



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

TESIS

**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN ESCOLARES DE 12 Y 13
AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA
SIMÓN BOLÍVAR, MOQUEGUA 2024**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

**SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN
CON LOS SERVICIOS DE SALUD**

PRESENTADO POR:

**JIANELLA ISABEL MAQUERA HUANCA
CÓDIGO ORCID N° 0009-0003-2134-4945**

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

DOCENTE ASESOR:

**MG. RAFAEL REGINALDO HUAMANI
CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-8326-4276**

CHINCHA, 2025

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 12 de febrero del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez
Decano (e) de la Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que la **Bach. JIANELLA ISABEL MAQUERA HUANCA**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de ENFERMERIA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO:

“ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN ESCOLARES DE 12 Y 13 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA SIMÓN BOLÍVAR, MOQUEGUA 2024”

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,



Firmado digitalmente por:
REGINALDO HUAMANI Rafael
FAU 20168014962 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 12/02/2025 17:10:56-0500

Mg. Rafael Reginaldo Huamani
CODIGO ORCID: N° 0000-0002-8326-4276
DNI: 40817543

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN



DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN



Yo, JIANELLA ISABEL MAQUERA HUANCA, identificada con DNI N° 76189076, en mi condición de estudiante del programa de estudios de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la tesis titulada: ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN ESCOLARES DE 12 Y 13 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA SIMÓN BOLIVAR, MOQUEGUA 2024, declaro bajo jurando que:

- La investigación realizada es de mi autoría
- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normativa vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del: **15%**

ESTE DOCUMENTO NO HA SIDO REDACTADO EN ESTA NOTARIA

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normativa vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 12 de Febrero del 2025



Jianella Isabel Maquera Huanca

DNI: 76189076

*La firma y huella corresponden al responsable de la investigación.

CERTIFICACIÓN DE FIRMAS AL REVERSO
NOTARIA FERNÁNDEZ JIMÉNEZ

CERTIFICO QUE LA FIRMA QUE ANTECEDE CORRESPONDE A DON(ÑA) JIANELLA ISABEL MAQUERA HUANCA, IDENTIFICADO(A) CON DOCUMENTO NACIONAL DE IDENTIDAD 76189076.- SE CERTIFICA LA FIRMA MAS NO EL CONTENIDO.- MOQUEGUA, 12 DE FEBRERO DEL 2025.- (SVB-RENEIC).-aarc.=====

NOTARIA
Fernández Jiménez
12 FEB. 2025
Calle Libertad N° 410
MOQUEGUA

Noemi L. Fernández Jiménez
NOTARIA PUBLICA



DEDICATORIA

A Dios, quien me ha brindado fuerza, sabiduría, resiliencia y salud en cada paso de este camino. A mi madre por creer y confiar en mí. A mi amada hijita Emma en el cielo, por tu compañía en mis amanecidas, por ser mi curita y soporte en mis días difíciles.

Con inmensa gratitud, A. N. gracias por ser la chispa que encendió esta aventura, tus palabras de aliento fueron fundamentales para que tomara la decisión de empezar este viaje académico, y a pesar de que ya no estás en mi vida, estoy muy agradecida por el impulso que me diste, esta dedicatoria también va para ti.

Jianella Isabel

AGRADECIMIENTO

A mi madre Ysabel, por darme la vida y ayudarme a cumplir mis metas y llegar a este punto de mi vida académica.

A Elsa, por asumir el rol de segunda madre conmigo, brindándome techo, comida y educación.

A mi hermana Marilin, por darme soporte emocional, por su amistad y apoyo a lo largo de mi formación profesional.

Gracias a la Universidad Autónoma de Ica por acogerme y permitirme dar este paso y titularme en esta casa de estudio superior.

A mi asesor de tesis Mg. Rafael Reginaldo Huamani, por su asesoría, capacidad, conocimiento, vocación y paciencia en su guía para el desarrollo de esta tesis.

A las licenciadas Carmen López Valdez, Paula Romero Delgado, Sumilda Valdivia Manrique, Karen David Rojas, Julia Ticona Apaza y Rosario Flores Romero por sus conocimientos y enseñanzas, por darme la confianza y seguridad para desarrollarme plenamente en mi hermosa etapa de internado, vivida gracias a ustedes.

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, con diseño no experimental, transversal. La población fue de 300 estudiantes; de la cual se tomó una muestra 180 adolescentes matriculados en la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, seleccionados por muestreo probabilístico, a quienes se aplicó las encuestas, test de autoevaluación sobre estilo de vida “Fantástico” con una fiabilidad de .913 y la “Escala para evaluar los indicadores físicos y psicoemocionales de estrés” con una confiabilidad de .831, validados a través de juicio de expertos. El procesamiento desarrollado se enmarcó a través del software SPSS versión 27, bajo el empleo de Rho de Spearman en las correlaciones de los datos. **Resultados:** De acuerdo con estilos de vida, se evidenció que la mayoría se encuentra en un nivel moderado con un 97.2% y un nivel adecuado en 2.2%; en razón a las manifestaciones de estrés, se registró que la mayoría se encuentra en niveles medios con un 88.3%, seguido de un grado alto en 2.8% y, a su vez, niveles bajos en 8.9%. **Conclusiones:** Se evidenciaron correlaciones inversamente proporcionales y relación significativa respecto con los estilos de vida y estrés bajo una evaluación de Spearman en $-.738$ y un p-valor de $.000$. **Palabras claves:** Estilos de vida, estrés, estudiantes.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between lifestyle and stress in 12 and 13-year-old schoolchildren from the Simón Bolívar

Educational Institution, Moquegua 2024.

Methodology: A quantitative study, correlational level, with a non-experimental, cross-sectional design. The population was 300 students; from which 180 adolescents enrolled in the Simón Bolívar Educational Institution were selected, selected by probabilistic sampling, to whom the surveys were applied, a self-assessment test on the “Fantastic” lifestyle with a reliability of .913 and the “Scale to evaluate the physical and psycho-emotional indicators of stress” with a reliability of .831, validated through expert judgment. The developed processing was framed through the SPSS software version 27, using Spearman's Rho in the data correlations.

Results: According to lifestyles, it was found that the majority was at a moderate level with 97.2% and an adequate level in 2.2%; due to the manifestations of stress, it was recorded that the majority was at medium levels with 88.3%, followed by a high level in 2.8% and, in turn, low levels in 8.9%.

Conclusions: Inversely proportional correlations and a significant relationship were found with respect to lifestyles and stress under a Spearman evaluation of $-.738$ and a p-value of $.000$.

Keywords: Lifestyles, stress, students.

ÍNDICE

Portada	i
CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN.....	ii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	15
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
2.1. Descripción del problema.	17
2.2. Pregunta de investigación general.....	19
2.3. Preguntas de investigación específicas	19
2.4. Objetivo general y específicos	20
2.4.1. Objetivo general	20
2.4.2. Objetivos específicos	20
2.5. Justificación e importancia.....	21
2.6. Alcances y limitaciones.....	23
III. MARCO TEÓRICO	25
3.1. Antecedentes.....	25
3.2. Bases Teóricas	30
3.2.1. Variable estilos de vida	30
3.2.2. Variable estrés	37
3.3. Marco conceptual	40
IV. METODOLOGÍA.....	43
4.1. Tipo y nivel de investigación.	43
4.2. Diseño de Investigación.....	43
4.3. Hipótesis general y específicas	44
4.3.1. Hipótesis general.....	44
4.3.2. Hipótesis específicas.	44
4.4. Identificación de las variables	46
4.5. Matriz de operacionalización de variables	48

4.6.	Población – Muestra	50
4.7.	Técnicas e Instrumentos de recolección de información	51
4.8.	Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	52
V.	RESULTADOS	54
5.1.	Presentación de los resultados	54
5.2.	Interpretación de los resultados	68
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	72
6.1.	Análisis inferencial	72
VII.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	86
VIII.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	99
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	104
	ANEXOS.....	116
	Anexo 1: Matriz de consistencia	117
	Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	121
	Anexo 3. Confiabilidad de los instrumentos.....	125
	Anexo 4. Validación de los instrumentos	126
	Anexo 5: Base de datos.....	134
	Anexo 6: documento de autorización de ejecución de la tesis	139
	Anexo 7: Galería de imágenes	141
	Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud.....	142

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los escolares de la Institución Educativa Emblematica Simón Bolívar, Moquegua 2024.	54
Tabla 2. Estilo de vida de los escolares de Institución Educativa Emblematica Simón Bolívar, Moquegua 2024.	55
Tabla 3. Estrés de los escolares de la Institución Educativa Emblematica Simón Bolívar, Moquegua 2024.	56
Tabla 4. Estilo de vida y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblematica Simón Bolívar, Moquegua 2024.	57
Tabla 5. Dimensión familia y amigos con estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	58
Tabla 6. Dimensión actividad física y social con estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	59
Tabla 7. Dimensión nutrición y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	60
Tabla 8. Dimensión toxicidad y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	61
Tabla 9. Dimensión alcohol y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	62
Tabla 10. Dimensión sueño y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	63
Tabla 11. Dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	64
Tabla 12. Dimensión imagen interior y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	65
Tabla 13. Dimensión control de la sexualidad y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	66
Tabla 14. Dimensión orden y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	67
Tabla 15. Prueba de normalidad	72
Tabla 16. Escala de valoración del coeficiente de correlación de Spearman.	74

Tabla 17. Relación entre el estilo de vida y el estrés en escolares de la institución educativa emblemática Simón Bolívar, Moquegua.	75
Tabla 18. Relación entre la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.....	75
Tabla 19. Relación entre la dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.....	76
Tabla 20. Relación entre la dimensión nutrición con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.....	77
Tabla 21. Relación entre la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.....	79
Tabla 22. Relación entre la dimensión alcohol con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	80
Tabla 23. Relación entre la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.....	81
Tabla 24. Relación entre la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.....	82
Tabla 25. Relación entre la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.....	83
Tabla 26. Relación entre la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.....	84
Tabla 27. Relación entre la dimensión orden con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024....	85

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Características sociodemográficas de los escolares de la institución educativa Simón Bolívar, 2024.	54
Figura 2. Estilo de vida de los escolares de la institución educativa Simón Bolívar, 2024.....	55
Figura 3. Nivel de estrés de los escolares de la institución educativa Simón Bolívar, 2024.....	56
Figura 4. Nivel de estilo de vida y estrés en escolares de la institución educativa emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	57
Figura 5. Nivel de la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024..	58
Figura 6. Nivel de la dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.....	59
Figura 7. Nivel de la dimensión nutrición con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	60
Figura 8. Nivel de la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	61
Figura 9. Nivel de la dimensión alcohol con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.	62
Figura 10. Nivel de la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024..	63
Figura 11. Nivel de la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.....	64
Figura 12. Nivel de la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024..	65
Figura 13. Nivel de la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.....	66

Figura 14. Nivel de la dimensión orden con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024. 67

I. INTRODUCCIÓN

Desde una perspectiva general la salud globalmente ha sido una de la principal preocupación por las entidades gubernamentales, así como para el sector sanitario. Se reconoce que el estrés y un inadecuado estilo de vida saludable alcanzan índices elevados, además, se relacionan con diversos factores y conllevan a distintos escenarios perjudiciales, siendo la muerte la consecuencia más lamentable.

Por otro lado, el grupo etario como los adolescentes escolares representan una etapa vulnerable debido al grado de exposición a los que están expuestos. En este sentido, el estrés no es netamente producto de estímulos provenientes de su contexto educativo, sino que también compete a otras esferas, sin dejar de lado el área personal que alberga aspectos cognitivos y psicoemocionales. Asimismo, el mantener un hábito vital saludable parece un desafío para los adolescentes que a raíz de la globalización se adaptan cada vez más a un entorno sedentario. No obstante, es imperativo denotar la participación de la educación, la familia y factores socioculturales. Entonces, a partir de este panorama surge el interés y el propósito en cómo se relacionan el estilo de vida con el estrés referente al contexto educativo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) llega a exponer que un 11.7% de adolescentes tuvieron malos estilos de vida debido al consumo de sustancias o comidas que ingerían, Además, se muestra que los adolescentes en un 9.8% muestran desnutrición, por lo que, está propensos a contraer enfermedades o fallecer a edades tempranas¹. Asimismo, el 4% de la población presenta trastornos de ansiedad, por ello, se planteó la siguiente investigación ².

Debido a lo mencionado, se mostró como objetivo de esta investigación determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

El estudio presentó una descripción de cada capítulo realizado, de acuerdo a la siguiente estructura:

Capítulo I. Introducción, Capítulo II. Planteamiento del problema, donde se describe el problema, las preguntas de la investigación, objetivos, justificación e importancia y los alcances y limitaciones que tuvo la tesis, Capítulo III. Marco teórico, se presentaron los antecedentes tanto internacional como nacional, bases teóricas y marco conceptual, Capítulo IV. Metodología, involucrando el tipo, nivel, diseño que presentó la investigación, así como también las hipótesis e identificación de las variables, operacionalización de variables, población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas de análisis y proceso de datos, Capítulo V. Resultados, la presentación e interpretación de estos, Capítulo VI. Análisis de resultados, Capítulo VII. Discusión de resultados, Capítulo VIII. Conclusiones y recomendaciones de la investigación, Capítulo IX. Referencias y anexos.

La autora

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema.

Las decisiones de estilo de vida en niños y adolescentes pueden generar problemas de salud, lo que resalta la necesidad de evaluar su estado y mejorar áreas críticas ³. Evaluar el estilo de vida en escolares le permite a la enfermería, detallar los componentes que coadyuvan al estrés y diseñar intervenciones personalizadas para promover el bienestar de los mismos, pudiendo desempeñar un rol esencial en prevención y la moderación de emociones en la adolescencia y promover un bienestar adecuado; además, según el bienestar y el estilo de vida, se plantea que se puede lograr mediante la manera de actuar ⁴. Se sabe, que, en la actualidad todos están propensos a padecer estrés ⁵, y la adolescencia es fase de desenvolvimiento, en la que el sujeto es vulnerable a sus efectos ⁶.

Del mismo modo, la OMS refirió que, en 2021, más de 1.5 millones de adolescentes y adultos jóvenes (10 – 24 años) murieron, debido a conductas autolesivas, que pudieron estar relacionadas con el estrés y los trastornos mentales que inician desde la adolescencia. Además, que gran parte de ellos, para aliviar el estrés consume grandes cantidades de alcohol y comida chatarra ⁷.

En China, un estudio evidenció que los estilos de vida relacionados con la sanidad disminuye con actividades físicas insuficiente, tiempo prolongado referente a pantalla, falta de sueño, consumo de bebidas azucaradas y la ingesta de comida rápida ⁸. Caso similar, en Italia, donde se halló que presentan el estilo de vida desordenado, puesto que, el 64.3% consume bebidas alcohólicas y el 30.6% las consume en exceso ⁹.

En Chile, en un estudio realizado con 20 estudiantes de 2º año medio, el 45% mostró un estilo de vida "ligeramente bajo, podría mejorar", destacando la dinámica física como el componente más

deficiente ¹⁰. Asimismo, en Ciudad Juárez, México, se encontró que los estresores diarios se relacionan positivamente con niveles de ansiedad. Las estrategias de afrontamiento no productivas se asociaron con mayor ansiedad ¹¹.

Asimismo, en un colegio de Perú, se evidenció que los estudiantes enfrentan estrés académico, con un 37% reportando estrés por la personalidad del profesor, y un 33% experimentando competencia con compañeros ¹².

En otro estudio se observó que el alumnado presenta un puntaje promedio de estrés académico (EA) de 78.32, con un 35% experimentando niveles medianamente altos o altos de estrés. Las mujeres reportan mayor nivel de estrés que los hombres. Un 37% manifiesta síntomas como fatiga y dolores de cabeza, y el 35% no realiza actividad física suficiente. La pandemia ha incrementado el aislamiento social y ha reducido la actividad física, afectando su salud física y mental ¹³.

En la IE Emblemática Simón Bolívar de Moquegua se ha observado que, algunos escolares experimentan un estrés considerable durante las actividades de evaluación, que afecta tanto su bienestar emocional como su rendimiento escolar. Los estilos de vida inadecuados, como el proceder deficiente de dinámica física, alimentación poco saludable sumada a las presiones académicas y al limitado apoyo psicológico, agrava la situación. Además, las diferencias de género en la percepción y manejo del estrés indican una necesidad de enfoques más equitativos. Considerando este contexto, se requiere una respuesta institucional que promueva estilos de vida saludables y estrategias efectivas para el manejo del estrés, garantizando así el desarrollo integral de los estudiantes.

2.2. Pregunta de investigación general

¿De qué manera se relaciona el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la institución educativa emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1: ¿Cuál es la relación de la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

P.E.2: ¿Cuál es la relación de la dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

P.E.3: ¿Cuál es la relación de la dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

P.E.4: ¿Cuál es la relación de la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

P.E.5: ¿Cuál es la relación de la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

P.E.6: ¿Cuál es la relación de la dimensión sueño con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

P.E.7: ¿Cuál es la relación de la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

P.E.8: ¿Cuál es la relación de la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

P.E.9: ¿Cuál es la relación de la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

P.E.10: ¿Cuál es la relación de la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?

2.4. Objetivo general y específicos

2.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la institución educativa emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

2.4.2. Objetivos específicos

O.E.1: Establecer la relación de la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

O.E.2: Establecer la relación de la dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

O.E.3: Establecer la relación de la dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

O.E.4: Establecer la relación de la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

O.E.5: Establecer la relación de la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

O.E.6: Establecer la relación de la dimensión sueño con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

O.E.7: Establecer la relación de la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

O.E.8: Establecer la relación de la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

O.E.9: Establecer la relación de la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

O.E.10: Establecer la relación de la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

2.5. Justificación e importancia

Justificación

Se evidencia lo siguiente:

Justificación teórica: Al basarse en teorías clave del desarrollo infantil y del estrés, como la de Lazarus y Folkman, que destacan la

interacción entre estilos de vida, el estrés y bienestar emocional en la adolescencia. Estas teorías proporcionan un marco sólido para entender cómo los márgenes psicológicos y comunitarios influyen en la sanidad y el rendimiento académico del alumnado¹⁴.

Justificación práctica: El estudio es fundamental porque aporta información crítica que permita el diseño e implementación de intervenciones específicas en la entidad educativa Simón Bolívar, enfocadas en mejorar tanto los estilos de vida como el bienestar integral de los estudiantes. Al identificar las principales fuentes de estrés y los estilos de vida perjudiciales.

Justificación social: Se planteó una investigación que demuestra la relación de los estilos de vida y el estrés, aplicando un cuestionario, con el que se conocerá la capacidad de los estudiantes, para así, promover el bienestar integral de ellos mismos, generando programas que contribuyan en él. Con ello, se podrá revelar un gran aporte a la sociedad, revelando la importancia de los estilos de vida idóneos desde las entidades educativas.

Justificación metodológica: Se mostró una investigación correlacional, en la cual se implementaron cuestionarios validados que podrán ser empleados en otras indagaciones.

Importancia

En un contexto donde las valoraciones de estrés y los hábitos de vida perniciosos pueden impactar negativamente en el desarrollo escolar y en la sanidad de los estudiantes, esta indagación se convierte en una herramienta relevante para identificar las principales fuentes de estrés y los estilos de vida inadecuados. Los resultados obtenidos no solo permitirán a la entidad educativa incentivar a la amplificación de programas de apoyo y prevención más efectivos, sino también, ayudarán al desarrollo del estudiante. Además, el estudio busca promover el bienestar integral de los

estudiantes, lo que a su vez tiene un efecto multiplicador en futuros programas que se enfoquen en desarrollar su capacidad para convertirse en individuos saludables, resilientes y con un mejor desempeño académico. Este enfoque no solo beneficia a los estudiantes directamente involucrados, sino que también contribuye a la edificación de una comunidad escolar más compacta y cohesiva, con una repercusión axiomática a largo plazo en la sociedad moqueguana.

2.6. Alcances y limitaciones

2.7.1 Alcances

Alcance temporal: El tiempo para el desarrollo de la tesis fueron 06 meses, a partir de agosto del 2024 a enero del 2025, con la participación de los adolescentes de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.

Alcance espacial o geográfico: La investigación se desarrolló en la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, en la ciudad de Moquegua

Alcance social: El trabajo de investigación estuvo comprendido por estudiantes de 13 y 14 años en la institución educativa, con una muestra de 180 adolescentes.

Alcance metodológico: La investigación es de enfoque cuantitativo, básico, correlacional y un diseño no experimental, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la institución educativa emblemática Simón Bolívar, Moquegua. Para la recolección de datos se emplearon el Test Fantástico y Escala de estrés.

2.7.2 Limitaciones

La investigación no presentó limitaciones, debido a que, se tuvo acceso total a la muestra, al igual que se contó con las autorizaciones y permisos correspondientes.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Al consultar referencias vigentes, se encontraron diversas investigaciones que guardan una relación con cada una de las variables consideradas en la investigación, siendo estos valiosos aportes:

Internacionales

En Macará, Tacuri en 2023¹⁵, determinó la relación entre estilos de vida y estrés en estudiantes. Se presentó una guía cuantitativa, correlacional, incorporando a 132 estudiantes. Los resultados mostraron que un 60.6% reflejan estilos de vida poco saludables, un 38.6% saludable y un 0.76% no saludable, así mismo, un 69,7% exhibió un estrés moderado, un 16.9% ligero y 14.4% profundo. Se concluyó que no se da una relación entre los estilos de vida y estrés entre los individuos valorados.

En Colombia, Aguilera et al. en 2022¹⁶, evaluaron los estilos de vida de estudiantes, en función a la actividad física, manejo del tiempo libre, conductas alimentarias, consumo de sustancias psicoactivas y cuidado de sí mismos. Se presentó una investigación cuantitativa, descriptiva, incorporando a 281 estudiantes. De manera que demostraron que la mayoría manifestó costumbres y comportamientos inadecuados, en especial, en las destrezas alimentarias, dinámica física, regulación del descanso, empleabilidad de sustancias psicoactivas. Se concluye que estilos de vida incorrectos son de riesgo ante el padecimiento de patologías a largo plazo y a edad temprana, por lo que es preciso resaltar programaciones que fomenten y promocienen la salud y prevengan la enfermedad.

En Cali, Endo et al. en 2021¹⁷, identificaron estilos de vida saludables en estudiantes. Considerando un carácter metodológico descriptivo, incluyendo a 179 estudiantes, aplicándose el cuestionario FANTÁSTICO. Los resultados demostraron que el 92% de los estudiantes eran féminas, quienes presentaron un estilo de vida oportuno y un 5% con estilos de vida ligeramente bajo, sin generarse distinciones por sexo (76,1 vs 72,9 $p=0,05$) desenvolvimiento o no de instrucción clínica (72,9 vs 75,1 $p=0,13$) y rasgos socioeconómico prominentes o no (72,8 vs 75,1 $p=0,10$). Se concluye que se da un estilo de vida bajo en los individuos valorados.

