaz de realizar mi trabajo  |                    |               |                 |              |         |
| 13 | Creo que tengo buena salud  |                    |               |                 |              |         |
| 14 | Duermo bien y de forma tranquila  |                    |               |                 |              |         |
| 15 | Me creo útil y necesario/a para la gente  |                    |               |                 |              |         |
| 16 | Creo que me suceden cosas agradables  |                    |               |                 |              |         |
| 17 | Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería |                    |               |                 |              |         |
| 18 | Creo que valgo tanto como cualquier otra persona  |                    |               |                 |              |         |
| 19 | Creo que puede superar mis errores y debilidades  |                    |               |                 |              |         |
| 20 | Creo que mi familia me quiere   |                    |               |                 |              |         |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 21 | Me siento "en forma"                                    |  |  |  |  |  |
| 22 | Tengo muchas ganas de vivir                             |  |  |  |  |  |
| 23 | Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo. |  |  |  |  |  |
| 24 | Me gusta lo que hago                                    |  |  |  |  |  |
| 25 | Disfruto de las comidas                                 |  |  |  |  |  |
| 26 | Me gusta salir y ver a la gente                         |  |  |  |  |  |
| 27 | Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo     |  |  |  |  |  |
| 28 | Creo que, generalmente, tengo buen humor                |  |  |  |  |  |
| 29 | Siento que todo me va bien                              |  |  |  |  |  |
| 30 | Tengo confianza en mí mismo/a                           |  |  |  |  |  |
| 31 | Vivo con cierto desahogo y bienestar                    |  |  |  |  |  |
| 32 | Puedo decir que soy afortunado/a                        |  |  |  |  |  |
| 33 | Tengo una vida tranquila                                |  |  |  |  |  |
| 34 | Tengo lo necesario para vivir                           |  |  |  |  |  |
| 35 | La vida me ha sido favorable                            |  |  |  |  |  |
| 36 | Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos  |  |  |  |  |  |
| 37 | Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente      |  |  |  |  |  |
| 38 | Las condiciones en que vivo son cómodas                 |  |  |  |  |  |
| 39 | Mi situación es relativamente prospera                  |  |  |  |  |  |
| 40 | Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico             |  |  |  |  |  |

### Los puntajes

Las respuestas de cada ítem se valora en una escala de 1 a 5 puntos de acuerdo con el grado de frecuencia o conformidad que indican las cabeceras de las sucesivas líneas de la hoja de respuesta.

Esta escala posee ítems inversos, en la subescala de bienestar laboral se invierten las puntuaciones correspondientes a los ítems 5 y 8, y en la subescala de relación de pareja los ítems 5, 6, 7, 10, 11 y 12, dado que las preguntas son dadas en sentido negativo.

## ANEXO N° 2

### INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

#### Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|   |   |   |   |   |

3.- 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 te inquietaron las siguientes situaciones:

|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| La competencia con los compañeros del grupo  |              |                    |                         |                        |                |
| Sobrecarga de tareas 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 te 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  |              |                    |                         |                        |                |
| Otra _____<br>(Especifique)  |              |                    |                         |                        |                |

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>                              |              |                    |                         |                        |                |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)         |              |                    |                         |                        |                |
| Fatiga crónica (cansancio permanente)                  |              |                    |                         |                        |                |
| Dolores de cabeza o migrañas                           |              |                    |                         |                        |                |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea      |              |                    |                         |                        |                |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.            |              |                    |                         |                        |                |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir                |              |                    |                         |                        |                |
| <b>Reacciones psicológicas</b>                         |              |                    |                         |                        |                |
|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) |              |                    |                         |                        |                |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)         |              |                    |                         |                        |                |
| Ansiedad, angustia o desesperación.                    |              |                    |                         |                        |                |
| Problemas de concentración                             |              |                    |                         |                        |                |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad  |              |                    |                         |                        |                |
| <b>Reacciones comportamentales</b>                     |              |                    |                         |                        |                |
|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir          |              |                    |                         |                        |                |
| Aislamiento de los demás                               |              |                    |                         |                        |                |
| Desgano para realizar las labores escolares            |              |                    |                         |                        |                |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos           |              |                    |                         |                        |                |
| <b>Otras (especifique)</b>                             |              |                    |                         |                        |                |
|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|  |              |                    |                         |                        |                |

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 utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) |              |                    |                         |                        |                |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas   |              |                    |                         |                        |                |
| Elogios a sí mismo   |              |                    |                         |                        |                |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)  |              |                    |                         |                        |                |
| Búsqueda de información sobre la situación   |              |                    |                         |                        |                |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)                                 |              |                    |                         |                        |                |