En Bangladesh, Roy et al. en 2021¹⁸, enfatizaron la persistencia y estilos de vida ligados al sobrepeso, la obesidad y el estrés percibido entre adolescentes urbanos. Se empleó un estudio transversal con un enfoque cuantitativo, correlacional, incorporando a 4 609 estudiantes de trece a diecinueve años. De modo que reveló que el 61,5% de los individuos presentaba un estrés moderado a severo, y el 28,2% tenía sobrepeso u obesidad. Se evidenció una relación positiva del estrés percibido y los comportamientos alimentarios, así como con el IMC. Además, la obesidad fue 2,2 veces más probable en adolescentes con un estilo de vida sedentario. Se concluyó que es crucial desarrollar estrategias para maximizar la salud psicológica y física de los estudiantes, reconociendo el estrés y promoviendo estilos de vida activos y saludables.

Nacionales

Kleiman en 2023¹⁹, en su investigación, determinó la relación entre los estilos de vida y estrés. Consideró una orientación metodológica correlacional y transversal, integrando a 523 estudiantes con una edad entre 12 – 18 años. De modo que señaló que, el 68.3% de los estudiantes demuestran estilos de vida adversas, mientras que el 44.4% posee un estrés medio. Se llega a la conclusión de que existe una relación clara e inversa ($\rho=-0.478$, $p<0.05$), contando con una baja relación entre variables.

Jara en 2023²⁰, identificó la relación en cuanto al mindset de inteligencia y estrés en estudiantes de secundaria. Su metodología, presentó una dirección cuantitativa, correlacional y transversal, incorporando a 183 estudiantes, quienes participaron en el test de mindset y el inventario SISCO. Los resultados indicaron que la mindset estableció lo más importante con 55.2% y, que el 44.8% presenta mindset de crecimiento de inteligencia; así mismo, el 55.7% presentó una valoración moderada de estrés manifestada, seguido del 35 % que fue un grado bajo y, el 9.3% presentó un grado alto. Se concluyó que no se da una relación representativa entre el mindset de inteligencia y el estrés.

Cruces et al. en 2022²¹, en su investigación, determinaron la relación entre el estrés y los estilos de vida en pandemia COVID-19 en alumnos de secundaria. Según la metodología fue una investigación observacional, prospectiva, transversal con nivel relacional, considerando una muestra de 131 estudiantes, quienes completaron herramientas para la medición del estrés y estilo de vida, con 19 y 33 ítems, respectivamente. Los resultados demuestran que, un 77.3% de estudiantes exhiben un grado prominente de estrés y el 22.7%, fue promedio; por otro lado, el 96.2% presenta estilos de vida saludable, en cambio un 3.8%, un estilo de vida no saludable; existiendo una relación ($p: 0,919$) entre estrés y el estilo de vida. Concluyeron que, los estudiantes tienen altos niveles de estrés y cuentan con estilo de vida saludables, aunque no se encontró correlación entre variables en los estudiantes.

Mamani en 2022²², determinó los estilos de vida en estudiantes de secundaria. Presentó una guía metodológica descriptiva, incorporando a 265 estudiantes, se empleó un implemento denominado fantástico. Los hallazgos indicaron que, el 45.2% de estudiantes presentan un estilo de vida bajo y un 38.9%, idóneo; en el dominio comunitario, el 40.1% tienen estilos de vida bajos y un

16.5%, en zona de peligro. Se concluye que, la mayoría de estudiantes, en función a la escala aplicada, presentan un estilo de vida bajo y el área más afectada es la social.

Atalaya et al. en 2021²³, determinaron los estilos de vida de estudiantes de secundaria. La metodología presentada tuvo un enfoque cuantitativo, descriptiva, incorporando a 82 estudiantes. Por consiguiente, denota que el estilo de vida fue saludable en un 93.3%, la nutrición fue saludable con 75.5%, la actividad física fue no saludable con 51.1%, la moderación del estrés fue saludable con 66.6%, la responsabilidad de la salud fue saludable con 75.5%, el reposo fue saludable con 71.1% y el consumo de sustancia psicoactivas fue saludable con 97.7%. Concluyeron que, los estilos de vida de los estudiantes presentan un nivel saludable.

Contreras et al. en 2021²⁴, determinaron los grados del estilos de vida en estudiantes de secundaria. Muestra una metodología descriptiva, no experimental, se empleó el cuestionario como instrumento en una escala de Likert a través de 12 reactivos, siendo la nutrición, actividades físicas y relaciones interpersonales, las dimensiones, además, la muestra estuvo conformada por una población muestral de 28 alumnos de tercero de y 23 de segundo de secundaria. Los resultados demostraron que el 50% han tenido complicaciones con el estilo de vida, del cual 29.5% fueron de tercero y 20.5% fueron de segundo, en cuanto a la tendencia de 43.2% fue orientado a que estos han sucedido casi siempre, siendo 25.0% de segundo y 18.2% de tercero. Se concluye que existieron niveles regulares de estilo de vida en alumnado de 2do y 3ero de secundaria.

Vega en 2021²⁵, determinó los estilos de vida en adolescentes de una institución educativa. La metodología tuvo un carácter cuantitativo, descriptivo. De manera que evidenció que, los estilos de vida que tienen el 50% de adolescentes, fue inapropiado y el 41% fue idóneo, indicando que se da una conducta adversa de estilos de

vida. A partir de ello concluyó que, los estilos de vida de adolescentes, se basan en factores predisponentes como actividad física, alimentación, generando la obesidad, sobrepeso, sedentarismo y enfermedades que se presentan por dichas conductas.

Locales o regionales

Gonzales en 2023²⁶, identificó los estilos de vida en adolescentes de una institución educativa. Siguiendo un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo, incorporando a 87 estudiantes, se empleó un cuestionario. Demostrando que el 79.31% presentó un estilos de vida saludable, el 11.49% presentó un estilos de vida poco saludable y el 9.2%, muy saludable, ningún adolescente reflejó un estilos de vida no saludable; respecto a las dimensiones, la nutrición se exhibió en un 77%, cuidado de sí mismos en un 50.5%, vinculaciones interpersonales en un 44.8% y consumo de sustancias psicoactivas en un 94.2%; además, se reportó un estilos de vida poco saludable en las dimensiones de actividad física en un 52.8%, reposo en un 46%, entretenimiento en un 44.4%. Se concluye que, los estudiantes mostraron un estilo de vida saludable, pero en la actividad física resaltó el estilo de vida poco saludable.

Quispe en 2023²⁷, se centró en la relación entre la actividad física, la inactividad y el estilos de vida en estudiantes de nueve a once años de una entidad educativa primaria. Este estudio cuantitativo, prospectivo y analítico, con corte transversal, evaluó a 157 niños. De manera que se reveló que el 49,7% de ellos estaba en normopeso, mientras que el 21,7% tenía sobrepeso y el 28,7% obesidad. En cuanto a la actividad física, el 18,5% de los estudiantes estaba en grado de inactividad, el 59,2% eran regularmente activos, y el 22,3% muy activos. El estilo de vida tuvo una media de 49,32 con un desvío estándar de $\pm 9,83$. Se demostró una relación entre los estilos de vida, la dinámica física y la inactividad ($p = 0,017$).

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Variable estilos de vida

a. Definición

Es definido por la frecuencia de patrones o hábitos de conductas que se adoptan por el sujeto en el tiempo y repercute en las condiciones sanitarias, pero, la adopción de hábitos o costumbres, logran conservar los caracteres vitales, eludiendo posibles debilitamientos corporales y psicológicos ^{28,29}.

El estilo de vida, es la calidad vital que proporciona la satisfacción, en cuanto necesidades de la persona, tanto física como psicosocial, puede incluirse en la adolescencia, lo cognitivo, debido a que es, el tiempo en el que los jóvenes desean probar nuevas cosas, que ocasionan problemas a futuro en la salud o arriesgar la tranquilidad común, por lo que es la etapa de un periodo decisivo que será evidenciado en la adultez ²⁴.

b. Teoría

El modelo de conducta de salud de Becker y la teoría de comportamiento planificado de Ajzen, determinan cómo las actitudes, normas sociales y percepciones de control, influyen en los comportamientos de la salud ³⁰.

Esta teoría fue creada en 1991, estuvo definida como la intención de comportamiento que se da muy cercana a un real comportamiento, influyendo en la intención del desarrollo de una acción por parte de una persona ³¹.

Explica cómo las actitudes, las normas sociales percibidas y el control percibido influyen en la intención de realizar un comportamiento, y cómo esta intención predice la ejecución de dicho comportamiento. Asimismo, ayuda a entender las decisiones relacionadas con cada hábito como alimentación, el ejercicio físico y consumo de sustancia o prácticas saludables ³².

Es particularmente valiosa para entender cómo las personas deciden sobre sus hábitos cotidianos, puesto que considera tanto su disposición personal como las influencias sociales y estructurales que los afectan. Este enfoque se utiliza para fomentar transformaciones sostenibles, como incentivar a comunidades a adquirir estilos de vida mayormente saludable mediante estrategias que refuercen la intención de cambio y minimicen los obstáculos percibidos ³³.

c. Dimensiones

- D.1: Familia y amigos

La dimensión familia y amigos abarca los componentes afectivos recibidos por los estudiantes en un ambiente familiar, amical y académico, en el cual sienta que es parte de una agrupación social que lo aprecia y conforta. Asimismo, posibilita que los estudiantes lleguen a presentar a otra persona con lo cual pueda dialogar de las cosas relevantes de sí mismos, es decir, se generen vínculos de confianza y empatía con otros individuos de su entorno ³⁴.

Además, se resalta que la dimensión es esencial para el estilo de vida de estudiantes, puesto que, durante esta etapa ellos se comportan como agentes sociales y apoyo

emocional. Por ende, la familia es importante puesto que desenvuelve un rol esencial en formativa de adolescentes, mostrando en primera instancia modelos a seguir, fomentando la actividad física, resultando clave para un estilo de vida equilibrado ³⁵.

- **D.2: Actividad física y social**

Se conceptualiza a la actividad física como variedad de cada movimiento corporal que se producen por músculo esquelético que necesitan consumos energéticos y que generan efectos benéficos de manera progresiva en la salud. Además, el aspecto social cumple un rol fundamental para el desarrollo de las relaciones del estudiante logrando mitigar el estrés ³⁶.

La dimensión actividad física y social abarca la cantidad de ejercicio físico efectuado por los estudiantes, el cual implique una intensidad física alta y que sea ejecutada con constancia, conllevando a que los estudiantes puedan efectuar mecanismos dinámicos que mantengan en agilidad a su metabolismo. Al mismo tiempo, implica la asistencia a agrupaciones de diversas índoles que posibiliten la interacción comunitaria de los estudiantes con otros individuos y otros entornos ³⁷.

- **D.3: Nutrición**

Se conceptualiza a la nutrición como la admisión de alimentos en el metabolismo del estudiante, mecanismo en el que se toma una serie de sustancias que están comprendidas en los nutrientes que consolidan el régimen, dichas sustancias son indispensables para concluir la digestión ³⁵.

Los hábitos alimenticios, se limitan a la designación de alimentos, que es repercutida por las costumbres de consumo, siendo una dinámica voluntaria, para la satisfacción de imperativos biológicos o el anhelo de nutrientes concretos, dicha rutina, origina un parámetro de consumo, en el que se incluyen los nutrientes predilectos por los estudiantes ³⁸.

De manera que la dimensión nutrición abarca el tipo de alimentación efectuada por los estudiantes, así como también, comprende la frecuencia del consumo de azúcar, grasas y comida chatarra, dado que los niveles de colesterol, lípidos y glucosa se pueden incrementar ante un consumo prominente de alimentos con bajo aporte nutritivo, además, la dimensión tiene en consideración el control del peso de los estudiantes, dado que el IMC es un aspecto delimitante de los parámetros de alimentación saludable efectuada por los educandos ³⁹.

- **D.4: Toxicidad**

La dimensión toxicidad abarca el consumo de sustancias psicoactivas, medicamentos o bebidas con un alto contenido de cafeína que alteren el comportamiento y estado emocional de los estudiantes. Debido a que conlleva a que los estudiantes progresivamente eleven la frecuencia de consumo, por ende, un consumo elevado conlleva a que disminuya los estilos de vida saludables de los educandos ⁴⁰.

En los estilos de vida hace referencia a la presencia de hábitos, conductas o dinámicas sociales que afectan negativamente el bienestar físico, emocional o mental de los estudiantes. Esta toxicidad puede manifestarse de diversas formas y tiene su origen tanto en elecciones

individuales como en influencias externas, como el entorno familiar, académico o social ⁴¹.

- **D.5: Alcohol**

La dimensión alcohol abarca la percepción de los estudiantes referente a cada efecto de consumo de alcohol y precisar la presencia de otros individuos de su entorno que consuman bebidas alcohólicas, puesto que estos parámetros conllevan a que los estudiantes puedan formar nociones positivas o adversas sobre ello, asimismo, la dimensión valora el consumismo de alcohol en el alumnado en un transcurso próximo ⁴².

Se expone como una de las complicaciones que comprende un gran número de componentes de riesgo y componentes defensores que ante repercusiones conductuales que son fuera de lo usual en los estudiantes ⁴³.

- **D.6: Sueño y estrés**

La dimensión sueño y estrés abarca el descanso adecuado efectuado por los estudiantes, evitando trasnochar y con ello influya en su estado anímico. A la vez, contempla las horas de reflexión y entretenimiento que dediquen en su tiempo libre, así como también, la manera en la que los estudiantes son capaces de manejar situaciones adversas, es decir, la resolución de problemas que puedan reflejar ⁴⁴.

Influye y regula las funciones fisiológicas y las respuestas conductuales, por lo que, su privación, ha generado alteraciones del bienestar de las personas que presentan

cambios en sus rutinas de vida ⁴⁵. Los tipos de estrés que enfrentan los estudiantes de forma prolongada, debido a diferentes factores, lo que llevaría a desencadenar problemas de salud tanto física como mental, siendo perjudicial y logre minimizar sus efectos ⁴⁶.

- **D.7: Tipo de personalidad y satisfacción escolar**

Está direccionado a las características o diversos comportamientos que tiene un estudiante y responde a diferentes situaciones. Asimismo, la satisfacción escolar, revela cómo se ven los estudiantes y si se sienten realizados, incluyendo su entorno social, académicos y su rendimiento ⁴⁷.

La dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar abarca el buen humor y dinamismo de los estudiantes frente a situaciones cotidianas, conllevando a que se sientan complacidos con el aprendizaje que van adquiriendo actitudes positivas en el transcurso, no obstante, pueden generarse un mal humor en los estudiantes originando que sientan actitudes adversas. Asimismo, la dimensión valora los posibles maltratos verbales o físicos por parte de los compañeros de aula ⁴⁸.

- **D.8: Imagen interior**

Está referida a la forma en cómo un estudiante se ve, a los hábitos que presenta, bienestar de manera general, y la calidad de vida que el educando presenta ⁴⁹.

La dimensión imagen interior abarca las nociones positivas y optimistas que los estudiantes puedan presentar en el transcurso de su crecimiento, así como también, valora aspectos estresantes o tristes que puedan afectar a los estudiantes en la regulación emocional de sí

mismos, puesto que es esencial el reconocimiento de emociones y pensamientos en el transcurso del tiempo que conlleve a que se dé una mayor regulación interior ⁵⁰.

- **D.9: Control de sexualidad**

El control de la sexualidad es conceptualizado como la capacidad que tiene la persona para de manera consciente gestionar su comportamiento sexual, deseos y decisiones. Logrando respetar los límites de los demás, actuando con consentimiento mutuo ⁵¹.

La dimensión control de la sexualidad abarca la asistencia a centros sanitarios para la vigilancia de la vitalidad de los estudiantes, y a la vez, expone el establecimiento de diálogo en cuanto al alumnado y la familia sobre temas de sexualidad, conllevando a que los vínculos de confianza y empatía incrementen, por otra parte, implica la aceptación de la apariencia física que reflejan los estudiantes y la satisfacción que les genera ⁵².

- **D.10: Orden**

Está referido a la organización que tiene una persona dentro de su rutina diaria, así como sus hábitos, decisiones. Esto significa que logró un equilibrio y una eficiencia mayor en las actividades cotidianas ⁴³.

La dimensión orden abarca la manera en que los estudiantes planifican el cumplimiento de sus responsabilidades personales y académicas, así como también, la forma en que los estudiantes cumplen con las normativas de tránsito, puesto que esto refleja el cuidado de sí mismos de los estudiantes ⁵³.

3.2.2. Variable estrés

a. Definición

Es interpretado de diversas maneras, como estrés, nerviosismo, agotamiento, inquietud, miedo, pánico, angustia, entre otros, como alto apremio de contextos académicos o laborales, la prisa para cumplir metas o la poca capacidad de afrontar la realidad ⁵⁴.

El estrés es un aspecto importante en el siglo XXI, siendo pertinente estudiar sus secuelas sanitarias de los adolescentes, porque en general, los estudios se centran en el ámbito laboral ⁶.

Por lo que, se puede entender, que es un proceso experimentado por personas que enfrentan demandas ambientales, siendo excesivas, generando acciones fisiológicas, con reacciones emocionales no agradables ⁵⁵.

b. Teoría

La teoría de Lazarus presenta acentuación en las estimaciones cognitivas en la consolidación emocional y de estrés, que se contemplan más mecanismos que situaciones, se le puede considerar como transaccional, que es una distinción que contrasta con los postulados basados en circunstancias o contestaciones particulares de estrés. Asimismo, destaca la importancia del proceso de adaptación de las emociones, como las que responde a eventos emocionales con estrategias de afrontamiento, incluyendo enfoques de solución activa del problema, dependiendo de cómo sean interpretadas y evaluadas ⁵⁶.

c. Dimensiones.

Entre las causas o acontecimientos estresantes se puede asignar tres tipos:

- D.1: Déficit cognitivo

Se describe como la dificultad que experimenta el individuo para prestar atención y concentrarse en sus actividades cotidianas, así como la aparición de eventos depresivos entre otras sensaciones desagradables a nivel anímico ⁵⁷. Además, se describe como la disminución de su capacidad mental que se relaciona con la memoria, atención, razonamiento y diferentes funciones cognitivas, de manera que daña las capacidades de individuos para lograr aprender, comprender y la toma de decisiones adaptándose a situaciones nuevas; estos pueden presentar una variación debido a la edad, enfermedades, lesiones de cerebro o trastornos del desarrollo ⁵⁸.

Asimismo, los déficit cognitivos suelen interferir en la capacidad que tiene la persona para la realización de actividades cotidianas, que afecten su calidad de vida ⁵⁹.

La dimensión déficit cognitivo implica las posibles pérdidas de concentración, dolores de cabeza, fases de depresión que conlleva a que los estudiantes se sientan mentalmente agotados y que se olviden fácilmente de las cosas que planificaron. Por tanto, el déficit cognitivo contempla cada habilidad del alumnado para afrontamiento situacional agobiantes que desencadenan aspectos negativos en su salud mental. En atención a lo cual, la dimensión valora las nociones, percepciones y representación simbólicas que reflejan los estudiantes en función a parámetros adversos que presenten ⁶⁰.

- **D.2: Nerviosismo**

Refiere a la dificultad que experimenta el individuo para mantenerse relajado, por lo cual, mantiene una preocupación constante y manifiesta un comportamiento nervioso incluso por nimiedades ⁵⁷. Asimismo, es un estado mental y emocional, que se caracteriza por inquietud, tensión o ansiedad; esto generalmente sucede en momentos de tensión, estrés, así como hablar en público, enfrentando retos importantes o experimentar nuevos cambios. Normalmente, se manifiesta a través de síntomas físicos, como palpitaciones, sudoración, temblores, aunque, el nerviosismo es una respuesta natural del cuerpo dada por situaciones de mucho estrés, interfiriendo en la manera de actuar ⁶¹.

La dimensión nerviosismo agrupa a la manera en que los estudiantes se toman las situaciones agobiantes, es decir, si ellos reaccionan de forma relajada o de forma nerviosa, puesto que una reacción nerviosa constante conlleva a que, se sientan excesivamente preocupados por cada acción que efectúan, es decir, que la dimensión valora la intensidad de las reacciones expuestas por los estudiantes habitualmente ⁶².

- **D.3: Síntomas físicos**

Se describe como el grado de dolor que individuos experimentan en diferentes partes de su cuerpo y aspectos relacionados a este. Por ejemplo: calidad de sueño, agotamiento, dolor de cabeza entre otros ⁵⁷. Son manifestaciones que presenta el cuerpo que sirven como respuesta a diferentes situaciones que logran generar estrés o presión emocional. Estos síntomas varían en intensidad y, si persisten durante un tiempo prolongado,

pueden contar con efecto negativo en salud general de la persona ⁶¹.

La dimensión síntomas físicos abarca malestares físicos que pueden presentar los estudiantes ante circunstancias agobiantes o tensas, tales como dolores de cuello y espalda, pérdida del apetito, complicaciones para conciliar el sueño que repercute en las horas de descanso y la inadecuada alimentación, lo cual conlleva a la extenuación de los estudiantes ⁶³.

3.3. Marco conceptual

- ✓ **Actividades físicas.** Se define como prácticas que ayudarán a tener una salud óptima, buscando promoverlo para el beneficio de la persona a través de dinámicas corporales que permitan un mayor desplazamiento y gasto energético en un determinado tiempo ⁶⁴.
- ✓ **Adolescencia.** Se define como un período que se da luego de la niñez, está caracterizado por cambios hormonales, físicos que atraviesa una persona al crecer, los cuales se encuentran en el nivel secundario de su formación académica ⁶⁵.
- ✓ **Alimentación.** Se define como uno de los puntos con mayor determinación, puesto que, ayuda a un estado de forma adecuado, logrando proteger contra numerosas enfermedades ⁶⁶.
- ✓ **Angustia.** Se conceptualiza como el estado afectivo que conlleva a malestares, sensaciones de sofocación, sufrimientos mentales y gran tristeza ⁶⁷.

- ✓ **Ansiedad.** Se define como el sentimiento de miedo, inquietud, temor, haciendo que la persona sude y sienta tensión frente a situaciones cotidianas o frente a situaciones de amenaza ⁶⁸.
- ✓ **Cognitivo.** Se define como la pertenencia relacionada a los conocimientos, favoreciendo a las informaciones que enfocan la disposición al procedimiento de aprendizaje ⁶⁹.
- ✓ **Estilo de vida.** Agrupación de alternativas que presentan beneficios a la salud de las estudiantes, por lo cual, los individuos deben efectuar dinámicas saludables que contribuyan al equilibrio sanitario de ellos ⁷⁰.
- ✓ **Estrés.** Trastorno que se encuentra en el periodo de aprendizaje de una persona, que repercute en la sanidad corporal y mental, como en la productividad laboral y escolar ⁷¹.
- ✓ **Estresores.** Estímulos, condiciones o tipos de situación que provoca estrés en el alumnado, conllevando a que se incrementen los niveles de estrés en ellos ⁷².
- ✓ **Miedo.** Es considerado como una emoción primaria de los individuos que favorece a mecanismos adaptativos, siendo útil para la identificación de una posible amenaza y llegar a alejarse de alguna cosa que conlleva a la generación de daños ⁷³.
- ✓ **Pánico.** Se direcciona en aquel tipo de crisis en que un individuo experimenta un elevado nivel de pensamientos con escenas aterradoras o ataques excesivos de reacción física ⁷⁴.
- ✓ **Razonamiento.** Se basa en aquel procedimiento mental, en el cual llega a favorecer el aporte de la gran numeración específica y precisa para llegar a conclusiones inferidas ⁷⁵.

- ✓ **Síntomas.** El estrés se manifiesta con dolores de cabeza, hiperestrés, debilidad, alteración de sueño, sensación de ahogo, sudoración, molestias de estómago y enfermedades de piel ⁷⁶.
- ✓ **Sueño.** Se define como la disminución que tiene la conciencia y la reacción que puede darse frente a incitaciones que se presentan alrededor, siendo uno de los puntos imprescindibles en nuestra vida ⁷⁷.
- ✓ **Trastorno.** Se define como aquella perturbación o desorganización que conlleva a la alteración de un funcionamiento normalizado de individuos ante una situación dada ⁷⁸.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de investigación.

Enfoque.

Correspondió a un enfoque cuantitativo, debido a que, concierne a un procedimiento estadístico y en donde la información recabada se transforma en contenido numérico para estimar resultados en función a las directrices establecidas de un estudio ⁷⁹.

Tipo.

Fue de tipo básica, la cual proporcionó y amplió el conocimiento respecto a un tema particular de carácter científico. Además, se centró en la comprensión de ciertos fenómenos, así como problemáticas observables en la esfera social ⁸⁰.

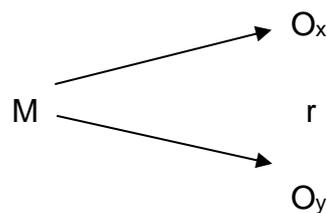
Nivel.

Se abordó un nivel correlacional, el cual se centra en cómo interactúan o se relacionan estadísticamente dos variables entre sí, sin que sea necesario el orden de estas mismas ⁸¹.

4.2. Diseño de Investigación

Se adoptó un diseño no experimental, puesto que, el estudio no se centra en manipular de constantes de estudio. Además, fue transversal porque la información recabada pertenece a un solo periodo y espacio (61).

Esquema:



Donde:

M = Estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Simón

Bolívar

O_x = Variable: Estilo de vida

O_y = Variable: Estrés

r = Relación

4.3. Hipótesis general y específicas

4.3.1. Hipótesis general.

Existe una relación significativa entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la institución educativa emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

4.3.2. Hipótesis específicas.

H.E.1: Existe una relación significativa entre la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

H.E.2: Existe una relación significativa entre la dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

H.E.3: Existe una relación significativa entre la dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

H.E.4: Existe una relación significativa entre la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

H.E.5: Existe una relación significativa entre la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

H.E.6: Existe una relación significativa entre la dimensión sueño con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

H.E.7: Existe una relación significativa entre la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

H.E.8: Existe una relación significativa entre la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

H.E.9: Existe una relación significativa entre la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

H.E.10: Existe una relación significativa entre la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

4.4. Identificación de las variables

Variable 1:

Estilos de vida: Es definido por la periodicidad de caracteres conductuales que se adoptan por el individuo en el tiempo y que llegan a trascender en las condiciones sanitarias del mismo, pero la adopción de hábitos o costumbres, logran conservar las condiciones vitales, predisponen variaciones y desgastes corporales – psicológicos ²⁴.

Dimensiones:

- D.1.: Familia y amigos
- D.2.: Actividad física y social
- D.3: Nutrición
- D.4: Toxicidad
- D.5: Alcohol
- D.6: Sueño y estrés
- D.7: Tipo de personalidad y satisfacción escolar
- D.8: Imagen interior
- D.9: Control de la sexualidad
- D.10: Orden

Variable 2:

Estrés: Es interpretado de diversas maneras, como estrés, nerviosismo, agotamiento, inquietud, miedo, pánico, angustia, entre otros, como alto apremio de contextos académicos o laborales, la prisa para cumplir metas o la poca capacidad de afrontar la realidad. Por lo que, se puede entender, que es un proceso experimentado

por personas que enfrentan demandas ambientales, siendo excesivas, generando acciones fisiológicas, con reacciones emocionales no agradables ⁵⁵.

Dimensiones:

- D.1: Déficit cognitivo
- D.2: Nerviosismo
- D.3: Síntomas físicos

4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE 1	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Estilos de vida	Familia y amigos	1,2,3	Ordinal	Adecuado 41 – 60 Moderado 21 – 40 Inadecuado 0 – 20	Cuantitativa ordinal
	Actividad física y social	4,5			
	Nutrición	6,7,8,9			
	Toxicidad	10,11,12			
	Alcohol	13,14,15			
	Sueño y estrés	16,17,18			
	Tipo de personalidad y satisfacción escolar	19,20,21,22			
	Imagen interior	23, 24, 25			
	Control de la sexualidad	26,27,28			
	Orden	29,30			

VARIABLE 2	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Estrés	Déficit cognitivo	Pensamiento	1, 4,5,7, 13,15,16,18,	Ordinal	Alto 60 – 88 Medio 30 – 59 Bajo 0 – 29	Cuantitativa ordinal
		Percepción				
		Comprensión				
	Representación simbólica					
Nerviosismo	Reacciones intensas	3, 8, 10, 11,17,20,22				
Síntomas físicos	Estrés de los músculos	2, 6,9,12,14,19,21				

4.6. Población – Muestra

Población.

Se entiende como la totalidad de elementos o individuos pertenecientes un mismo espacio ⁸². Por ende, el contexto poblacional estuvo conformado por alumnos de primero y segundo de secundaria, quienes son 300 educandos de 12 y 13 años de la I.E Emblemática Simón Bolívar ubicada en Moquegua.

Muestra

Se refiere a una proporción representativa de la totalidad poblacional y que sirve para la generalización de los hallazgos ⁸³. En este sentido, la muestra comprendió una cantidad de 180 educandos; este resultado se obtuvo a partir de la fórmula de población limitada.

$$n = \frac{N * Z_a^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_a^2 * p * q}$$

- La población total (N)= 300
- Nivel de confianza (Z)= 1.960
- Error de estimación (e) = 0.05
- Probabilidad de que ocurra el evento (p)=0.5
- Probabilidad de que no ocurra el evento (q)=0.5
- Tamaño de la muestra (n)= 180.

Muestreo

Se empleó el muestreo probabilístico estratificado el cual tiene como fin en dividir en subgrupos la totalidad poblaciones que comparten homogeneidad y facilita una selección aleatoria de cada uno de los estratos ⁸⁴. Teniendo en consideración que la entidad educativa cuenta con 7 secciones tales como A, B, C, D, E, F, G, en donde cada sección contaba con un promedio entre 29 – 31 estudiantes por aula.

4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

Técnica

Se aplicó como técnica a la encuesta que comprende una serie de interrogantes que mantienen una estructura y permiten recabar información específica en función al interés investigativo ⁸⁵. En este caso para la evaluación de las variables se trabajó con dos cuestionarios.

Instrumento.

La primera variable fue medida por medio del Test de autoevaluación sobre estilos de vida: “fantástico” elaborado por el departamento de Medicina Familiar en Canadá ⁸⁶, posteriormente fue validada por Villar et al. en el Perú ⁸⁷, adaptado a un contexto escolar por Falcón ⁸⁸. Asimismo, la prueba consta de diez dimensiones y 30 ítems. La escala puede ser administrada tanto de manera colectiva como individualmente y comprende un tiempo de 20 minutos. No obstante, la prueba tiene un estilo de marcación tipo Likert de nunca (0), algunas veces (1) y siempre (2). En cuanto a su fiabilidad, así como su validez presenta valores mayores a 0.70, considerándose una prueba óptima para su uso en contextos educativos.

Ficha técnica
Nombre: Test de autoevaluación sobre estilos de vida: “fantástico”
Autor: Wilson et al. ⁸⁶ , adaptado por Falcón ⁸⁸
Dimensiones: Familia y amigos (3 ítems), Actividad física y social (2 ítems), Nutrición (4 ítems), Toxicidad (3 ítems), Alcohol (3 ítems), Sueño y estrés (3 ítems), Tipo de personalidad y satisfacción escolar (4 ítems), Imagen interior (3 ítems), Control de la sexualidad (3 ítems), Orden (2 ítems).
Población objetivo: estudiantes
Tipo de instrumento: cuestionario
Tiempo de aplicación: 15 – 20 minutos
Idioma: español

Para evaluar la segunda variable se tomó como instrumento a Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés elaborada Oros y Neifert ⁵⁷, y fue adaptada al contexto peruano por Bach y Torres en un contexto de escolares adolescentes entre 10 a 19 años Asimismo, la prueba se constituye de tres dimensiones y comprende una totalidad de 22 ítems. La aplicación de la prueba puede ser individual o colectiva en un tiempo de 20 minutos. No obstante, la prueba posee un estilo de marcación tipo Likert como nunca (0), rara vez (1), a veces sí a veces no (2), frecuentemente (3) y siempre (4). En cuanto a su fiabilidad, así como su validez presenta valores mayores a 0.80, considerándose una prueba óptima para su uso en contextos educativos.

Ficha técnica	
Nombre:	Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés
Autor:	Oros y Neifert ⁵⁷
Dimensiones:	Déficit cognitivo (8 ítems), Nerviosismo (7 ítems), Síntomas físicos (7 ítems)
Población objetivo:	estudiantes
Tipo de instrumento:	cuestionario
Tiempo de aplicación:	15 – 20 minutos
Idioma:	español

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

La data obtenida fue ordenada en Excel, tras ello fue transportada al software SPSS v27 donde en un primer momento se empleó el test de normalidad con la finalidad de precisar la distribución de la data, para ello, correspondiente a la cantidad de la muestra se realizó la prueba K-S y según su resultado se utilizaron estadísticos de correlación no paramétricos. Por ende, los resultados reflejaron la correlación estadística que para ser significativas se debe

considerar: $p < 0.01$ o 0.05 . En cuanto a los hallazgos estos fueron plasmados mediante tablas para una mejor claridad y entendimiento.

V. RESULTADOS

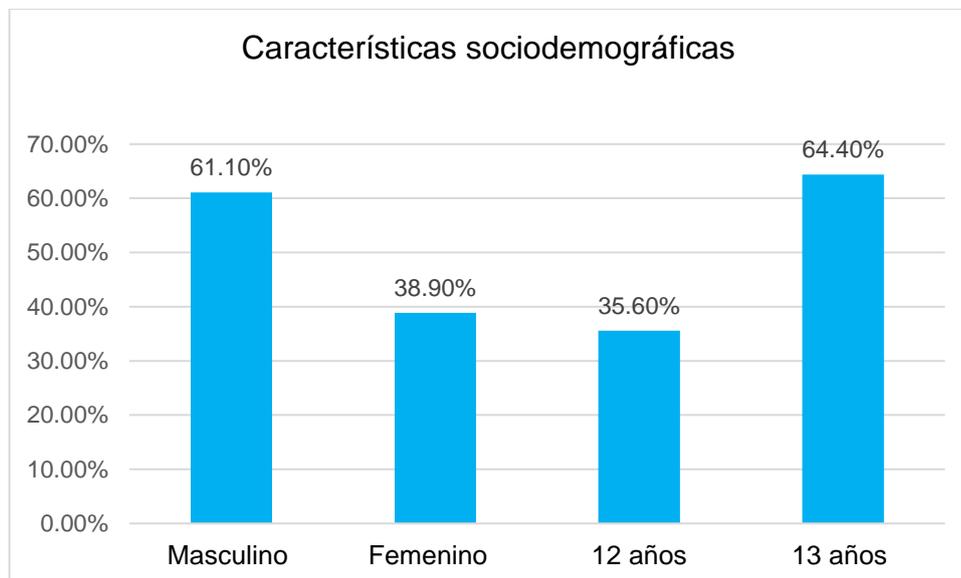
5.1. Presentación de los resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

Características sociodemográficas		
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	110	61,1
Femenino	70	38,9
Total	180	100,0
Edad	Frecuencia	Porcentaje
12 años	64	35,6
13 años	116	64,4
Total	180	100,0

Fuente: Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 1. Características sociodemográficas de los escolares de Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



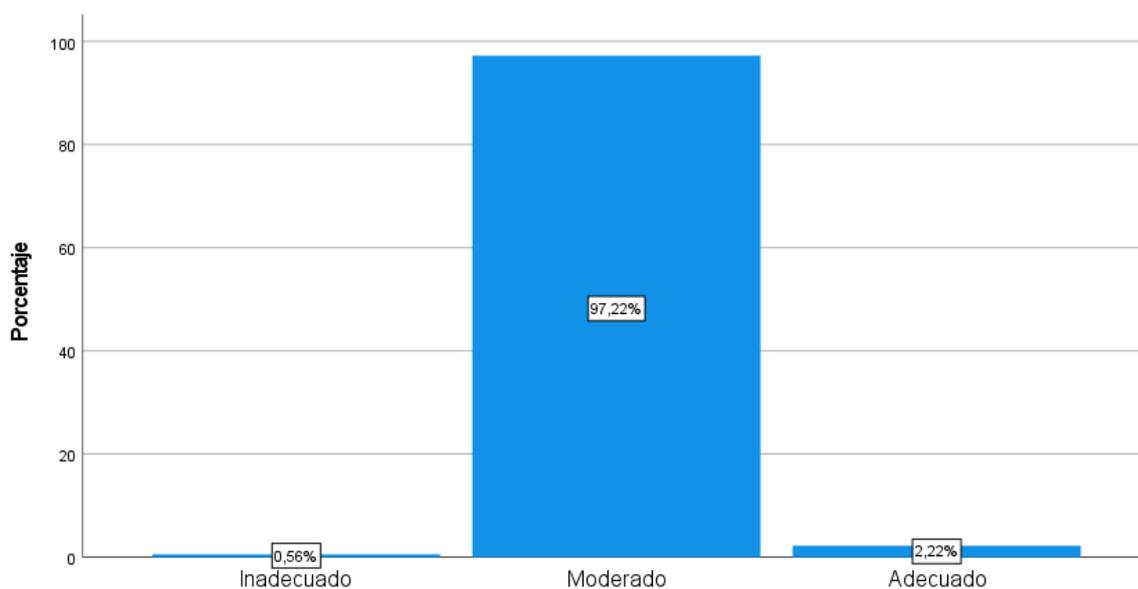
Fuente: Construido con datos de la tabla 1.

Tabla 2. Estilo de vida de los escolares de Institución Educativa Emblematica Simón Bolívar, Moquegua 2024.

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	1	0,6
Moderado	175	97,2
Adecuado	4	2,2
Total	180	100,0

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 2. Estilo de vida de los escolares de la Institución Educativa Emblematica Simón Bolívar, Moquegua 2024.



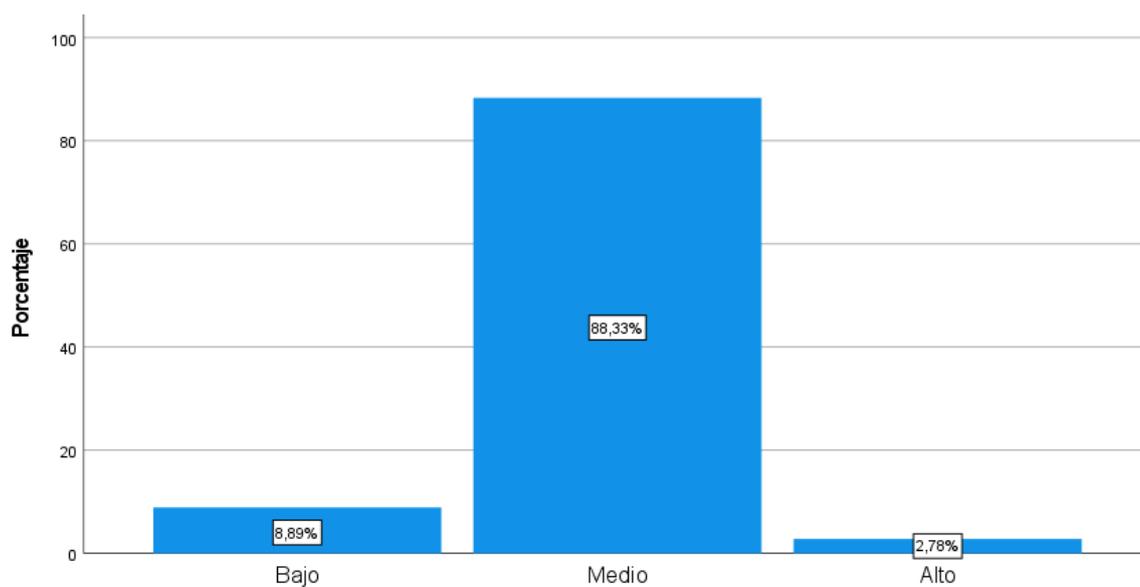
Fuente: Construido con datos de la tabla 2.

Tabla 3. Estrés de los escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	16	8,9
Medio	159	88,3
Alto	5	2,8
Total	180	100,0

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 3. Estrés de los escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



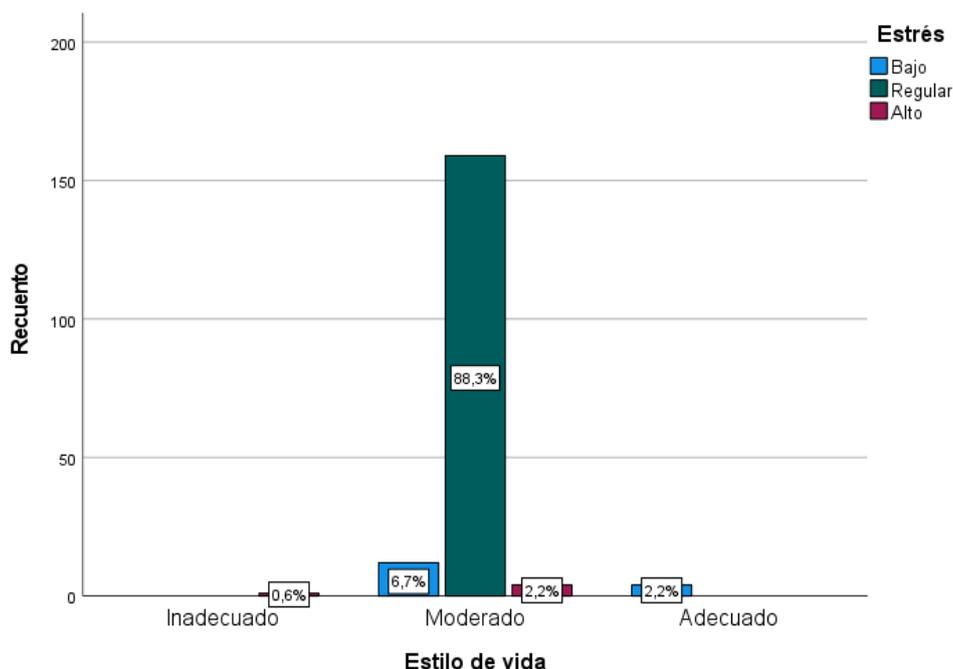
Fuente: Construido con datos de la tabla 3.

Tabla 4. Estilo de vida y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés			Total
		Bajo	Regular	Alto	
Estilo de vida	Inadecuado	Recuento	0	0	1
		% del total	0,0%	0,0%	0,6%
	Moderado	Recuento	12	159	4
		% del total	6,7%	88,3%	2,2%
	Adecuado	Recuento	4	0	0
		% del total	2,2%	0,0%	0,0%
Total		Recuento	16	159	5
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 4. Estilo de vida y estrés en escolares de la institución educativa emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



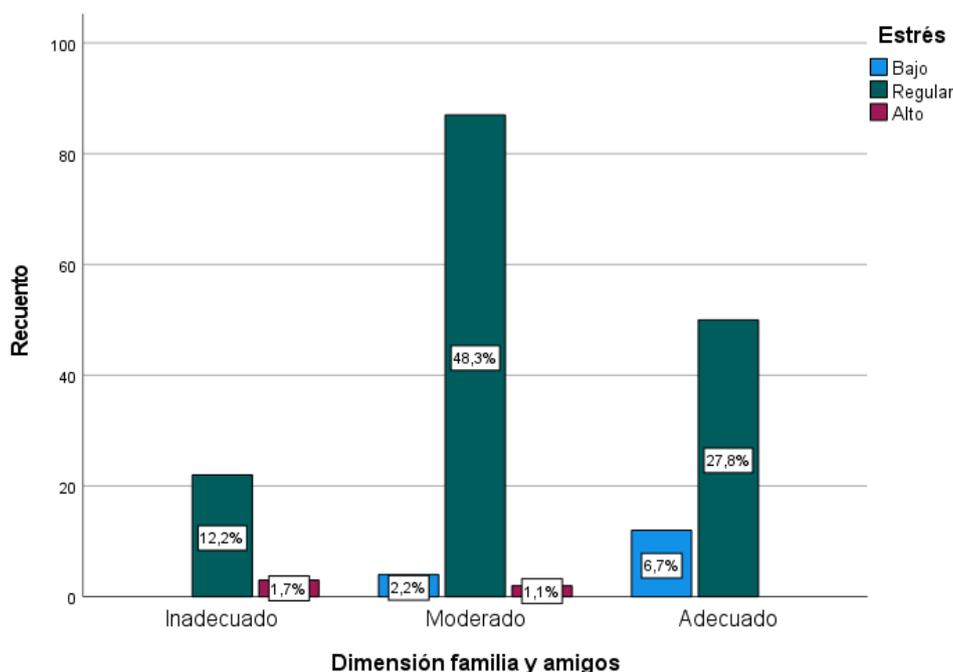
Fuente: Construido con datos de la tabla 4.

Tabla 5. Dimensión familia y amigos con estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés			Total	
		Bajo	Regular	Alto		
Familia y amigos	Inadecuado	Recuento	0	22	3	25
		% del total	0,0%	12,2%	1,7%	13,9%
	Moderado	Recuento	4	87	2	93
		% del total	2,2%	48,3%	1,1%	51,7%
	Adecuado	Recuento	12	50	0	62
		% del total	6,7%	27,8%	0,0%	34,4%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 5. Dimensión familia y amigos con estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



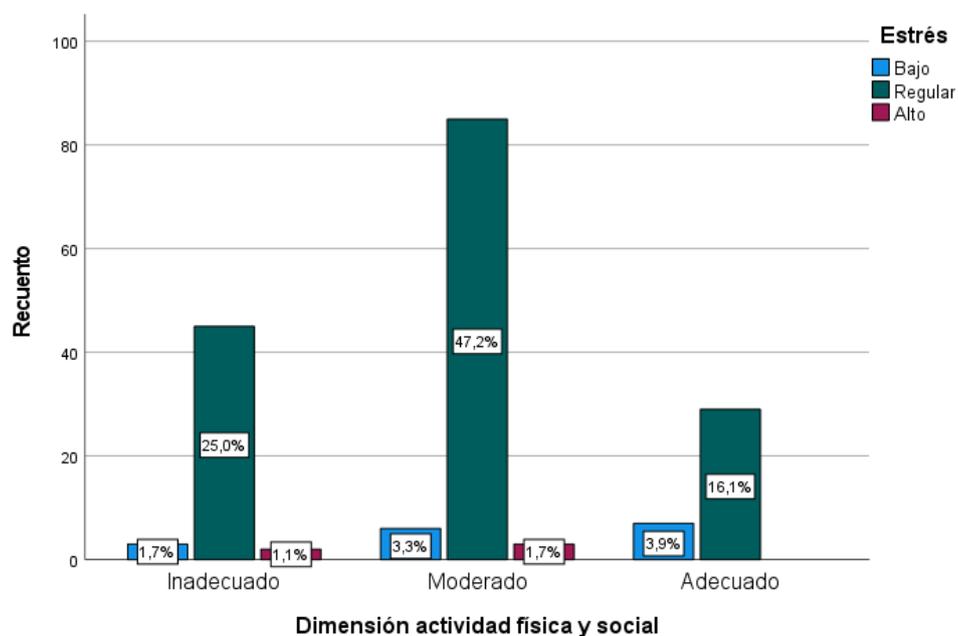
Fuente: Construido con datos de la tabla 5.