## ANEXO N° 3

### ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

Modificado por: Díaz,R; Marquez, E; Delgado, R (2008)

#### N° ITEMS CRITERIOS

##### ALIMENTACIÓN

1. Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida. N V F S
2. Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos. N V F S
3. Consume de 4 a 8 vasos de agua al día. N V F S
4. Incluye entre comidas el consumo de frutas. N V F S
5. Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida. N V F S
6. Lea Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes. N V F S

##### ACTIVIDAD Y EJERCICIO

7. Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana. N V F S
8. Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo. N V F S

##### MANEJO DEL ESTRÉS

9. Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida. N V F S
10. Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación. N V F S
11. Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación N V F S
12. Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración N V F S

##### APOYO INTERPERSONAL

13. Se relaciona con los demás. N V F S
14. Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás N V F S
15. Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas N V F S

16. Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás. N V F S

### **AUTORREALIZACIÓN**

17. Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida N V F S

18. Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza N V F S

19. Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal N V F S

### **RESPONSABILIDAD EN SALUD**

20. Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica N V F S

21. Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud N V F S

22. Toma medicamentos solo prescritos por el medico N V F S

23. Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud N V F S

24. Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud N V F S

25. Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas N V F S

### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

Ojo en el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al contrario

N = 4 V = 3 F = 2 S = 1

**PUNTAJE MÁXIMO:** 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable

Alimentación 1, 2, 3, 4, 5, 6

Actividad y Ejercicio 7, 8,

Manejo del Estrés 9, 10, 11, 12

Apoyo Interpersonal 13, 14, 15, 16

Autorrealización 17, 18, 19

Responsabilidad en Salud 20, 21, 22, 23, 24, 25

#### ANEXO 4. MATRIZ DE COHERENCIA INTERNA

##### Título: RELACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, ESTRÉS ACADÉMICO Y EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

| Problema  | Objetivos  | Formulación de hipótesis   | Clasificación de variables  | Metodología   | Población, muestra y muestreo  | Instrumento   |
|---|--|--|---|---|--|---|
| <p><b>Problema general.</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>1. ¿Cuál es la relación entre las dimensiones:</p> | <p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>1. Establecer la</p> | <p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación directa entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> | <p><b>VARIABLES:</b></p> <p><b>Estilos de vida</b></p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alimentación</li> <li>-Actividad y ejercicio.</li> <li>-Manejo de estrés</li> <li>-Responsabilidad en salud</li> <li>-Apoyo interpersonal</li> <li>-Autorrealización</li> </ul> <p><b>Bienestar psicológico</b></p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Auto-aceptación</li> <li>-Relación positiva</li> <li>-Dominio del entorno</li> <li>-Autonomía</li> </ul> | <p><b>Tipo</b></p> <p>Descriptivo porque describe las variables. bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida, en los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega</p> <p>Nivel</p> | <p><b>Población</b></p> <p>Compuesta por 754 estudiantes universitarios de las diferentes Facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega entre las edades de 16 a 55 años, matriculados en el semestre 2017-I.</p> | <p><b>Técnica:</b></p> <p>Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez Cánovas.<br/>Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza.<br/>Escala del Estilo de vida</p> |

|   |  |   |  |   |   |                                     |
|---|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
| <p>subjetivo, material del bienestar psicológico del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>2. ¿Cuál es la relación entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> | <p>relación entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>2. Establecer la relación entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de</p> | <p>1. Existe relación directa entre las dimensiones: subjetivo, material del bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>2. Existe relación directa entre las dimensiones: nivel de estrés autopercebido, estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento del estrés académico y el estilo de vida de</p> | <p>-Propósito en la vida<br/>-Crecimiento personal</p> <p><b>Variable Dependiente</b></p> <p><b>Estrés académico</b></p> <p>Indicadores:</p> <p>-Reacciones Fisiológicas<br/>-Reacciones físicas<br/>-Reacciones psicológicas<br/>-Reacciones comportamentales</p> | <p>descriptivo</p> <p><b>Método y diseño:</b><br/>Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b><br/>Correlacional, de corte transversal.</p> | <p><b>La muestra</b><br/>Constituida por 254 estudiantes universitarios de las diferentes facultades de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega entre las edades de 16 a 55 años, matriculados en el semestre 2017-I.</p> <p><b>Muestreo</b><br/>estratificado</p> | <p>de Walker, Sechrist y Pender</p> |
|---|--|---|--|---|---|-------------------------------------|

|  |   |   |  |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|--|
| <p>3. ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> | <p>los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>3. Precisar los niveles de bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> | <p>los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> |  |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|--|