Tabla 6. Dimensión actividad física y social con estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés				
			Bajo	Regular	Alto	Total
Actividad física y social	Inadecuada	Recuento	3	45	2	50
		% del total	1,7%	25,0%	1,1%	27,8%
	Moderada	Recuento	6	85	3	94
		% del total	3,3%	47,2%	1,7%	52,2%
	Adecuada	Recuento	7	29	0	36
		% del total	3,9%	16,1%	0,0%	20,0%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 6. Dimensión actividad física y social con estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



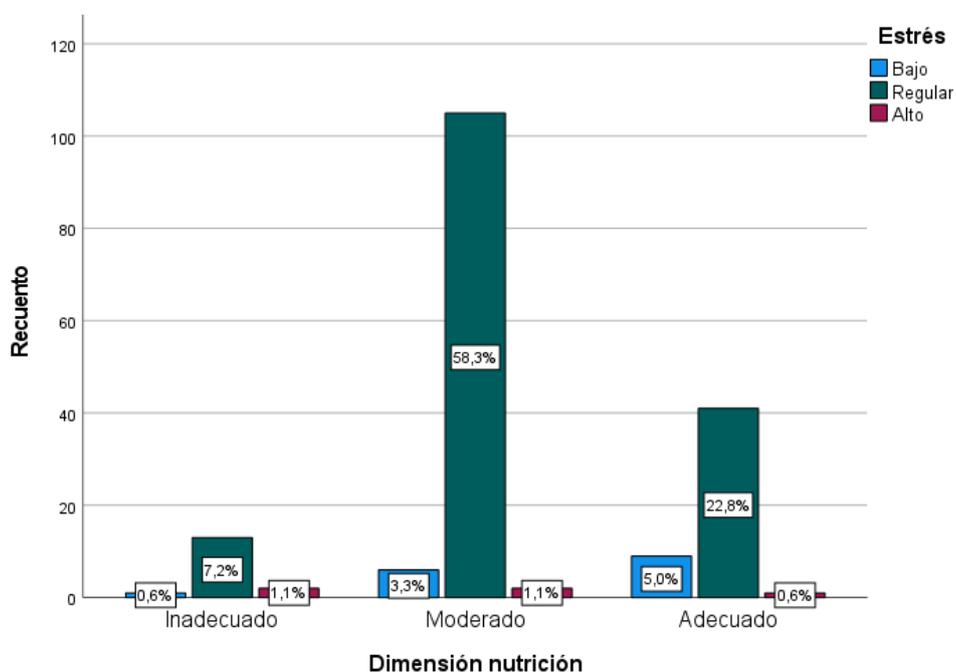
Fuente: Construido con datos de la tabla 6.

Tabla 7. Dimensión nutrición y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés				
		Bajo	Regular	Alto	Total	
Nutrición	Inadecuado	Recuento	1	13	2	16
		% del total	0,6%	7,2%	1,1%	8,9%
	Moderado	Recuento	6	105	2	113
		% del total	3,3%	58,3%	1,1%	62,8%
	Adecuado	Recuento	9	41	1	51
		% del total	5,0%	22,8%	0,6%	28,3%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 7. Dimensión nutrición y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



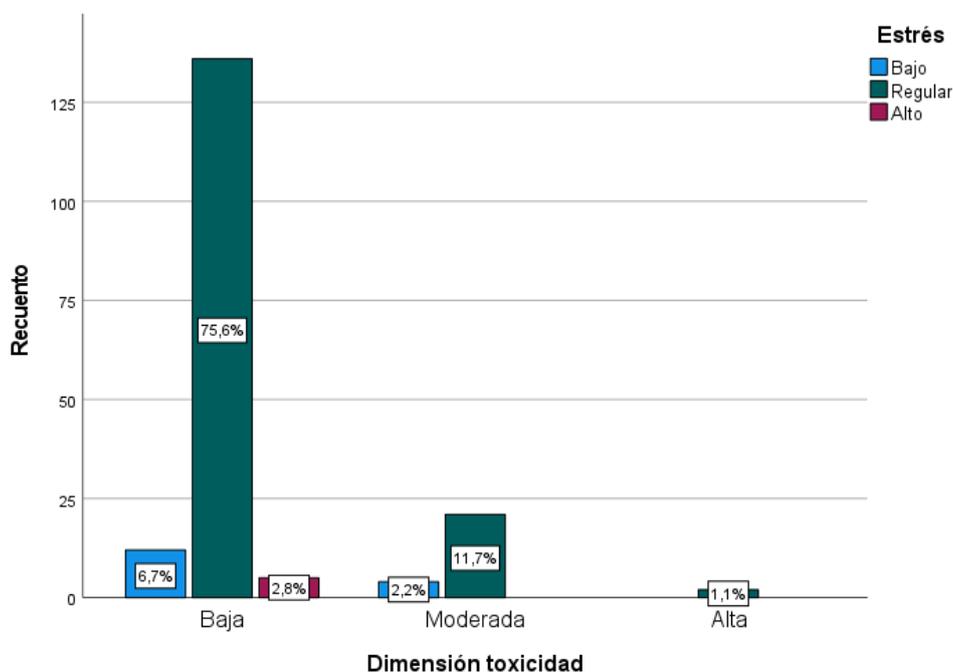
Fuente: Construido con datos de la tabla 7.

Tabla 8. Dimensión toxicidad y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés				
			Bajo	Regular	Alto	Total
Toxicidad	Baja	Recuento	12	136	5	153
		% del total	6,7%	75,6%	2,8%	85,0%
	Moderada	Recuento	4	21	0	25
		% del total	2,2%	11,7%	0,0%	13,9%
	Alta	Recuento	0	2	0	2
		% del total	0,0%	1,1%	0,0%	1,1%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 8. Dimensión toxicidad y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



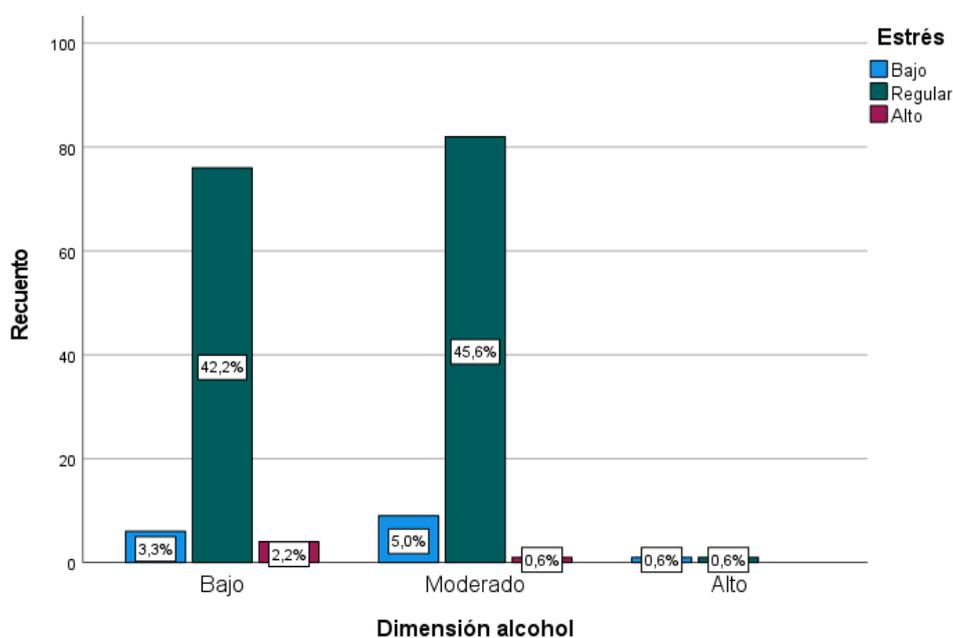
Fuente: Construido con datos de la tabla 8.

Tabla 9. Dimensión alcohol y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés			Total	
		Bajo	Regular	Alto		
Alcohol	Bajo	Recuento	6	76	4	86
		% del total	3,3%	42,2%	2,2%	47,8%
	Moderado	Recuento	9	82	1	92
		% del total	5,0%	45,6%	0,6%	51,1%
	Alto	Recuento	1	1	0	2
		% del total	0,6%	0,6%	0,0%	1,1%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 9. Dimensión alcohol y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



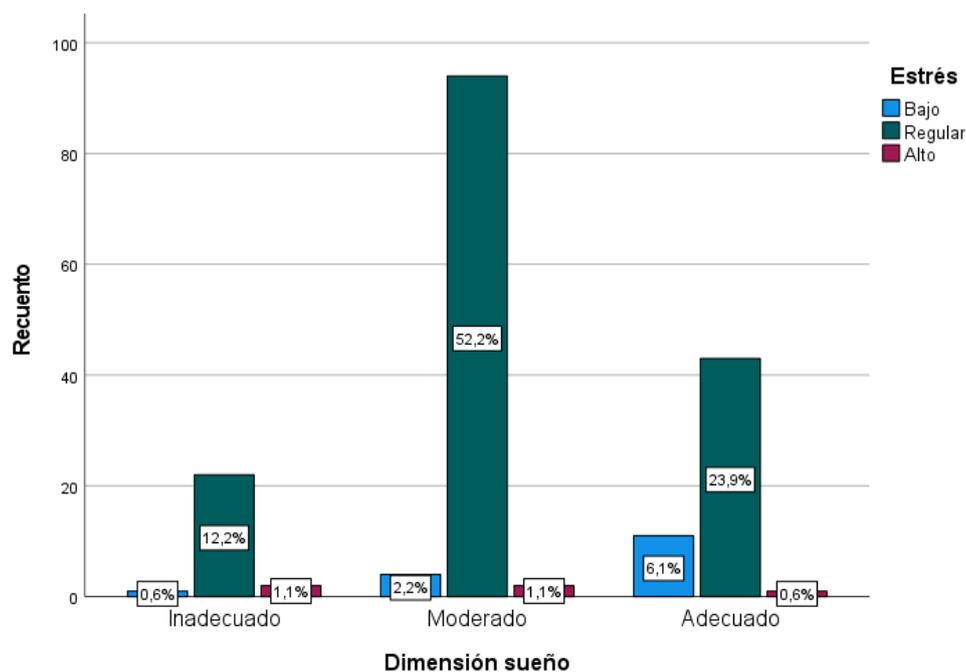
Fuente: Construido con datos de la tabla 9.

Tabla 10. Dimensión sueño y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés				
		Bajo	Regular	Alto	Total	
Sueño y estrés	Inadecuado	Recuento	1	22	2	25
		% del total	0,6%	12,2%	1,1%	13,9%
	Moderado	Recuento	4	94	2	100
		% del total	2,2%	52,2%	1,1%	55,6%
	Adecuado	Recuento	11	43	1	55
		% del total	6,1%	23,9%	0,6%	30,6%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 10. Dimensión sueño y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



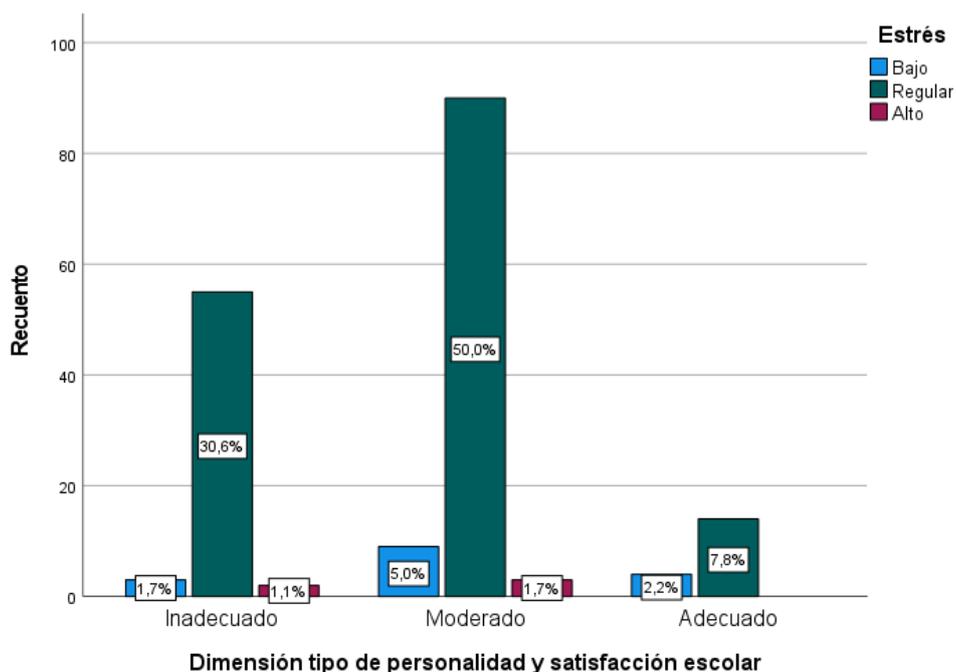
Fuente: Construido con datos de la tabla 10.

Tabla 11. Dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés			Total	
		Bajo	Regular	Alto		
Tipo de personalidad y satisfacción escolar	Inadecuado	Recuento	3	55	2	60
		% del total	1,7%	30,6%	1,1%	33,3%
	Moderado	Recuento	9	90	3	102
		% del total	5,0%	50,0%	1,7%	56,7%
	Adecuado	Recuento	4	14	0	18
		% del total	2,2%	7,8%	0,0%	10,0%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 11. Dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



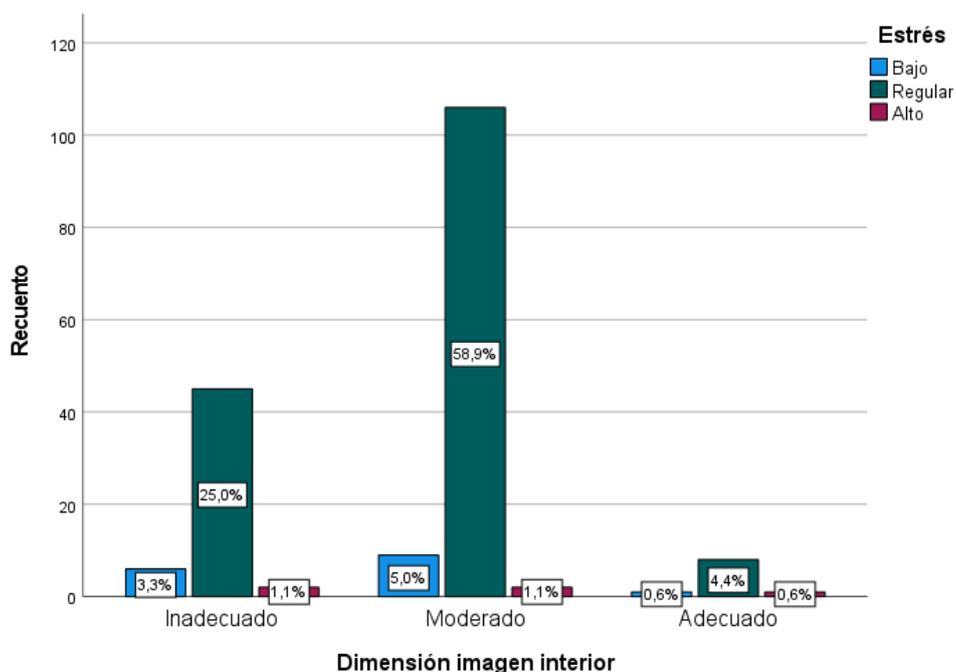
Fuente: Construido con datos de la tabla 11.

Tabla 12. Dimensión imagen interior y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés			Total	
		Bajo	Regular	Alto		
Imagen interior	Inadecuado	Recuento	6	45	2	53
		% del total	3,3%	25,0%	1,1%	29,4%
	Moderado	Recuento	9	106	2	117
		% del total	5,0%	58,9%	1,1%	65,0%
	Adecuado	Recuento	1	8	1	10
		% del total	0,6%	4,4%	0,6%	5,6%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 12. Dimensión imagen interior y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



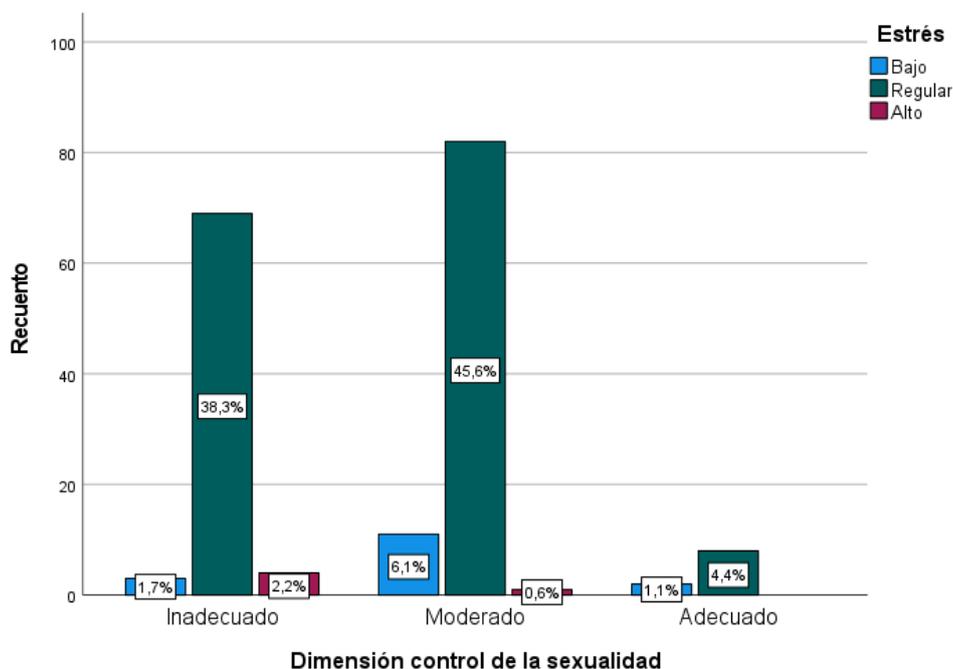
Fuente: Construido con datos de la tabla 12.

Tabla 13. Dimensión control de la sexualidad y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés			Total	
		Bajo	Regular	Alto		
Control de la sexualidad	Inadecuado	Recuento	3	69	4	76
		% del total	1,7%	38,3%	2,2%	42,2%
	Moderado	Recuento	11	82	1	94
		% del total	6,1%	45,6%	0,6%	52,2%
	Adecuado	Recuento	2	8	0	10
		% del total	1,1%	4,4%	0,0%	5,6%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test FANTASTICO y escala de estrés, 2024.

Figura 13. Dimensión control de la sexualidad y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



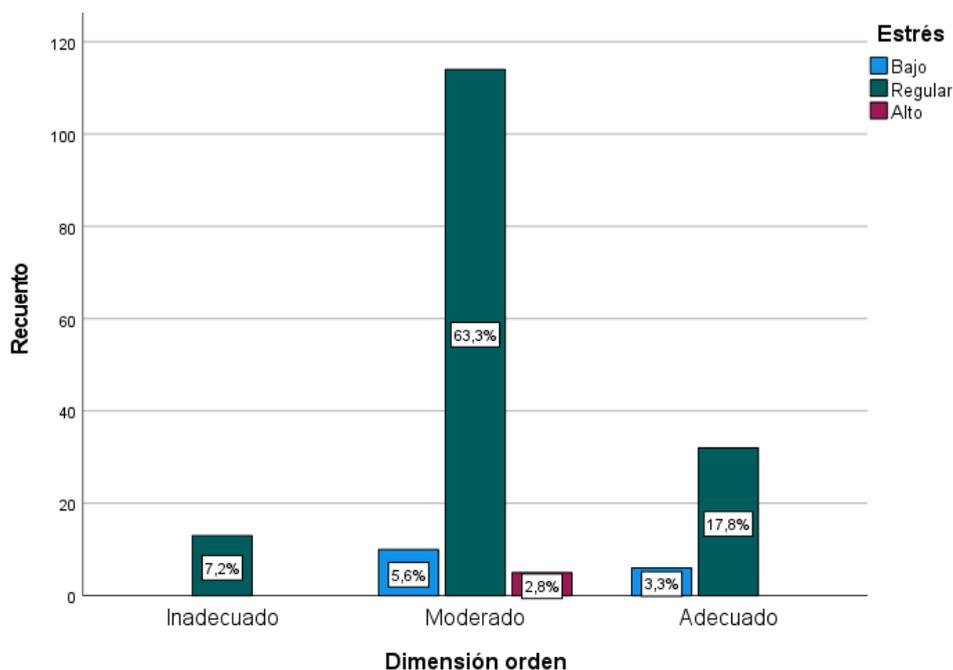
Fuente: Construido con datos de la tabla 13.

Tabla 14. Dimensión orden y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Estrés			Total	
		Bajo	Regular	Alto		
Orden	Inadecuado	Recuento	0	13	0	13
		% del total	0,0%	7,2%	0,0%	7,2%
	Moderado	Recuento	10	114	5	129
		% del total	5,6%	63,3%	2,8%	71,7%
	Adecuado	Recuento	6	32	0	38
		% del total	3,3%	17,8%	0,0%	21,1%
Total		Recuento	16	159	5	180
		% del total	8,9%	88,3%	2,8%	100,0%

Nota. Base de datos en SPSS, del Test Fantástico y Escala de estrés, 2024.

Figura 14. Dimensión orden y estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.



Fuente: Construido con datos de la tabla 14.

5.2. Interpretación de los resultados

- La tabla y figura 1, examina cada característica sociodemográfica, en el cual se observó que el sexo preponderante de los estudiantes entre 12 – 13 años de la IE Emblemática Simón Bolívar (ESB) fue el masculino en un 61.1%, mientras que en menor magnitud se manifestaron las féminas en un 38.9%. Además, la edad de los escolares de la IE emblemática Simón Bolívar más imperante fue 13 años con un 64.4%, mientras que en menor magnitud se exhibe a los 12 años con un 35.6%.
- La tabla y figura 2, contempla que los estilos de vida de escolares de una IE-ESB, 2024 fue predominantemente moderado en un 97.2%%, seguido por estilos de vida adecuados en un 2.2% y en menor magnitud se denota un estilo de vida inadecuado en un 0.6%, acentuando que los estudiantes de primero de secundaria llevan caracteres vitales que aún pueden maximizarse para alcanzar parámetros elevados, a partir de variaciones en sus actividades asiduas que posibiliten direccionar acciones positivas que direccionen su estilos de vida en parámetros adecuados.
- La tabla y figura 3, pudo contemplar que el estrés en escolares de la IE- ESB en 2024 fue de grado medio en un 88.3%, conjuntamente se observó un estrés bajo en un 8.9% y en menor magnitud se contempló un estrés alto en un 2.8%, por tanto, se pudo exponer que la preponderancia del estrés en los estudiantes denota presencia de cierto grado de tensión, lo que puede llegar a perjudicar su sanidad y rendimiento académico en la entidad educativa.
- La tabla y figura 4, contempla que el nivel del estilo de vida y estrés presente en los estudiantes Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, con lo cual se pudo revelar una mayor predisposición de que un estilos de vida moderado se asociaba con estrés regular en un 88.3% de los estudiantes, así

como también, en menor medida se exhibe un estilo de vida adecuado vinculado a un estrés bajo en un 2.2% de los estudiantes, lo que señalaba que mientras más saludable sea el estilo de vida menor será el estrés entre los educandos.

- La tabla y figura 5, contempló que en la dimensión familia y amigos el nivel preponderante fue moderado el cual se asoció con un estrés regular en un 48.3% de los estudiantes, mientras que en menor proporción se observó un nivel moderado en dimensión familia y amigos en relación con un estrés alto en un 1.1% de los estudiantes, por ende, se pudo revelar que el aprecio y diálogo con personas de su entorno influye en el grado de estrés que puedan exhibir los educandos.
- La tabla y figura 6, observó que, la dimensión física y social, el grado preponderante fue moderado correspondido en un estrés regular en un 47.2% de los estudiantes, mientras que en menor magnitud se observó a un grado inadecuado asociado a un estrés alto en un 1.1%, destacando que las actividades físicas efectuadas y la asistencia a grupos culturales o juveniles repercute en el grado de estrés que presentan los educandos.
- La tabla y figura 7, especificó que la nutrición fue moderada, la cual estaba asociada en un estrés regular en un 58.3% de los estudiantes, mientras que en menor proporción se observó un nivel inadecuado de nutrición vinculado a un estrés alto en un 1.1% de los estudiantes. Debido a ello, se señala que una alimentación balanceada en conjunción con el control del peso influye en el nivel de estrés de estudiantes.
- La tabla y figura 8, observó que la toxicidad fue baja, la cual estuvo asociada con un estrés regular en un 75.6% de los estudiantes, mientras que, en menor proporción, se observó que una toxicidad alta se vincula a un estrés regular en 1.1% de los estudiantes. Con lo cual se destaca que el consumo de sustancia

tóxica como: tabaco y bebidas con cafeína impacta en el estrés que presentan los estudiantes.

- La tabla y figura 9, reveló que el consumo de alcohol fue moderado y a la vez el estrés fue regular en un 45.6% de los estudiantes, mientras que, en menor medida, se observó que un consumo de alcohol alto se asocia a un estrés regular en un 0.6% de los estudiantes, por ende, los estudiantes que consumen alcohol son más susceptibles a presentar un elevado nivel de estrés.
- La tabla y figura 10, se señaló que sueño fue moderado el cual se afianzaba en la exposición de un estrés regular en un 52.2% de los estudiantes, mientras que, en menor magnitud se observó un nivel inadecuado de la dimensión sueño y estrés que se asocia al estrés alto en un 1.1% de los estudiantes, por ende, las horas de descanso y la regulación de situaciones tensas impacta en el nivel de estrés de los educandos.
- La tabla y figura 11, señaló que el tipo de personalidad y satisfacción escolar fue moderado y a la vez presentaron un estrés regular en un 50% de los estudiantes, mientras que, en menor proporción se observó que el 1.1% de estudiantes exhiben un tipo de personalidad y satisfacción escolar inadecuada la cual se asocia con un estrés alto, por ende, el estado de ánimo y dinamismo influye sobre nivel de estrés de educandos.
- La tabla y figura 12, se señaló que la imagen interior fue moderada y a la vez presentaron un estrés regular en un 58.9% de los estudiantes, por su parte, el 1.1% de los estudiantes que presentan una imagen interior inadecuada se enlaza con un estrés alto. Debido a lo cual, se destaca que los pensamientos positivos y optimistas influyen sobre el nivel de estrés de educandos.
- La tabla y figura 13, se destacó que el control de la sexualidad fue moderado y a la vez presentaron un estrés regular en un

45.6% de los estudiantes, por su parte, el 0.6% de los estudiantes que presentaron un control de la sexualidad moderado se asociaron a un estrés alto. Con lo cual se resaltó que la aceptación de sí mismos y la manera en que se observan repercuten en el estrés de estudiantes.

- La tabla y figura 14, reveló que orden fue moderado y a la vez exhiben un estrés regular en un 63.3% de los estudiantes, mientras que, en menor proporción se observó que el 2.8% de estudiantes presentaron un nivel moderado en dimensión orden y a su vez presentaron un estrés alto. Debido a ello, se indicó que el ordenamiento de actividades y el cumplimiento de normativas en el entorno repercute en el estrés de los estudiantes.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

6.1.1. Prueba de normalidad

Inicialmente se efectúa la prueba mencionada para delimitar la prueba estadística que posibilite el contraste de hipótesis, formulando las hipótesis a continuación:

- Ho: Los datos siguen una distribución normal
- Hi: Los datos no siguen una distribución normal

Teniendo en cuenta:

- $p < 0.05$ se acepta la Hi
- $p \geq 0.05$ se acepta la Ho

Tabla 15. Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Familia y amigos	,188	18	,000	,921	18	,00
Actividad física y social	,175	18	,000	,905	18	,00
Nutrición	,179	18	,000	,931	18	,00
Toxicidad	,258	18	,000	,854	18	,00
Alcohol	,231	18	,000	,879	18	,00
Sueño y estrés	,189	18	,000	,832	18	,00
Tipo de personalidad y satisfacción escolar	,192	18	,000	,920	18	,00
Imagen interior	,235	18	,000	,917	18	,00

Control de la sexualidad	,186	18	,000	,937	18	,00
Orden	,259	18	,000	,868	18	,00
V1: Estilos de vida	,074	18	,017	,988	18	,12
V2: Estrés	,067	18	,046	,974	18	,00
		0			0	2

a. Corrección de significación de Lilliefors

La tabla 15, inicialmente se toma en consideración a las valoraciones de Kolmogórov-Smirnov puesto que la muestra es mayor a los 50 individuos. Debido a lo cual, se contempla que la significancia en ambas variables es inferior a 0.05, por ende, se impugna la hipótesis nula y se aprueba la alterna, señalando con ello, que los datos no siguen una distribución normal, en otras palabras, los datos son no paramétricos por lo que para la exposición asociativa de las variables se recurrirá a la correlación de Spearman.

6.1.2. Prueba de hipótesis general

SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA DEL COEFICIENTE DE CORRELACIÓN DE SPEARMAN (Rho Spearman)

a. Hipótesis Estadística:

Hipótesis Nula (H₀):

H₀: $r_{xy} = 0 \Rightarrow$ No existe una relación significativa entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Hipótesis Alterna (H_a):

H₁: $r_{xy} = 0 \Rightarrow$ Existe una relación significativa entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

b. Nivel de significancia (α) y nivel de confianza (Y):

El nivel de significancia (α) es la probabilidad de cometer un error tipo I, mientras que el nivel de confianza (Y) indica la certeza con la que se respalda el análisis. Comúnmente, se usan valores de $\alpha = 0.05$ (95% de confianza) o $\alpha = 0.01$ (99% de confianza).

c. Función o Estadística de Prueba:

Coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

d. Región crítica o de rechazo de la hipótesis nula:

Es el rango de valores del estadístico de prueba donde se rechaza la hipótesis nula. Se determina con el nivel de significancia (α) y los valores críticos de la tabla correspondiente al tamaño de muestra.

Tabla 16. Escala de valoración del coeficiente de correlación de Spearman.

Valor de Rho	Significado (Correlación)
-0.9 a -0.99	Negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Negativa alta
-0.4 a -0.69	Negativa moderada
-0.2 a -0.39	Negativa baja
-0.01 a -0.19	Negativa muy baja
0	Nula
0.01 a 0.19	Positiva muy baja
0.2 a 0.39	Positiva baja
0.4 a 0.69	Positiva moderada
0.7 a 0.89	Positiva alta
0.9 a 0.99	Positiva muy alta

Nota. Obtenido de Mondragon ⁸⁹.

En la tabla 16, se contemplan los valores de interpretación que se obtienen de las correlaciones, con lo cual se puede destacar el grado de intensidad asociativa entre las variables.

e. Valor Calculado y decisión estadística

Tabla 17. Relación entre el estilo de vida y el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.

			Estilos de vida	Estrés
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	1,000	-,738**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	180	180
	Estrés	Coefficiente de correlación	-,738**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	180	180

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 17, se observa una significancia de 0.00, siendo inferior a 0.05 con lo que se puede admitir la hipótesis alterna, es decir, que se da una relación significativa e inversa entre estilos de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua, 2024, asimismo, se destaca una relación negativa alta a través de un Rho = -0.738. Revelando con ello, que a medida que los estilos de vida incrementan, se visualiza que los parámetros de estrés aminoran en los estudiantes de secundaria.

6.1.3. Prueba de hipótesis específicas

Objetivo específico 1

Ho: No existe una relación significativa entre la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Hi: Existe una relación significativa entre la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 18. Relación entre la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.

			Familia y amigos	Estrés
Rho de Spearman	Familia y amigos	Coefficiente de correlación	1,000	-,389**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	180	180
	Estrés	Coefficiente de correlación	-,389**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	180	180

En la tabla 18, se contempla una relación significativa entre dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, puesto que se reporta una significancia de 0.000 siendo inferior a 0.05, con lo cual se puede aceptar a la hipótesis alterna (Ha) y negar la hipótesis nula (Ho), asimismo, se observó que la relación entre ambas es de grado bajo y negativo a través de un Rho de -0.389. Develando con ello, que a medida de las vinculaciones familiares y amicales de los adolescentes acreciente se podrá observar una minoración de los parámetros de estrés.

Objetivo específico 2

Ho: No existe una relación significativa entre la dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Hi: Existe una relación significativa entre la dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 19. Relación entre la dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.

			Actividad física y social	Estrés
Rho de Spearman	Actividad física y social	Coeficiente de correlación	1,000	-,354**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	180	180
	Estrés	Coeficiente de correlación	-,354**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	180	180

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 19, observa que se da una relación significativa entre dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, debido a que contempla una significancia de 0.00 que es inferior a 0.05, con lo cual se pudo aceptar la H_a de la examinación y rechazar la H_0 , asimismo, se observó que la relación fue negativa y baja a través de un Rho de -0.354. Con lo cual se estableció que a medida que se incrementen las dinámicas corporales individuales y comunitarias se podrá aminorar el estrés presente en los estudiantes de secundaria.

Objetivo específico 3

H_0 : No existe una relación significativa entre la dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

H_1 : Existe una relación significativa entre la dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 20. Relación entre la dimensión nutrición con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.

			Nutrición	Estrés
Rho de Spearman	Nutrición	Coeficiente de correlación	1,000	-,387**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	180	180
	Estrés	Coeficiente de correlación	-,387**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	180	180

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 20, puede examinar una significancia de 0.00 siendo inferior a 0.05 con lo que se puede admitir a la Ha y negar la Ho, por tanto, se da una relación significativa entre dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua en 2024, señalando que la relación entre ambas es de baja y negativa a través de un Rho de -0.387. Por tanto, a medida que la nutrición incrementa apropiadamente se reducirá el estrés en los estudiantes de secundaria.

Objetivo específico 4

Ho: No existe una relación significativa entre la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Hi: Existe una relación significativa entre la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 21. Relación entre la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua.

		Toxicidad	Estrés
Rho de Spearman	Toxicidad	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,139
		N	180
	Estrés	Coeficiente de correlación	-,111
		Sig. (bilateral)	,139
		N	180

La tabla 21, contempla una significancia de 0.139, siendo superior a 0.05 con lo que se puede evidenciar que no existe una relación significativa entre la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua en 2024, lo cual conlleva a aceptar la Ho ($p > 0.05$).

Objetivo específico 5

Ho: No existe una relación significativa entre la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Hi: Existe una relación significativa entre la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 22. Relación entre la dimensión alcohol con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

			Alcohol	Estrés
Rho de Spearman	Alcohol	Coefficiente de correlación	1,000	-,188*
		Sig. (bilateral)	.	,012
		N	180	180
	Estrés	Coefficiente de correlación	-,188*	1,000
		Sig. (bilateral)	,012	.
		N	180	180

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 22, se contempla una significancia de 0.012, siendo inferior a 0.05, por ende, se acepta la Ha afirmado que se da una relación entre la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua en 2024. Destacando que la relación negativa y muy baja a través de un Rho de -0.188, es decir, que la omisión de alcohol posibilita que el estrés aminore en los estudiantes de secundaria.

Objetivo específico 6

Ho: No existe una relación significativa entre la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Hi: Existe una relación significativa entre la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 23. Relación entre la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Sueño	Estrés
Rho de Spearman	Sueño y	1,000	-,393**
	estrés	Sig. (bilateral)	. ,000
	N	180	180
Estrés	Coeficiente de correlación	-,393**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	180	180

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 23, se contempla una significancia de 0.000 lo cual es inferior a 0.05, por ende, se acepta la H_a afirmado que se da una relación entre la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua en 2024. Señalando que la relación entre ambas es negativa y baja a través de un Rho de -0.393, es decir, que la omisión de sueño posibilita que el estrés aminore en los estudiantes de secundaria.

Objetivo específico 7

Ho: No existe una relación significativa entre la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Hi: Existe una relación significativa entre la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 24. Relación entre la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Tipo de personalidad y		
		satisfacción escolar	Estrés	
Rho de Spearman	Tipo de personalidad y satisfacción escolar	Coeficiente de correlación	1,000	-,253**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	180	180
	Estrés	Coeficiente de correlación	-,253**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	180	180

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 24, contempla una significancia de 0.001 lo cual es inferior a 0.05, por ende, se acepta la H_a afirmando que se da una relación entre la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua en 2024. Asimismo, se indica que la relación entre ambas es de grado bajo y negativo a través de un Rho de -0.253, es decir, que una alta satisfacción escolar con una adecuada personalidad posibilita que el estrés aminore en los estudiantes de secundaria.

Objetivo específico 8

Ho: No existe una relación significativa la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Hi: Existe una relación significativa la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 25. Relación entre la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Imagen interior	Estrés
Rho de Spearman	Imagen interior	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,008
		N	180
	Estrés	Coefficiente de correlación	-,197**
		Sig. (bilateral)	,008
		N	180

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 25, se contempla una significancia de 0.008 lo cual es inferior a 0.05, por ende, se acepta la hipótesis alterna afirmando que se da una relación entre la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024. También, se indica que la relación entre ambas es muy baja y negativa a través de un Rho de -0.197, es decir, que una alta imagen interior de sí mismos posibilita que el estrés aminore en los estudiantes de secundaria.

Objetivo específico 9

Ho: No existe una relación significativa la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Hi: Existe una relación significativa la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 26. Relación entre la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Control de la sexualidad		
			Estrés	
Rho de Spearman	Control de la sexualidad	Coeficiente de correlación	1,000	-,329**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	180	180
	Estrés	Coeficiente de correlación	-,329**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	180	180

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 26, contempla una significancia de 0.000 lo cual es inferior a 0.05, por ende, se acepta la H_a afirmando que se da una relación entre la dimensión control de sexualidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua en 2024. También, se indica que la relación entre ambas es baja y negativa a través de un Rho de -0.329, es decir, que un adecuado control de la sexualidad posibilita que el estrés aminore en los estudiantes de secundaria.

Objetivo específico 10

Ho: No existe una relación significativa la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p > 0.05$).

Ho: Existe una relación significativa la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024 ($p < 0.05$).

Tabla 27. Relación entre la dimensión orden con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.

		Orden estrés	
Rho de Spearman orden	Coeficiente de correlación	1,000	-,380**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	180	180
estrés	Coeficiente de correlación	-,380**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	180	180

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 27, se contempla una significancia de 0.000 lo cual es inferior a 0.05, por lo que, se acepta la Ha afirmando que se da una relación entre la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua, Moquegua en 2024. También, se indica que la relación entre ambas es baja y negativa a través de un Rho de -0.380, es decir, que un elevado orden posibilita que el estrés aminore en los estudiantes de secundaria.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En relación con productos estadísticos inferenciales, se evidenciaron correlaciones inversamente proporcionales y de elevada significancia respecto con los estilos de vida y de estrés por intermedio del análisis de Spearman; involucrando un p-valor inferior a .05 ($p = .000$); mismo que, se logró confirmar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula; existió relación entre los estilos de vida y estrés. Dentro de este hallazgo, se encontraron coincidencias con el trabajo de Kleimann ¹⁹; lo cual, registró que las tipologías de vida y la sintomatología de estrés muestran una correlación inversamente proporcional; Quispe ²⁷ demostró que la relación entre cada actividad física y estilos de vida se relacionan entre sí. Además, Aguilera et al. En 2022¹⁶ hallaron que la mala ejecución de estilos de vida incorrectos, se relacionan con la propagación de problemas de salud como el estrés; Endo et al. En 2021¹⁷ identificó que los estilos del grupo femenino es bajo, incrementado el estrés en ellas. Aunado a ello Roy et al. 2021¹⁸ eximieron que las relaciones de estilos de vida saludable, ayuda en el reconocimiento y prevención del estrés; Jara en 2023²⁰, reflejó que un estilo de vida basado en mindset no está relacionado con el estrés en los individuos; Mamani en 2022²² encontró que un segmento mayoritario de los participantes mostró un estilo de vida bajo con una afectación directa a su esfera social. En cuanto con Atalaya et al. en 2021²³ connotaron que los estilos de mayor prevalencia en el alumnado secundario fueron saludables; Contreras et al. en 2021²⁴ registraron que los grados de estilos de vida fueron regulares en los discentes de 2do y 3ero de secundaria, eximiendo una tendencia de complicaciones con sus estilos de vida. Vega en 2021²⁵ manifestó que los estilos de vida se relacionan con las actividades físicas, alimentación, posibilitando el sobrepeso, obesidad, sedentarismo y afecciones en el comportamiento como el estrés. Gonzales en 2023²⁶ descubrió que los adolescentes mostraron niveles estilos de vida saludables, sin embargo, sus actividades físicas se describen como poco saludables afectando su estabilidad mental. Por otra parte, el estudio de Cruces et al. ²¹ se contrapone; puesto que, los estilos de vida y estrés se

relacionan directamente; a su vez, Tacuri en 2023¹⁵; encontró que las relaciones del estilo de vida y estrés no existen.

Adicionalmente, los resultados previos se explican a través del modelo teórico de salud de Becker y los comportamientos planificados de Aizen³⁰; hecho que, las intenciones comportamentales de los seres humanos están regidas por las normas sociales, los hábitos alimenticios saludables y el entendimiento de la toma de decisión a través de prácticas sanas³². Dentro de este orden de ideas, en un marco de estilos de vida, la teoría de Lazarus resalta la relevancia de las evaluaciones cognitivas en la configuración de emociones y manejo de estrés; ya que, esta perspectiva, caracterizada por su enfoque transaccional, pone énfasis en los procesos y mecanismos adaptativos más que en las circunstancias o respuestas específicas ante el estrés. Además, subraya cómo cada estrategia de afrontamientos, como resolución activa de problemas, están influenciadas por la interpretación y valoración de los eventos emocionales, lo que refleja la interacción constante entre las experiencias vividas y las decisiones que conforman los hábitos de vida⁵⁶.

Asimismo, la relación entre dimensión familia y amigos con el estrés fue inversa; en donde, se hallaron similitudes con Tacuri en 2023¹⁵ evidenciaron que no existieron relaciones positivas entre los estilos de vida y estrés de los educandos; Aguilera et al. en 2022¹⁶ reflejaron que los estilos de vida correctos se relacionan de forma inversa con la prevención del estrés; Endo et al. en 2021¹⁷ mostraron que los estilos de vida bajos afectaron al desenvolvimiento de los participantes en las diferentes áreas de su vida; Roy et al. en 2021¹⁸ connotaron una relación directa entre los estilos de vida y el estrés percibido en conductas de alimentación. Asimismo, Kleiman en 2023¹⁹ encontró que las diferentes estilos de vida se relacionaba de forma inversa con los grados de estrés de los educandos; Jara en 2023²⁰ no estimó relaciones entre el estilo de vida Mindset y el estrés. En concordancia con ello, Cruces et al. en 2022²¹ por su parte, descubrieron que el estrés y los estilos de vida exhibieron relaciones directamente proporcionales; Mamani en 2022²² registraron que los niveles de estilos de vida afectaron a las esferas de vida de los educandos.; Atalaya

et al. en 2021²³ establecieron que los grados de estrés son influenciados por los estilos de vida generado el desenvolvimiento del individuo en las áreas sociales y familiares. Contreras et al. 2021²⁴, hallaron que los niveles regulares del estilo de vida condicionado por los patrones de la familia, estuvo en un nivel regular en el alumnado; Vega en 2021²⁵ indicaron que Los estilos de vida inapropiados están asociados a factores predisponentes como el sedentarismo. Este comportamiento podría estar ligado a un soporte social insuficiente en el entorno familiar y de amigos, aumentando el estrés. Aunado a ello, Gonzales 2023²⁶, manifestó que un 44.8% de vínculos interpersonales saludables refuerza que estas relaciones contribuyen directamente a un estilo de vida que disminuye el estrés; finalmente, Quispe en 2023²⁷ muestra que La relación encontrada entre actividad física y estilos de vida implica que la inactividad puede estar influenciada por una falta de motivación y soporte social, lo que incrementa el estrés.

Conforme con lo expuesto, es respaldado por Gómez et al.²⁸; mismo que, la repetición de patrones o hábitos de conducta que el individuo adopta a lo largo del tiempo, influyen directamente en sus condiciones de salud; la teoría del comportamiento planificado de Aizen destaca que tanto las disposiciones individuales como las influencias sociales y estructurales desempeñan un papel crucial en la realización de actividades, lo que, a su vez, favorece el desarrollo de estilos de vida más saludables y sostenibles³³.

Igualmente, se estableció que las relaciones entre dimensión actividad física y social con el estrés fue inversamente proporcional; en donde, se determinaron similitudes con el trabajo de Tacuri en 2023¹⁵ refleja que la ausencia de una relación entre estilos de vida y estrés puede deberse a la baja actividad física; la cual, esto sugiere que una mayor participación en actividad física podría mitigar el estrés; Aguilera et al. en 2022¹⁶ destacaron que los comportamientos inadecuados, como baja actividad física, representado un incremento en dicha dimensión y en interacciones sociales

podría disminuir el estrés. Asimismo, Endo et al. en 2021¹⁷ connotaron que el 92% de los discentes eran mujeres, un 5% con estilos de vida bajos; por tanto, la falta de actividad física y social puede contribuir al estrés, subrayando la necesidad de fortalecer ambas dimensiones; Roy et al. en 2021¹⁸ la obesidad y el estilo de vida sedentario en adolescentes con estrés moderado a severo refuerzan que un aumento en la actividad física y social podría reducir significativamente los niveles de estrés; Kleiman en 2023¹⁹ resaltó que fomentar la actividad física y las interacciones sociales puede ser una estrategia efectiva para reducir el estrés. Aunado a ello, Jara en 2023²⁰; descubrió que el estrés no se relacionó con el mindset, el 55.7% con estrés moderado podría beneficiarse de un enfoque en actividad física y participación social para contrarrestar el estrés; Cruces et al. en 2022²¹ indican que incrementar la actividad física y fortalecer los lazos sociales puede ser crucial para reducir el estrés; Mamani en 2022²² refuerza que la interacción social y la actividad física son dimensiones clave para disminuir el estrés; a su vez, Atalaya et al. en 2021²³ demostraron que la dimensión física fue no saludable; por lo cual, su influencia en el manejo del estrés; Contreras et al. en 2021²⁴ reflejan que las complicaciones en la actividad física y las relaciones interpersonales muestran que la dimensionalidad física y social, si son adecuadamente gestionadas, pueden mitigar el estrés; Vega en 2021²⁵ halló que los estilos de vida inapropiados incluyen factores como el sedentarismo, lo que incrementa el estrés; evidenciando la importancia de la actividad física y social para reducir el estrés. Adicionalmente, Gonzales en 2023²⁶ indicó que la actividad física fue poco saludable en el 52.8%. Este déficit demuestra que fomentar la actividad física es clave para disminuir el estrés, junto con las interacciones sociales. En última instancia, Quispe en 2023²⁷ descubrió que la relación entre actividad física e inactividad con estilos de vida subraya que la inactividad (18.5%) puede aumentar el estrés. Correspondiente con lo hallado, es explicado a través del modelo teórico de salud de Becker, este modelo explica decisiones relacionadas con hábitos como: alimentación, el ejercicio, consumo de sustancias o prácticas saludables, considerando cómo estas percepciones y valoraciones guían las acciones ³².

Aunado a ello, se halló que la relación entre dimensión nutrición con el estrés fue negativa y significativa; lo cual, se encontraron coincidencias con el estudio de Tacuri en 2023¹⁵; en donde, su data mostró que los estilos de vida poco saludables (60.6%) podrían incluir una nutrición deficiente que contribuya al estrés; Aguilera et al. en 2022¹⁶ declararon que las destrezas alimentarias inadecuadas resaltaron como un comportamiento de riesgo; Endo et al. en 2021¹⁷ precisó que los estilos de vida bajos, en los que podría influir una dieta inadecuada. Roy et al. en 2021¹⁸ informaron que la relación entre el estrés y comportamientos alimentarios (positiva con el IMC) muestra cómo una nutrición deficiente incrementa el estrés; Kleiman en 2023¹⁹ refirió que la relación inversa entre estilos de vida y estrés probablemente incluye la nutrición como factor clave; Jara en 2023²⁰, la valoración moderada de estrés podría beneficiarse de mejoras en esta dimensión como estrategia preventiva. Cruces et al. en 2022²¹, los altos niveles de estrés contrastan con los estilos de vida saludables, indicando que la nutrición equilibrada es un aspecto crucial en la regulación del estrés; Mamani en 2022²², sugiere que las deficiencias alimentarias pueden agravar el estrés, respaldando su relación negativa y significativa; Atalaya et al. en 2021²³ expusieron que la nutrición fue saludable en un 75.5%, lo que podría explicar una menor incidencia de estrés en esta dimensionalidad. Contreras et al. en 2021²⁴, la nutrición demuestra que los problemas en esta área podrían correlacionarse con niveles elevados de estrés; Vega en 2021²⁵, los estilos de vida inapropiados incluyeron factores predisponentes como la alimentación, asociándolos al estrés. Gonzales en 2023²⁶, la nutrición saludable en el 77% de estudiantes respalda la relación inversa con el estrés y, finalmente, Quispe en 2023²⁷, el impacto de los estilos de vida también incluye la nutrición, la cual podría influir indirectamente en los niveles de estrés. Según la teoría de Lazarus ⁵⁶, centrada en evaluaciones cognitivas y un enfoque transaccional del estrés, explica cómo mecanismos como la nutrición influyen en su manejo. Por tanto, la relación negativa y significativa encontrada entre nutrición y estrés

sugiere que una alimentación adecuada puede reducir el impacto del estrés
56.

Además, no existieron relaciones significativas entre la dimensión toxicidad con el estrés no existió a partir de un p-valor superior a .05 ($p = .139$); encontraron similitudes con Tacuri en 2023¹⁵, no encontró relación entre estilos de vida y estrés, lo cual respalda que toxicidad no tenga significancia con el estrés; Aguilera et al. en 2022¹⁶ informaron que el consumo de sustancias no mostró vínculo directo con el estrés, coherente con la ausencia de relación significativa; Endo et al. en 2021¹⁷ expusieron que no hubo distinciones significativas en estilos de vida, incluyendo toxicidad, similar al resultado obtenido; Roy et al. en 2021¹⁸; aunque el estrés y obesidad fueron significativos, toxicidad no fue considerada relevante, alineándose con la falta de relación encontrada. Kleiman en 2023¹⁹ precisó que no se evaluó toxicidad como variable independiente, consistente con la falta de relación significativa; Jara en 2023²⁰, no aborda toxicidad, lo que refuerza la ausencia de significancia en esta dimensión; Cruces et al. en 2022²¹; reflejaron que la toxicidad no mostró relevancia en relación al estrés, similar al resultado actual. Asimismo, Mamani en 2022²², la toxicidad no se consideró como factor relevante para el estrés, coherente con el hallazgo; según la Atalaya et al. en 2021²³ la mayoría presentó comportamientos saludables respecto a toxicidad, explicando la falta de relación significativa; Contreras et al. en 2021²⁴, no se evidenció impacto de toxicidad en el estrés, coherente con el resultado; Vega en 2021²⁵ refirió que la toxicidad no fue significativa. Gonzales en 2023²⁶ informó que un 94.2% mostró toxicidad baja, justificando la ausencia de relación significativa con el estrés; y Quispe en 2023²⁷ no evaluó toxicidad, lo que coincide con la falta de significancia estadística. Dentro de este marco, los estilos de vida incluyen hábitos que afectan el bienestar físico, emocional y mental, influenciados por decisiones personales y factores externos. Sin embargo, la toxicidad en estos hábitos no siempre se relaciona directamente con el estrés, indicando un impacto no siempre significativo
41.

En cuanto con la relación de la dimensión alcohol con el estrés fue inversamente proporcional; mismo que, coincidió con el estudio de Tacuri en 2023¹⁵; puesto que, los estilos de vida saludables implican menos consumo, lo cual está vinculado inversamente con el estrés; Aguilera et al. en 2022¹⁶; identificaron consumo de sustancias psicoactivas, incluyendo alcohol, como un estilo de vida incorrecto; Endo et al. en 2021¹⁷; los estilos de vida bajos pudieron incluir menor consumo, alineándose con menos estrés. Roy et al. en 2021¹⁸; los estilos de vida activos implican menor consumo, asociado inversamente al estrés; Kleiman en 2023¹⁹ refirió que los estilos de vida adversos podrían incluir consumo elevado, asociado a mayor estrés; Jara en 2023²⁰ mostró que el mindset positivo podría estar relacionado con menor consumo, vinculado inversamente con el estrés; Cruces et al. en 2022²¹; no reporta datos de alcohol, pero los altos niveles de estrés podrían estar influenciados por otros factores. Mamani en 2022²², identificó estilos de vida bajos, que podrían incluir consumo de alcohol, relacionado indirectamente con mayor estrés; Atalaya et al. en 2021²³ manifestaron que un alto nivel de responsabilidad en la salud, lo que sugiere menor consumo de alcohol; Contreras et al. en 2021²⁴ detallaron que las relaciones interpersonales y actividad física podrían reducir el consumo, disminuyendo el estrés; Vega en 2021²⁵ reporta estilos de vida inapropiados, que posiblemente incluyen consumo de alcohol, relacionado con mayor estrés. De acuerdo con Gonzales en 2023²⁶, la toxicidad baja incluye menos consumo de alcohol, relacionado inversamente con el estrés; finalmente, Quispe en 2023²⁷ connotó que los estilos de vida activos sugieren menor consumo, coherente con menos estrés. Por tanto, la teoría de Lazarus destaca cómo las evaluaciones cognitivas y los mecanismos de afrontamiento influyen en el manejo del estrés. En tal contextualización la relación entre alcohol y estrés muestra una tendencia inversa, sugiriendo que estrategias de afrontamiento efectivas pueden reducir el impacto del estrés asociado al consumo ⁵⁵.

Adicionalmente, la relación de la dimensión sueño con el estrés fue negativamente proporcional; este resultado se vincula con el trabajo de

Tacuri en 2023¹⁵; puesto que, halló que los estilos de vida saludables pueden incluir patrones adecuados de descanso, lo cual contribuye a una menor percepción de estrés; Aguilera et al. en 2022¹⁶ informaron un manejo inadecuado del descanso como un factor asociado a estilos de vida incorrectos, aumentando el estrés; Endo et al. en 2021¹⁷ registraron que los estilos de vida bajos pueden incluir patrones inadecuados de sueño, alineándose con un mayor estrés. Por su parte Roy et al. en 2021¹⁸ manifestaron que los estilos de vida activos, asociados con menor estrés, suelen incluir mejores hábitos de descanso; Kleiman en 2023¹⁹ evidenció que los estilos de vida adversos pueden incluir un descanso insuficiente, relacionado con mayores niveles de estrés; Jara en 2023²⁰, el estrés moderado puede estar influenciado por un descanso deficiente; Cruces et al. en 2022²¹; la ausencia de correlación sugiere que otros factores pudieron influir en el estrés; Mamani en 2022²² connotó que los estilos de vida bajos pueden incluir un descanso inadecuado, vinculado con mayor estrés; Atalaya et al. en 2021²³ encontraron que el reposo fue saludable en un 71.1%, lo cual puede estar relacionado con un menor nivel de estrés, evidenciando una relación negativa. Además, Contreras et al. en 2021²⁴ expusieron que la moderación en los hábitos de vida podría incluir patrones de descanso; Vega en 2021²⁵, mostró que los estilos de vida inapropiados pueden incluir malos hábitos de sueño, asociados con mayor estrés. Finalmente, Gonzales en 2023²⁶ refirieron que un 46% de estudiantes con reposo inadecuado, lo que contribuye a mayores niveles de estrés; y Quispe en 2023²⁷ menciona que la actividad física y estilos de vida activos sugieren un descanso adecuado. Dentro de este marco, respecto con Henríquez et al. ⁴⁴ mencionan que el sueño influye en el bienestar emocional de los estudiantes, ya que un descanso adecuado y la gestión de situaciones adversas pueden reducir el estrés.

Además, la relación entre la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés fue negativamente proporcional y de elevada significancia; se halló coincidencias con el trabajo de Tacuri en 2023¹⁵; mismo que, informó que los estilos de vida poco saludables pueden estar relacionados con personalidades menos adaptativas; Aguilera et al. en

2022¹⁶ registraron que los comportamientos inadecuados, como deficiencias en cuidado personal, pueden reflejar rasgos de personalidad; Endo et al. en 2021¹⁷ manifestaron que los estilos de vida bajos reflejan posibles carencias en aspectos de personalidad que afectan la satisfacción escolar y aumentan el estrés; Roy et al. en 2021¹⁸ precisaron que la relación entre estrés percibido y comportamientos alimentarios puede indicar que ciertos rasgos de personalidad; Kleiman en 2023¹⁹ señaló que la relación inversa entre estilos de vida y estrés puede deberse a personalidades más resilientes que también favorecen la satisfacción escolar; Jara en 2023²⁰ menciona que la presencia de un mindset de crecimiento puede estar vinculada a personalidades más adaptativas que influyen en una menor percepción de estrés y mayor satisfacción escolar. Aunado a ello, Cruces et al. en 2022²¹ encontraron que la resiliencia personal frente a los efectos del estrés podría estar asociada a personalidades que favorecen la satisfacción escolar; Mamani en 2022²² reflejó que los estilos de bajos podrían reflejar personalidades menos organizadas; Atalaya et al. en 2021²³ expusieron que los estilos de vida saludables, incluidos factores como responsabilidad y moderación del estrés, pueden estar asociados con personalidades adaptativas que contribuyen a una mayor satisfacción escolar y menor estrés; Contreras et al. en 2021²⁴ hallaron que las complicaciones con el estilo de vida pueden reflejar rasgos de personalidad menos adaptativos; Vega en 2021²⁵ apuntó que las personalidades menos organizadas, vinculadas a estilos de vida inapropiados. En última instancia, Gonzales en 2023²⁶ explicó que los estilos de vida saludables pueden tener personalidades más resilientes, lo que favorece la satisfacción escolar y reduce el estrés; y Quispe en 2023²⁷ manifestó que relación entre actividad física y estilos de vida activos puede estar mediada por personalidades orientadas al logro. En este sentido, según el modelo teórico de Becker sobre la salud, explica cómo las actitudes, normas sociales y control percibido influyen en la intención de realizar un comportamiento. En este contexto, los resultados muestran que el tipo de personalidad y la satisfacción escolar están negativamente relacionados con el estrés, con una alta significancia ³².

Además, la relación de la dimensión imagen interior con el estrés fue inversamente proporcional; hecho que, estimó similitudes con el trabajo de Tacuri en 2023¹⁵; los estilos de vida poco saludables podrían afectar la percepción de autoimagen, lo que incrementaría el estrés; Aguilera et al. en 2022¹⁶; los comportamientos inadecuados y baja autorregulación personal pueden impactar negativamente la percepción de la autoimagen, contribuyendo al estrés; Endo et al. en 2021¹⁷, los estilos de vida bajos reflejan posibles carencias en el bienestar emocional que afectan la autoimagen y el estrés. Adicionalmente, según Roy et al. en 2021¹⁸ la relación entre comportamientos alimentarios, sobrepeso y estrés destaca la importancia de la autoimagen en la regulación emocional y su efecto sobre el estrés; Kleiman en 2023¹⁹ la relación inversa entre estilos de vida y estrés puede extenderse a la percepción de autoimagen, indicando que quienes tienen una imagen interior negativa experimentan mayor estrés; Jara en 2023²⁰, un mindset de crecimiento podría influir positivamente en la autoimagen; Cruces et al. en 2022, el estrés elevado podría estar vinculado a una autoimagen negativa como factor subyacente; Mamani en 2022²² la prevalencia de estilos de vida bajos podría estar ligada a autoimágenes desfavorables; Atalaya et al. en 2021²³ la responsabilidad personal y el manejo del estrés saludable pueden estar relacionados con una imagen interior positiva; Contreras et al. en 2021²⁴, los niveles regulares de estilo de vida pueden reflejar una autoimagen interna que fluctúa y contribuye a la variabilidad en los niveles de estrés. Vega en 2021²⁵, los estilos de vida inapropiados, como la falta de actividad física, podrían afectar negativamente la percepción de autoimagen y aumentar el estrés; Gonzales en 2023²⁶, Una imagen interior positiva podría estar relacionada con estilos de vida saludables y una menor percepción de estrés; y Quispe en 2023²⁷ los estudiantes con mayor actividad física y normopeso pueden desarrollar una autoimagen positiva que disminuye el estrés. En este sentido, Rodríguez et al. ⁵⁰, las percepciones positivas y optimistas que los estudiantes desarrollan a lo largo de su crecimiento, así

como los factores negativos o estresantes que pueden afectar su capacidad para gestionar sus emociones.

De acuerdo con la relación dimensión control de la sexualidad con el estrés, fue negativamente proporcional; se logró registrar coincidencias con la indagación de Tacuri en 2023¹⁵; los estilos de vida poco saludables podrían incluir falta de control en la sexualidad; Aguilera et al. en 2022¹⁶; los comportamientos inadecuados, como el consumo de sustancias y la falta de autocuidado, podrían extenderse a una deficiente regulación del control de la sexualidad; Endo et al. en 2021¹⁷; los estilos de vida bajos reflejan carencias en el manejo emocional y conductual, incluyendo aspectos de control de la sexualidad; Roy et al. en 2021¹⁸, los estilos de vida sedentarios y el estrés percibido pueden impactar negativamente en el control emocional, incluyendo el control de la sexualidad; Kleiman en 2023¹⁹; la relación inversa entre estilos de vida y estrés puede incluir el control de la sexualidad como un aspecto relevante en la regulación emocional. Jara en 2023²⁰ halló que un mindset de crecimiento puede fomentar un mayor control personal, incluyendo el manejo de la sexualidad, reduciendo así el estrés; Cruces et al. en 2022²¹; el estrés elevado podría estar vinculado con dificultades en el control de la sexualidad; Mamani en 2022²², la prevalencia de estilos de vida bajos puede incluir una falta de control en la sexualidad; Atalaya et al. en 2021²³, las dimensiones saludables como la responsabilidad de la salud y moderación del estrés pueden relacionarse con un mejor control de la sexualidad y una disminución del estrés; Contreras et al. en 2021²⁴, los niveles regulares en estilos de vida reflejan fluctuaciones en el autocontrol, incluyendo el control de la sexualidad. Por su parte, Vega en 2021²⁵, los estilos de vida inapropiados pueden incluir una falta de regulación en la sexualidad; Gonzales en 2023²⁶ los estilos de vida saludables reportados podrían incluir un adecuado control de la sexualidad, disminuyendo el estrés; y Quispe en 2023²⁷, la actividad física y estilos de vida saludables pueden estar vinculados a un mejor manejo del control de la sexualidad. Dentro de lo obtenido, según Lin et al. ⁵¹ la dimensionalidad incluye la atención en salud, el diálogo familiar sobre sexualidad y la aceptación de la imagen física; lo cual, indican que está

inversamente relacionada con el estrés, sugiriendo que una mejor gestión en estos aspectos puede minimizar el nivel de estrés.

En última instancia, la relación de la dimensión orden con el estrés fue inversamente proporcional; se eximieron coincidencias con el trabajo de Tacuri en 2023¹⁵; puesto que, los estilos de vida poco saludables pueden reflejar una carencia de orden en las actividades diarias; Aguilera et al. en 2022¹⁶ los comportamientos inadecuados en alimentación y descanso sugieren una falta de orden; Endo et al. en 2021¹⁷ los estilos de vida bajos pueden estar asociados con una desorganización personal que incrementa el estrés; Roy et al. en 2021¹⁸, los altos niveles de estrés percibido y la obesidad podrían relacionarse con desorden en los hábitos; Kleiman en 2023¹⁹ refleja que la relación inversa entre estilos de vida y estrés refuerza que un mejor orden en actividades cotidianas puede disminuir el estrés. Jara en 2023²⁰, un mindset de crecimiento fomenta el desarrollo de hábitos organizados, reduciendo el estrés; Cruces et al. en 2022²¹; altos niveles de estrés observados en la pandemia reflejan; Mamani en 2022²², los estilos de vida bajos incluyen una posible carencia de orden que puede afectar negativamente el estrés; Atalaya et al. en 2021²³; las dimensiones saludables, como la moderación del estrés y el reposo, reflejan un orden adecuado que disminuye el estrés. Contreras et al. en 2021²⁴ informaron que los grados regulares en estilos de vida muestran fluctuaciones en el orden personal; Vega en 2021²⁵ los estilos de vida inapropiados se asocian con hábitos desordenados que incrementan el estrés; Gonzales en 2023²⁶ indicaron que los estilos de vida saludables evidenciados pueden incluir un adecuado orden en actividades cotidianas, disminuyendo el estrés; finalmente Quispe en 2023²⁷ los educandos físicamente activos pueden haber desarrollado hábitos organizados, lo que se relaciona con menores niveles de estrés. Dentro de este modo, según con Layme ⁵², se refiere a cómo los estudiantes organizan y gestionan sus responsabilidades tanto personales como académicas, además de cómo siguen las normas establecidas, como las relacionadas con el tránsito, lo que refleja su autocuidado. En este entorno, los resultados muestran que esta dimensión

está inversamente relacionada con el estrés, lo que sugiere que un mayor sentido de orden contribuye a reducir los niveles de estrés.

VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Existe relación inversamente proporcional entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, a través de un parámetro correlativo de Spearman en $-.738$ con un p-valor de $.000$.
- Existe relación negativamente proporcional conforme con la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, en la mediación de una evaluación de Spearman en $-.389$ con una valoración p de $.000$.
- Existe relación inversamente proporcional de la dimensión actividad física y social con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, por intermedio de un examen de Spearman de $-.354$ con una magnitud de p de $.000$.
- Existe relación negativamente proporcional y de significancia elevada entre la dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, en una evaluación Spearman de $-.387$ y una valoración p de $.000$.
- No existe relación significativa entre la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, en función al no cumplimiento de un p-valor obtenido mayor a $.05$, con un valor p de $.139$.
- Existe relación inversamente proporcional y significativa entre la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, a través de un Spearman de $-.188$ en un p-valor de $.012$.
- Existe relación negativa y de carácter significativo respecto con la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de la Institución

Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, bajo un examen de Spearman $-.393$ y una valoración p de $.000$.

- Existe relación negativa y de tipología significativa en razón a la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, en una prueba de Spearman de $-.253$ y un valor p de $.001$.
- Existe relación inversamente proporcional y de elevada significancia en la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, por intermedio de una evaluación Spearman de $-.197$ y con un p -valor de $.008$.
- Existe relación negativa y significativa en conformidad con la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, a través de un examen de Spearman de $-.329$ y una valoración p de $.000$.
- Existe relación inversamente proporcional y significativa entre la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024, por intermedio de un examen de Spearman de $-.380$ y una magnitud p de $.000$.

Recomendaciones

- A las autoridades de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar- Moquegua, implementar programas de salud integral que aborden el bienestar físico, mental y emocional de estudiantes, promoviendo hábitos de vida saludables y actividades extracurriculares que les permitan manejar mejor el estrés; involucrando un enfoque preventivo que eduque a los educandos sobre cómo sus decisiones cotidianas, como la alimentación, el descanso y el ejercicio, impactan directamente en su nivel de estrés.
- A los docentes de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar- Moquegua, facilitar la creación de redes de apoyo entre estudiantes dentro y fuera del aula, promoviendo actividades colaborativas y el trabajo en equipo. Es fundamental fomentar un clima de respeto y empatía entre estudiantes para que se apoyen mutuamente en situaciones estresantes.
- A los padres de familia, fomentar el ejercicio físico en casa, ya sea a través de deportes, juegos al aire libre o actividades recreativas, es clave para reducir el estrés en los adolescentes. Los padres también pueden involucrarse en las actividades escolares y sociales de sus hijos, brindándoles oportunidades para interactuar y fortalecer sus relaciones personales fuera del ámbito académico.
- Al director de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar- Moquegua, garantizar el acceso a una alimentación saludable en los comedores escolares, promoviendo menús balanceados que favorezcan tanto el bienestar físico como el mental de los estudiantes; organizando charlas y talleres sobre hábitos alimenticios saludables, explicando cómo la dieta influye en la salud mental y el manejo del estrés.
- A los docentes, desempeñar un rol existencial de la estructuración del clima de respeto en el aula, promoviendo la resolución pacífica de conflictos y ofreciendo apoyo emocional a los estudiantes que puedan estar atravesando situaciones difíciles.

- A los padres de familia, establecer un diálogo claro y abierto sobre el consumo de alcohol, explicando sus efectos negativos en el cuerpo y la mente. Además, es esencial que cada padre de ejemplo y ayuden a sus hijos a desarrollar habilidades para resistir la presión social y las tentaciones que podrían generar estrés.
- A los administrativos de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar- Moquegua, determinar un horario escolar que posibilite a los discentes tener tiempo suficiente para descansar, evitando la sobrecarga de tareas y actividades extracurriculares que puedan interferir con su descanso nocturno. Además, podrían implementarse actividades o talleres que promuevan la importancia del sueño y cómo la falta de descanso afecta al bienestar emocional.
- A los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar- Moquegua, reconocer y valorar las diferencias individuales de sus hijos, brindándoles el apoyo necesario según su personalidad. Fomentar un entorno familiar donde se celebren los logros y se fortalezcan los aspectos positivos de cada hijo ayudará a mejorar su satisfacción escolar y reducir el estrés.
- A la plana docente de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar- Moquegua, promover un entorno de inclusión y respeto en un aula, donde cada estudiante sea valorado por sus cualidades y habilidades; incentivando la aceptación de uno mismo y de los demás reducirá la presión relacionada con la imagen física y mejorará la salud mental de los estudiantes.
- A la administración de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, desarrollar programas educativos y de orientación sobre el manejo de la sexualidad y cómo estas cuestiones pueden influir en el estrés de los estudiantes. Igualmente, brindar espacios seguros donde los estudiantes puedan discutir estas preocupaciones ayudará a reducir el estrés asociado con la sexualidad.
- A futuras indagaciones, explorar cómo otros factores sociales, familiares y culturales influyen en el estrés de los estudiantes, y

cómo estos factores pueden ser integrados en programas de prevención y manejo del estrés en las instituciones educativas. Adicionalmente, evaluar el impacto de cada tecnología de información y la comunicación en salud mental de estudiantes, particularmente en lo que respecta a la sobrecarga de información y las expectativas sociales.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe de las Naciones Unidas: las cifras del hambre en el mundo aumentaron hasta alcanzar los 828 millones de personas en 2021 [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/06-07-2022-un-report--global-hunger-numbers-rose-to-as-many-as-828-million-in-2021#:~:text=Tras%20permanecer%20relativamente%20sin%20cambios,9%2C3%20%25%20en%202020.>
2. Organización Mundial de la Salud. Trastornos de ansiedad [Internet]. 2023. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Se%20calcula%20que%20un%204,los%20trastornos%20mentales%20\(1\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Se%20calcula%20que%20un%204,los%20trastornos%20mentales%20(1))
3. Lekše R, Godec D, Prosen M. Determining the Impact of Lifestyle on the Health of Primary School Children in Slovenia Through Mixed Membership Focus Groups. *J Community Health*. 1 de octubre de 2023;48(5):857-69.
4. Blesa M. Salud, bienestar y estilo de vida desde un enfoque de género. *Avances en Psicología*. 29 de noviembre de 2020;28(2):205-12.
5. Zhang H, Cao L, Feng L, Yang M. Multi-modal interactive fusion method for detecting teenagers' psychological stress. *Journal of Biomedical Informatics*. 1 de junio de 2020;106:103427.
6. Barraza B, Pelcastre A, Martínez D, Iglesias A, Ruvalcaba J. El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. 5 de diciembre de 2019;8(15):273-6.

7. Organización Mundial de la Salud. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes [Internet]. Organización Mundial de la Salud. [citado 28 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
8. Qin Z, Wang N, Ware R, Sha Y, Xu F. Lifestyle-related behaviors and health-related quality of life among children and adolescents in China. *Health Qual Life Outcomes*. 6 de enero de 2021;19(1):8.
9. Maniaci G, La Cascia C, Giammanco A, Ferraro L, Palumbo A, Saia GF, et al. The impact of healthy lifestyles on academic achievement among Italian adolescents. *Curr Psychol*. 1 de febrero de 2023;42(6):5055-61.
10. Barriga TA. Instrumento «Fantástico» para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*. 13 de noviembre de 2020;3(1):61-74.
11. Portillo-Reyes V, Capps JW, Loya-Méndez Y, Reyes-Leal G, Quiñones-Soto J. Daily stress and coping strategies: Relationships with anxiety and resilience in preadolescents from Ciudad Juárez, Mexico. *Curr Psychol*. 1 de abril de 2022;41(4):1881-91.
12. Torres J, Ayala R. El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio residencial del Perú. *Revista Cuidado y Salud Pública*. 30 de diciembre de 2022;2(2):63-8.
13. Tacca DR, Alva MÁ, Tacca AL. Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista de Investigación Psicológica*. junio de 2022;(27):15-32.
14. Valdivieso-León L, Lucas S, Tous-Pallarés J, Espinoza-Díaz I. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil - primaria. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*. 2020;23(2):165-86.

15. Tacuri A. Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará [Internet] [bachelorThesis]. Loja; 2023 [citado 29 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec//handle/123456789/27476>
16. Aguilera S, Jiménez O, Ruiz L. Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca, Colombia (2017). Acta Odontol Colomb. 19 de enero de 2022;12(1):10-28.
17. Endo N, Mayor T, Correa M, Cruz F. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Enfermería Investiga. 3 de julio de 2021;6(4):12-8.
18. Roy SK, Jahan K, Alam N, Rois R, Ferdous A, Israt S, et al. Perceived stress, eating behavior, and overweight and obesity among urban adolescents. J Health Popul Nutr. 17 de diciembre de 2021;40(1):54.
19. Kleimann I. Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima Sur, 2022 [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad Autónoma del Perú; 2023 [citado 29 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3204>
20. Jara D. Mindset de inteligencia y estrés académico en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa Bolivariano, San Sebastián, Cusco, 2023 [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2023 [citado 29 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8067>
21. Cruces F, Surco G. Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del covid-19, en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular «Independencia Americana» de Tacna, año 2021 [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad Autónoma de Ica; 2022

[citado 28 de agosto de 2024]. Disponible en:
<http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/1474>

22. Mamani Y. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería. 18 de mayo de 2022;2(1):40-8.
23. Atalaya E, Velásquez K. Estilos de vida en adolescentes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Tovar y Chamorro - Sayán, 2020 [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad Cesar Vallejo; 2021 [citado 28 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63410>
24. Contreras D, Mendoza J. “Nivel de estilos de vida en adolescentes del 2° y 3° año de secundaria de la I.E César Vallejo 8170; del distrito de Comas; 2019-II” [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad Autónoma de Ica; 2021 [citado 28 de agosto de 2024]. Disponible en:
<http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/1277>
25. Hinostroza VA de, Vega C. Estilos de vida en adolescentes en tiempos de pandemia en una institución educativa privada en Carabayllo, 2021 [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad Cesar Vallejo; 2021 [citado 29 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/91291>
26. Gonzales B. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022 [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad Continental; 2023 [citado 29 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13006>
27. Quispe GR. Relación entre nivel de actividad física – sedentarismo y calidad de vida en escolares de 9 a 11 años de una institución educativa de la ciudad de Moquegua [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada de Tacna; 2023 [citado 29 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/3101>

28. Gómez Z, Landeros P, Romero E, Troyo R. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública Nutr.* 15 de septiembre de 2016;15(2):15-21.
29. Yurley F, Pombo L, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud.* septiembre de 2016;48(3):301-9.
30. Becker M. The Health Belief Model and Personal Health Behavior. *Health Education Monographs.* 2:324-508.
31. Carrión N. El consumo verde: un aporte teórico desde la teoría del comportamiento planificado. *Visión empresarial.* 2021;11(97-114).
32. Hagger M, Cheung M, Ajzen I, Hamilton K. Perceived behavioral control moderating effects in the theory of planned behavior: A meta-analysis. *Health Psychology.* 2022;41(2):155-67.
33. Wang QC, Ren YT, Liu X, Chang RD, Zuo J. Exploring the heterogeneity in drivers of energy-saving behaviours among hotel guests: Insights from the theory of planned behaviour and personality profiles. *Environmental Impact Assessment Review.* 1 de marzo de 2023;99:107012.
34. Martínez J, Ballesteros Z. El apoyo familiar y las condiciones materiales en la conformación de expectativas académicas y profesionales de estudiantes de una escuela secundaria pública en la Ciudad de México. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH.* 2022;13:1-17.
35. Galvez B, Morales A. Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima – Perú [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/33269>
36. Ramírez H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Medica.* 5 de noviembre de 2002;33(1):3-5.

37. Marín L. Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*. 2024;7(1):1-11.
38. Marqueta M, Martín J, Rodríguez L, Enjuto D, Juárez J. Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. septiembre de 2016;20(3):224-35.
39. Cruz J, Saavedra L, Vega M, Fabian S, Ramos W, Huari M. Impacto de la Nutrición en el Rendimiento Académico: Una Revisión Narrativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2023;7(5):9074-89.
40. Martínez J, Labrada Y, Bermudez L, Ortiz Y, Pérez E. Factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes de secundaria básica. *Revista Electrónica Zoilo*. 2024;49(1):3629.
41. Ríos-González O, Ramis-Salas M, Peña-Axt JC, Racionero-Plaza S. Alternative Friendships to Improve Men's Health Status. The Impact of the New Alternative Masculinities' Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(4).
42. Arrom M, Fresco M, Arrom C, Ruoti M, Capurro M, Arrom C, et al. Consumo abusivo de alcohol en estudiantes adolescentes. *Medicina clínica y social*. 2021;5(1):25-31.
43. Rojas T, Reyes B, Sánchez J, Tapia A. El consumo de sustancias psicoactivas y su influencia en el desarrollo integral de los estudiantes de la Unidad Educativa 12 de febrero de la ciudad de Zamora. *Conrado*. febrero de 2020;16(72):131-8.
44. Henríquez M, Zapata R, Ibarra J, Sepúlveda S, Martínez L, Cigarroa I. Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018. *Andes pediátrica*. 2022;93(2):235-46.
45. Álvarez A, Blancarte E, Tolentino M. Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. *Sanus [Internet]*. diciembre de 2021

[citado 4 de septiembre de 2024];6. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2448-60942021000100301&lng=es&nrm=iso&tlng=es

46. Goswami S, Adhikary S, Bhattacharya S, Agarwal R, Ganguly A, Nanda S, et al. The alarming link between environmental microplastics and health hazards with special emphasis on cancer. *Life Sciences*. 15 de octubre de 2024;355:122937.
47. Laato S, Islam AKMN, Farooq A, Dhir A. Unusual purchasing behavior during the early stages of the COVID-19 pandemic: The stimulus-organism-response approach. *Journal of Retailing and Consumer Services*. 1 de noviembre de 2020;57:102224.
48. Rolón N, García C, Ritchie P. Percepción de estudiantes sobre el clima escolar en instituciones de educación secundaria del noroeste de México. *Revista Andina de Educación [Internet]*. 2023;7(1). Disponible en: <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/ree/article/view/4330>
49. Cabiedes-Miragaya L, Diaz-Mendez C, García-Espejo I. Well-Being and the Lifestyle Habits of the Spanish Population: The Association between Subjective Well-Being and Eating Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(4).
50. Rodríguez I, Méndez R. Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes del nivel medio en el 2023. *LATAM*. 2024;5(3):2525-38.
51. Lin CL, Ye Y, Lin P, Lai XL, Jin YQ, Wang X, et al. Safe Sexual Behavior Intentions among College Students: The Construction of an Extended Theory of Planned Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(12).
52. Layme M. Factores que influyen en el inicio de relaciones sexuales en los adolescentes de una institución educativa de secundaria. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*. 2022;2(2):44-57.

53. Gottisch S. Estrategia educativa para la formación de cultura tributaria en la educación básica regular de Chiclayo. *Hacedor*. 2022;6(1):24-36.
54. Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*. 2007;10(2):11-22.
55. Cano A. ¿Qué es el estrés? [Internet]. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. 2021 [citado 4 de septiembre de 2024]. Disponible en: https://web.archive.org/web/20210920205829/https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
56. Lazarus R, Folkman S. Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity. En: *Dynamics of Stress: Physiological, Psychological and Social Perspectives* [Internet]. Boston, MA: Springer US; 1986 [citado 5 de septiembre de 2024]. p. 63-80. Disponible en: https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4
57. Oros L. Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés. junio de 2006 [citado 17 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/101319>
58. Fernandes X, de Costa F, de Araújo T, da Costa F, Bonfada D, de Souza E. Prevalência e fatores associados ao deficit cognitivo em idosos na comunidade. *Restilos de vidabras geriatr gerontol*. 2020;23(2).
59. Pina B, Coelho J, Costa B, Cavalheiro A. Associação entre limitação funcional e deficit cognitivo em pacientes idosos hospitalizados. *Cad Bras Tec Ocup*. 2021;29.
60. Cavazos O, Lozano D. Asociación entre aprendizaje, problemas de concentración, integración escolar, participación negativa y aspiraciones con la deserción escolar en un Colegio Militarizado. *INNOVA Research Journal*. 2024;9(1):17-34.

61. de Azevedo M, Guimarães M, Carvalho D, Landmann C, Cruz R, Romero D, et al. Informe de tristeza/depresión, nerviosismo/ansiedad y problemas de sueño en la población adulta brasileña durante la pandemia de COVID-19. *Epidemiol Serv Saúde*. 2020;29(4).
62. Pérez K. Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*. 2022;2(3):7-21.
63. Colunga C, Ángel M, Vázquez J, Vázquez C, Colunga B. Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. 2021;8(2):229-41.
64. Rodríguez F, Rodríguez C, Guerrero H, Arias E, Paredes A, Chávez V. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cuabana de Medicina General Integral* [Internet]. 2020;36(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arttext
65. Corona J. Adolescencia y embarazo adolescente: una mirada desde la problemática social y de salud pública en Venezuela. *Revista Sexología y Sociedad*. 2021;27(2):181-97.
66. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*. 2020;47(1):67-72.
67. González P. La pandemia, la angustia y su causa [Internet]. *Estado Académico Proyectista*; 2020. Disponible en: <https://www.aacademica.org/paulagonzalez/4>
68. Haase M. Ansiedad precompetitiva y motivación en nadadores costarricenses de élite. *MHSalud*. 2021;18(2).

69. Zukerfeld M, Liaudat S. El materialismo cognitivo: un estado del arte. Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad. 2024;16(33):26.
70. Veramendi N, Espinoza F, Espinoza Ramos FE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad. diciembre de 2020;12(6):246-51.
71. Valdez Y, Marentes R, Correa S, Hernández R, Enríquez I, Quintana M. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Enfermería Global. 2022;21(65):248-70.
72. Ounane A. El estrés estudiantil en alumnos del tercer curso de lenguas extranjeras de secundaria [Internet] [Tesis de Posgrado]. Universidad Abou BakrBelkaid -Tlemcen; Disponible en: <https://theses-algerie.com/2360150423376033/memoire-de-master/universite-abou-bekr-belkaid---tlemcen/el-estr%C3%A9s-estudiantil-en-alumnos-del-tercer-curso-de-lenguas-extranjeras-de-secundaria>
73. Valero N, Vélez M, Duran Á, Torres M. Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. Enfermería Investiga. 2020;5(3):63-70.
74. Ascoy D, Moya V, Huayta N. Estilos de apego asociados al trastorno de pánico en usuarios atendidos en un centro de salud mental comunitario. Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo. 2024;17(3):13.
75. López M, Gómez A. El razonamiento clínico con enfoque didáctico. InterCambios: Dilemas y Transiciones de la Educación Superior. 2020;7(2):11.
76. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista CON-CIENCIA. 2014;2(1):117-25.

77. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 1 de septiembre de 2021;32(5):527-34.
78. Lombardo-Aburto E. Detección oportuna del niño con trastorno del lenguaje. *Acta Pediátrica de México*. 2020;41(5):231-4.
79. Zúñiga P, Cedeño R, Palacios I. Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 27 de septiembre de 2023;7(4):9723-62.
80. Rasinger S. *La investigación cuantitativa en lingüística: Una introducción*. Ediciones AKAL; 2020. 282 p.
82. Arias JL, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación [Internet]. *Enfoques Consulting EIRL*.; 2021 [citado 14 de junio de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
83. Salazar C. Población, muestra y muestreo [Internet]. San Marcos; 2021 [citado 2 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/handle/11506/2634>
84. Arrogante O. Técnicas de muestreo y cálculo del tamaño muestral: Cómo y cuántos participantes debo seleccionar para mi investigación. *Enfermería Intensiva*. 2021;33(1):44-7.
85. Sánchez D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos en investigación. *TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji del Río*. 2022;9(17):38-9.
86. Wilson D, Nielsen E, Ciliska D. Lifestyle Assessment: Testing the FANTASTIC Instrument. *Canadian Family Physician*. 1984;30:1863-6.
87. Villar M, Sueldo Y, Gutiérrez C, Angulo Y. Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir Estilos de vidasaludables en trabajadores evaluados por el Programa "Reforma de Vida" del Seguro

Social de Salud (Essalud). Revista Peruana de Medicina Integrativa. 10 de agosto de 2016;1(2):17-26.

88. Falcón Y. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima 2018 [Internet] [Tesis de Pregrado]. Universidad de San Martín de Porres; 2023 [citado 3 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/11926>
89. Mondragon A. Uso de la correlación de spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. Movimiento científico. 2014;8(1):98-104.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema General:</p> <p>¿De qué manera se relaciona el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la relación entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Existe una relación significativa entre el estilo de vida y el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>	<p>Variable 1: Estilos de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familia y amigos • Actividad física y social • Nutrición • Toxicidad • Alcohol • Sueño y estrés • Tipo de personalidad y satisfacción escolar • Imagen interior • Control de la sexualidad • Orden 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básico</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población: 300 estudiantes</p> <p>Muestra: 180 estudiantes</p> <p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>
<p>Problemas específicos:</p> <p>P.E.1: ¿Cuál es la relación de la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p> <p>P.E.2: ¿Cuál es la relación de la dimensión actividad física y social</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>O.E.1: Establecer la relación de la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>O.E.2: Establecer la relación de la dimensión actividad física y social</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>H.E.1: Existe una relación significativa entre la dimensión familia y amigos con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>H.E.2: Existe una relación significativa entre la dimensión actividad física y</p>	<p>Variable 2: Estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déficit cognitivo • Nerviosismo • Síntomas físicos 	

<p>con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p> <p>P.E.3: ¿Cuál es la relación de la dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p> <p>P.E.4: ¿Cuál es la relación de la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p> <p>P.E.5: ¿Cuál es la relación de la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p>	<p>con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>O.E.3: Establecer la relación de la dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>O.E.4: Establecer la relación de la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>O.E.5: Establecer la relación de la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>	<p>social con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>H.E.3: Existe una relación significativa entre la dimensión nutrición con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>H.E.4: Existe una relación significativa entre la dimensión toxicidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>H.E.5: Existe una relación significativa entre la dimensión alcohol con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática</p>		
---	---	--	--	--

<p>P.E.6: ¿Cuál es la relación de la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p>	<p>O.E.6: Establecer la relación de la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>	<p>Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>H.E.6: Existe una relación significativa entre la dimensión sueño y estrés con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>		
<p>P.E.7: ¿Cuál es la relación de la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p>	<p>O.E.7: Establecer la relación de la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>	<p>H.E.7: Existe una relación significativa la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>		
<p>P.E. 8: ¿Cuál es la relación de la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p>	<p>O.E.8: Establecer la relación de la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>	<p>H.E.8: Existe una relación significativa la dimensión imagen interior con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>		
<p>P.E. 9: ¿Cuál es la relación de la dimensión control de la sexualidad</p>	<p>O.E.9: Establecer la relación de la dimensión control de la sexualidad</p>			

<p>con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p> <p>P.E. 10: ¿Cuál es la relación de la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024?</p>	<p>con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>O.E.10: Establecer la relación de la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>	<p>H.E.9: Existe una relación significativa la dimensión control de la sexualidad con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p> <p>H.E.10: Existe una relación significativa la dimensión orden con el estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024.</p>		
---	--	---	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILO DE VIDA “FANTÁSTICO”

Autor: Wilson et al., adaptado por Falcón

EDAD: GRADO Y SECCIÓN:SEXO: (F) (M)

Presentación: Estimado participante, soy bachiller en enfermería y el presente test se realiza con la finalidad de recabar información sobre tus estilos de vida, posee únicamente fines académicos de titulación profesional. La información que nos proporcione es confidencial y con fines exclusivos de la investigación. Le agradecemos que responda con toda sinceridad.

Instrucciones:

A continuación, se presentan proposiciones para que según tu condición puedas identificar la respuesta.

Esto no es un examen, no hay respuestas buenas ni malas, lo importante es que seas sincero al responder.

Siempre	Algunas veces	Nunca
2	1	0

Lee cada pregunta y marca con una (X) la respuesta que mejor se ajuste a tu caso.

Nº	PROPOSICIONES	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí			
2	Yo doy cariño			
3	Yo recibo cariño			
4	Asisto a un grupo conformado (cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil).			
5	En los últimos 07 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como pueda sentirme agitado (a) y terminar fatigado (a).			
6	Mi alimentación diaria es balanceada.			
7	Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena.			
8	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasa o comida chatarra.			
9	Hago control de periódico de mi peso.			

10	En algún momento he fumado.			
11	Uso medicación sin receta médica.			
12	Tomo bebidas que contengan cafeína (café, coca cola, Pepsi, redbull, monster)			
13	He consumido licor en los últimos días			
14	Considero que los efectos del alcohol son dañinos.			
15	Las personas con quienes vivo toman licor.			
16	Duermo bien y me siento descansado al levantarme.			
17	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.			
18	Me relajo y disfruto mi tiempo libre.			
19	Sin razón me siento molesto y/o enojado.			
20	Me siento de buen humor, alegre y activo.			
21	Me siento contento con mi estudio			
22	Me he sentido presionado físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.			
23	Tengo pensamientos positivos y optimistas.			
24	Me siento tenso y estresado.			
25	Me siento deprimido o triste.			
26	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud.			
27	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad.			
28	Me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física o la forma como me veo.			
29	Soy organizado con las responsabilidades diarias.			
30	Respeto las normas de tránsito (cinturón de seguridad, paso las líneas peatonales, puentes peatonales, semáforo)			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
ESCALA PARA EVALUAR INDICADORES FÍSICOS Y PSICOEMOCIONALES
DE ESTRÉS

Autor: Oros y Neifert

EDAD: **GRADO Y SECCIÓN:** **SEXO:** (F) (M)

Presentación: Estimado participante, soy bachiller en enfermería y el presente cuestionario se realiza con la finalidad de recabar información sobre tus actividades físicas y psicoemocionales que tienes en tu vida diaria, posee únicamente fines académicos de titulación profesional. La información que nos proporcione es confidencial y con fines exclusivos de la investigación. Le agradecemos que responda con toda sinceridad.

Instrucciones:

A continuación, se presentan proposiciones para que según tu condición puedas identificar la respuesta.

Esto no es un examen, no hay respuestas buenas ni malas, lo importante es que seas sincero al responder.

Nunca	Rara vez	A veces sí – A veces no	Frecuentemente	Siempre
0	1	2	3	4

Lee cada enunciado y marca con una (X) la respuesta que mejor se ajuste a tu caso.

Nº	PROPOSICIÓN	Nunca	Rara vez	A veces Si-A veces No	Frecuentemente	Siempre
1	Me cuesta concentrarme					
2	Puede pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza					
3	Me siento muy nervioso por pequeñeces					
4	Tengo períodos de depresión					
5	Mi memoria se mantiene normal					
6	Me duermo fácilmente					
7	Me siento agotado mentalmente					
8	Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada					
9	Tengo dolor de cuello y espalda					

10	Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa					
11	Puedo relajarme fácilmente					
12	Me siento ágil, saludable					
13	Se me hace difícil mantener la atención en algo					
14	Cuando estoy ansioso pierdo o aumento el apetito					
15	Me siento triste y desanimado					
16	Sufro dolores de cabeza					
17	Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades					
18	Me olvido fácilmente de las cosas					
19	Me alimento normalmente					
20	Me siento tranquilo y despejado					
21	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño					
22	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Anexo 3. Confiabilidad de los instrumentos

- Confiabilidad de la variable 1

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido	0	0
	Total	25	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,831	30

- Confiabilidad de la Variable 2

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido	0	0
	Total	25	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,913	22

Anexo 4. Validación de los instrumentos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024

Nombre del Experto: *César Cipriano Zea Montesinos*

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: "ESCALA PARA EVALUAR INDICADORES FÍSICOS Y PSICOEMOCIONALES DE ESTRÉS"

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple.</i>	

III. OBSERVACIONES GENERALES

*Agregar un objetivo específico: Identificar las características socio demográficas de los escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa...
- Al o en la parte final de cada instrumento de recolección de datos poner *Gracias por su colaboración.**

*→ En dicho instrumento Adjuntar diagrama o esquema.
→ en estadística inferencial corregir redacción.*

Zea Montesinos César Cipriano

Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico: *Doctor en ciencias: Enfermería*

Nº. DNI *01208102*

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYELICA
FACULTAD DE ENFERMERIA
haceado m
Dr. César Cipriano Zea Montesinos
DOCENTE PRINCIPAL

Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024

Nombre del Experto: César Cipriano Zea Montesinos

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:
TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILO DE VIDA "FANTÁSTICO"**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	no cumple	Corregir ítems 13
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Revisar, corregir ítems 13
Debe agregarse un objetivo específico 1.4 y graficar de los escolares de 12 y 13 años de la institución educativa ...

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYELCA
FACULTAD DE ENFERMERIA
Dr. César Cipriano Zea Montesinos
DOCENTE PRINCIPAL

Zea Montesinos César Cipriano
Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico: Dr. en Ciencias: Enfermería
N° DNI: 01208102

Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024

Nombre del Experto: ...Guido Flores Marín.....

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:
TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILO DE VIDA “FANTÁSTICO”**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Dr. Guido Flores MARÍN
Ciencias de la Salud
CEP 39537

Flores Marín Guido:
Dr en Ciencias de la Salud
CEP: 39537
N° DNI: 40478035

Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024

Nombre del Experto: ...Dr. Guido Flores Marín.....

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

“ESCALA PARA EVALUAR INDICADORES FÍSICOS Y PSICOEMOCIONALES DE ESTRÉS”

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Dr. Guido FLORES MARÍN

Ciencias de la Salud

Flores Marín Guido:

Dr en Ciencias de la Salud

CEP: 39537

N° DNI: 40478035

Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024

Nombre del Experto: Areliz Irma Colque Jara

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:
"ESCALA PARA EVALUAR INDICADORES FÍSICOS Y PSICOEMOCIONALES DE
ESTRÉS"**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

.....
 Apellidos y Nombres del Validador: Areliz Irma Colque Jara
 Grado académico: Doctora en Administración
 C.Ps. N° 501 0443441

Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024

Nombre del Experto: Areliz Irma Colque Jara

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:
TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILO DE VIDA "FANTÁSTICO"**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES


 Apellidos y Nombres del validador: Areliz Irma Colque Jara
 Grado académico: Doctora en Administración
 PSICÓLOGA
 Nº DNI: 04434441
 C.Ps.P. 7505

Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024

Nombre del Experto: ...Dr. Raúl Ureta Jurado.....

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILO DE VIDA “FANTÁSTICO”

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	-
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	-
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	-
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	-
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	-
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	-
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	-
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	-
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	-
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	-

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna.

Ureta Jurado Raúl
Doctor en Ciencias de la Salud
N° DNI: 23274152

Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estrés en escolares de 12 y 13 años de la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, Moquegua 2024

Nombre del Experto: **Dr. Raúl Ureta Jurado**

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: “ESCALA PARA EVALUAR INDICADORES FÍSICOS Y PSICOEMOCIONALES DE ESTRÉS”

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	-
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	-
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	-
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	-
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	-
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	-
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	-
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	-
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	-
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	-

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna.

.....
Dr. Raúl Ureta Jurado

Ureta Jurado Raúl
Doctor en Ciencias de la Salud
N° DNI: 23274152

Anexo 5: Base de datos

Nº	DATOS					ESTILOS DE VIDA																				ESTRÉS																																	
	CODIGO	Nº	GRADO	SEXO	EDAD	PROCEDENCIAS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	SUMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
001	1	1A	M	12	URB MARG	1	1	1	1	2	2	2	1	0	0	0	1	0	2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	27	3	4	2	4	2	1	3	2	3	2	4	1	3	4	3	4	2	2	3	3	2	3	60
002	2	1A	F	12	URBANO	1	1	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	0	2	0	1	1	2	1	2	2	0	2	0	0	1	1	2	2	1	28	2	2	2	0	4	2	2	0	2	2	4	0	2	4	4	2	4	0	4	0	4	48	
003	3	1A	M	12	URBANO	2	1	1	0	1	1	2	1	0	0	1	1	0	2	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	2	31	2	3	1	0	3	2	1	3	1	0	2	3	4	1	0	2	2	1	3	3	2	0	39
004	4	1A	M	12	URB MARG	1	1	2	0	0	1	2	1	0	0	0	1	0	2	1	2	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2	26	2	4	1	2	3	3	1	2	1	2	1	2	2	0	2	0	2	1	3	2	0	1	37
005	5	1A	F	12	URBANO	0	2	0	0	2	1	1	1	2	0	0	2	1	0	1	0	1	0	2	0	0	2	0	2	2	0	0	0	1	1	24	4	0	1	4	2	1	4	0	4	4	0	0	4	4	4	4	0	0	1	0	4	4	49
006	6	1A	F	12	URB MARG	2	1	2	0	1	1	2	1	1	0	1	1	0	2	1	1	1	2	1	1	0	2	1	1	1	0	2	1	2	33	2	1	3	1	4	1	2	4	1	3	2	4	2	3	2	1	2	3	4	3	2	4	54	
007	7	1A	F	13	URBANO	2	2	2	2	1	2	2	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	39	3	2	3	2	3	2	1	3	1	2	3	3	2	4	2	1	2	2	4	3	2	3	53	
008	8	1A	M	12	URBANO	1	1	1	2	2	2	2	1	1	0	0	1	0	2	0	1	2	1	0	1	1	0	2	1	1	2	1	2	2	35	1	3	2	2	3	0	3	3	3	3	1	2	1	0	3	1	4	0	4	1	4	3	47	
009	9	1A	M	12	URB MARG	1	2	2	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	2	0	2	2	2	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
010	10	1A	M	12	URB MARG	2	1	1	0	2	1	1	1	0	0	1	0	0	2	1	1	1	2	0	1	1	2	2	1	0	0	0	0	0	26	2	1	4	1	2	0	4	2	0	0	4	4	1	0	4	4	3	1	4	4	49			
011	11	1A	M	12	URBANO	1	2	2	2	1	1	1	1	1	0	2	0	2	1	0	2	2	2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	2	34	2	3	0	0	2	1	2	4	4	1	2	0	1	1	0	4	4	2	1	2	2	0	37
012	12	1A	M	12	RURAL	2	2	2	2	2	1	2	1	0	0	1	0	2	0	2	2	2	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2	1	2	37	1	4	1	0	4	2	1	4	1	1	4	4	1	1	0	1	3	0	4	3	2	1	43	
013	13	1A	M	12	URBANO	1	1	1	1	0	2	2	1	0	0	0	1	0	2	1	1	0	2	1	2	1	1	2	1	1	0	0	1	1	2	29	1	4	4	3	4	2	1	3	3	1	4	4	1	1	1	1	3	1	4	3	0	0	49
014	14	1A	F	12	URBANO	1	1	2	2	1	1	2	1	1	0	1	1	0	2	1	1	1	0	2	1	1	0	2	0	2	0	1	1	2	31	1	4	0	0	2	3	0	3	0	3	2	3	2	1	0	0	1	1	2	4	0	0	33	
015	15	1A	F	12	URBANO	1	1	0	2	1	2	1	0	1	0	1	0	0	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	27	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	39	
016	16	1A	F	12	URBANO	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	3	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	29	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	3	1	2	1	2	1	1	3	4	4	40	
017	17	1A	M	13	URBANO	2	1	2	0	2	2	2	1	2	0	0	1	0	1	1	1	2	2	0	2	1	1	2	1	0	1	1	2	1	35	2	2	0	0	3	1	1	4	1	1	3	4	1	0	1	1	1	1	4	3	1	0	35	
018	18	1A	F	12	URB MARG	2	1	2	1	1	1	2	1	0	0	0	1	0	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	34	1	4	2	0	4	3	2	2	1	3	3	2	1	2	0	0	1	3	4	2	2	1	43	
019	19	1A	F	12	URBANO	0	2	1	2	2	1	1	0	0	0	1	0	2	0	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	0	0	2	1	31	3	2	3	2	1	0	2	2	4	4	2	2	4	3	2	3	2	4	2	1	4	4	56	
020	20	1A	M	12	URBANO	1	1	1	1	2	2	2	1	0	0	0	2	0	0	1	2	2	0	2	1	1	1	1	0	1	0	2	0	1	28	1	4	0	0	2	1	3	4	2	0	4	3	3	0	0	2	3	1	2	4	3	2	4	44
021	21	1A	M	12	URBANO	1	0	1	1	0	1	2	1	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	22	2	3	1	0	3	1	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	3	1	2	1	39	
022	22	1A	F	12	URBANO	2	2	1	1	2	1	2	1	1	0	0	1	0	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	39	2	3	1	0	4	2	1	3	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	42	
023	23	1A	F	12	URBANO	1	1	1	1	0	1	2	1	1	0	1	0	2	0	2	1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	2	28	2	2	3	0	2	3	1	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	3	1	1	41		
024	24	1A	M	12	URBANO	2	2	2	2	1	1	2	1	1	0	1	2	0	2	2	2	0	1	2	0	2	1	0	1	0	1	1	2	1	37	2	4	2	0	4	3	1	4	1	1	4	4	1	2	2	1	3	1	4	3	2	2	51	
025	25	1A	M	12	URBANO	2	1	2	2	2	2	2	0	2	0	0	1	0	0	1	2	2	2	0	1	1	1	2	1	1	0	2	2	37	2	0	3	2	4	0	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	3	41		
026	26	1A	F	13	RURAL	1	2	1	2	2	1	2	1	1	0	1	1	0	2	0	1	1	2	1	2	1	0	1	1	1	1	2	1	35	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	4	2	4	1	2	1	2	3	2	4	3	53		
027	27	1A	M	12	URBANO	2	2	1	0	2	2	2	1	1	0	1	0	2	0	2	2	2	1	1	2	0	2	1	0	1	2	2	2	37	2	1	2	0	1	0	0	1	0	2	4	4	2	0	0	4	2	4	2	2	0	33			
028	28	1A	M	12	URBANO	2	1	2	0	1	2	2	1	1	0	0	1	0	2	0	1	1	2	0	1	2	0	2	1	0	0	2	1	2	30	2	4	0	0	4	2	1	2	1	0	2	1	2	0	0	1	0	4	3	0	0	29		
029	1	1B	M	12	URBANO	1	2	2	1	1	2	2	1	1	0	1	0	0	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	0	2	1	36	1	2	0	0	4	4	2	2	2	0	4	4	2	4	0	2	0	2	4	2	0	4	45	
030	2	1B	F	12	URBANO	1	2	2	2	2	1	2	1	1	0	0	1	0	2	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	34	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	4	2	1	2	41			
031	3	1B	F	13	URBANO	2	1	2	2	1	2	2	1	1	0	1	1	0	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	0	1	0	1	2	34	2	1	2	0	3	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	1	2	3	39			
032	4	1B	M	12	URBANO	1	1	1	2	2	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	2	1	1	1	2	1	0	1	1	0	1	1	2	31	1	2	0	1	2	4	0	4	2	0	4	4	0	0	2	4	2	4	4	0	0	40			
033	5	1B	F	13	URBANO	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	2	1	0	2</																																								

085	29	1	C	F	13	URBANO	0	1	2	2	2	1	2	1	2	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	0	0	0	1	2	26	0	2	3	0	1	2	2	1	0	4	0	3	0	2	1	0	0	1	4	1	0	1	28				
086	1	1	D	M	13	URBANO MARG	1	1	1	0	1	2	0	0	1	0	0	1	0	2	1	2	2	2	0	2	2	1	2	0	0	0	0	2	2	2	30	1	2	1	0	4	1	0	3	1	0	4	3	1	1	0	0	1	2	2	3	2	0	32				
087	2	1	D	M	13	URBANO	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	0	1	0	2	0	2	2	2	0	2	2	1	2	0	0	0	0	1	2	2	31	1	2	1	1	4	4	3	3	2	3	4	3	0	0	1	3	2	2	3	4	2	1	49				
088	3	1	D	F	13	URBANO	1	2	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	0	2	1	1	0	1	1	1	2	2	1	1	1	0	2	1	1	2	31	2	3	2	1	4	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	39				
089	4	1	D	M	13	URBANO	2	1	1	2	1	2	2	1	2	0	0	1	0	2	0	2	2	2	0	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	35	1	4	0	0	4	3	0	1	0	2	3	4	0	0	1	1	3	2	4	3	0	3	39					
090	5	1	D	F	13	URBANO	2	2	2	0	2	2	2	0	1	0	1	0	0	2	1	2	1	2	1	2	2	0	2	1	1	1	0	2	2	2	38	0	4	0	0	4	4	1	4	3	1	4	4	0	0	1	0	3	1	4	4	0	0	42				
091	6	1	D	F	13	URBANO MARG	0	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	0	1	0	1	1	34	3	2	1	3	2	2	4	1	3	3	1	3	3	0	4	3	2	2	0	4	3	2	2	1	2	3	50
092	7	1	D	F	13	URBANO	2	2	2	0	1	2	2	1	2	0	1	1	0	2	0	1	2	2	2	2	2	1	1	0	0	1	2	2	2	40	3	2	0	2	2	4	0	0	0	4	4	4	3	2	0	0	2	0	4	0	0	0	36					
093	8	1	D	F	13	URBANO MARG	1	0	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	1	1	30	2	1	3	1	2	4	3	3	4	3	1	1	3	4	3	4	1	2	2	1	2	3	53			
094	9	1	D	M	13	URBANO	0	1	1	2	1	2	2	0	1	0	0	1	0	2	1	1	1	2	0	2	2	0	1	1	0	1	0	2	1	1	29	3	3	3	0	2	1	2	3	3	2	3	3	2	1	0	0	1	3	3	4	4	3	49				
095	10	1	D	M	13	URBANO	1	1	1	0	2	2	2	0	1	0	1	0	0	2	0	1	2	1	2	2	1	0	1	0	0	0	2	1	1	27	2	3	2	1	3	0	1	3	0	1	2	3	1	2	1	1	3	2	3	3	2	1	40					
096	11	1	D	M	13	URBANO MARG	1	1	1	1	2	2	1	0	1	0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29	4	3	4	1	4	4	3	3	1	4	4	4	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	72					
097	12	1	D	M	13	URBANO MARG	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	30	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	38				
098	13	1	D	M	13	URBANO	2	2	2	1	2	2	1	1	0	0	1	2	1	2	1	1	1	2	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	2	33	0	3	3	0	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	46						
099	14	1	D	M	13	URBANO	2	2	1	1	1	2	2	0	2	1	1	1	0	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	33	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	1	1	54					
100	15	1	D	F	13	URBANO	0	2	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	0	0	2	1	0	1	0	2	1	0	0	1	1	1	28	3	2	3	2	1	2	3	1	3	2	1	2	3	3	2	2	1	4	2	1	3	3	49				
101	16	1	D	F	13	URBANO	2	0	0	2	2	2	1	1	0	1	1	0	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	0	2	1	2	1	2	38	2	4	1	0	3	2	2	3	1	0	2	4	2	1	2	1	3	2	4	4	1	0	44					
102	17	1	D	M	13	URBANO	2	2	2	2	2	1	1	1	2	0	0	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	2	1	1	2	1	2	2	2	39	2	2	2	1	4	0	1	1	1	1	2	2	1	0	0	1	0	1	2	3	1	1	29					
103	18	1	D	M	13	URBANO MARG	2	1	1	0	2	1	2	1	1	0	0	1	0	2	0	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	1	2	30	1	2	2	0	3	0	2	3	2	1	3	2	2	0	1	1	2	1	1	3	0	1	33				
104	19	1	D	M	13	URBANO	2	1	1	0	2	2	2	0	1	0	1	1	0	2	1	2	2	2	2	2	2	0	2	1	1	2	0	2	1	2	39	3	4	0	0	4	4	1	2	2	1	2	4	1	1	1	0	2	3	4	3	2	0	44				
105	20	1	D	F	13	URBANO	2	1	2	1	0	1	2	1	0	0	0	1	0	2	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	26	2	0	1	0	4	2	2	3	3	2	2	2	2	0	1	0	3	2	4	3	1	2	41					
106	21	1	D	F	13	URBANO MARG	0	2	1	2	1	2	1	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	2	26	2	2	3	1	2	2	3	0	2	4	1	1	3	4	2	2	0	4	2	1	1	2	44				
107	22	1	D	M	13	URBANO	0	2	1	0	2	1	1	0	1	0	1	2	0	2	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	2	29	4	4	3	2	1	4	4	2	2	4	1	1	4	4	4	2	2	4	3	1	2	4	62				
108	23	1	D	F	13	RURAL	2	2	2	0	1	1	2	1	1	0	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	1	1	2	31	2	1	2	2	2	1	1	1	0	3	3	1	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	41					
109	24	1	D	M	12	URBANO MARG	1	1	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	1	2	25	1	2	0	2	4	1	2	2	1	0	3	1	1	3	3	1	4	3	2	3	2	0	41				
110	25	1	D	M	13	URBANO MARG	1	2	2	2	1	1	2	1	1	0	0	0	2	0	2	2	2	1	2	2	1	2	0	0	1	1	2	2	2	37	1	2	1	0	4	3	1	3	2	2	3	4	3	1	0	2	2	2	4	3	1	1	45					
111	26	1	D	M	13	URBANO	1	0	1	1	1	2	2	1	0	0	0	1	0	2	1	1	1	2	0	1	1	1	1	0	0	0	2	0	2	25	2	2	0	0	2	1	4	4	1	2	3	3	1	2	0	1	3	1	3	3	2	1	41					
112	27	1	D	M	13	URBANO	2	1	2	1	0	1	2	1	0	0	0	2	0	2	0	1	1	2	0	1	1	0	2	0	0	2	2	1	1	0	28	2	4	2	0	4	0	3	2	1	3	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	0	2	38				
113	1	1	E	M	13	URBANO	2	1	1	2	2	1	2	0	0	1	1	0	2	1	1	1	2	1	2	2	0	0	1	1	2	2	1	1	33	0	1	0	0	3	1	0	4	1	0	4	4	0	0	0	0	4	1	4	4	0	0	31						
114	2	1	E	M	13	URBANO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	27	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	45						
115	3	1	E	M	13	URBANO MARG	1	1	1	0	2	1	2	1	1	2	0	1	0	0	0	1	2	0	2	1	0	2	1	0	0	0	1	2	2	28	3	4	2	0	1	3	1	1	0	3	1	2	0	2	0	1	2	3	3	2	1	2	37					
116	4	1	E	M	13	URBANO	0	1	2	0	1	1	2	1	0	0	0	2	0	2	1	1	1	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	2	26	1	1	2	2	3	3	2	4	1	2	1	2	0	1	1	1	2	2	3	3	1	3	41					
117	5	1	E	M	13	URBANO	2	2	2	2	2	2	1	0	2	0	0	1	0	2	1	2	1	2	1	2	2	0	2	1	0	0	1	1	2	38	1	3	1	0	3	2	1	3	1	0	3	3	1	2	0	1	3	2	2	3	1	1						

127	15	1E	F	13	URBANO	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	0	0	0	2	2	31	2	1	3	1	1	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	3	45
128	16	1E	F	13	URBANO	2	2	2	1	1	2	2	1	1	0	0	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	0	2	1	1	1	1	1	1	1	2	39	0	2	2	1	4	4	0	4	1	1	4	4	0	0	2	1	1	1	4	4	0	1	41		
129	17	1E	F	13	URBANO MARG	0	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	0	2	0	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	0	0	1	2	33	2	1	3	3	1	1	3	1	2	3	2	1	2	3	3	4	1	3	1	2	4	4	50			
130	18	1E	F	12	RURAL	2	0	1	1	1	2	0	1	2	0	0	1	1	2	1	2	2	2	1	2	0	1	1	0	1	1	1	0	2	2	33	0	1	2	0	4	2	0	4	2	0	3	2	0	0	1	2	1	4	4	0	1	31				
131	19	1E	F	13	URBANO	1	1	0	2	2	2	1	1	0	0	1	0	2	0	2	1	1	1	1	2	2	0	1	0	1	2	1	1	1	0	30	0	1	0	1	0	1	0	3	0	2	1	1	0	1	1	3	2	1	1	21						
132	20	1E	F	13	URBANO	2	1	2	1	0	1	2	1	2	0	0	1	0	2	0	1	1	2	0	1	1	0	2	1	0	0	0	2	1	1	28	1	4	0	1	1	0	1	2	0	1	3	3	0	1	4	4	2	2	3	3	0	0	36			
133	21	1E	M	13	URBANO MARG	2	1	1	2	2	2	2	1	1	0	1	1	0	2	1	1	1	2	2	2	1	0	2	0	0	1	1	2	1	1	36	1	2	2	0	4	2	1	3	2	1	4	4	4	2	0	1	1	3	1	4	3	1	46			
134	22	1E	M	13	URBANO	1	1	1	0	1	2	2	1	0	0	0	1	0	2	1	2	2	2	0	2	2	0	1	2	1	0	0	1	2	2	32	1	4	1	0	4	3	1	4	0	1	3	3	1	1	1	0	2	1	4	4	0	0	39			
135	1	1F	F	13	URBANO	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	0	0	2	1	2	29	1	2	3	2	1	2	3	2	3	4	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	43				
136	2	1F	M	13	URBANO	1	1	1	2	2	2	2	1	1	0	1	1	0	2	1	1	1	2	1	1	2	0	1	1	0	1	1	1	2	34	1	4	3	1	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	1	1	3	2	4	3	1	0	54				
137	3	1F	F	13	URBANO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	2	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	2	37	1	3	3	0	3	2	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	3	2	2	2	38				
138	4	1F	M	12	RURAL	2	2	1	1	2	2	2	1	2	0	1	1	0	2	0	0	2	2	0	1	2	0	2	1	1	1	1	1	0	27	1	0	0	0	4	0	1	0	1	0	0	4	1	1	0	0	0	4	4	0	1	22					
139	5	1F	M	13	URBANO	1	2	2	2	2	2	2	1	2	0	1	2	0	1	1	2	2	2	1	2	2	0	0	1	0	2	2	2	41	1	4	0	0	4	3	0	4	3	0	4	3	2	0	0	0	2	1	4	3	0	0	38					
140	6	1F	M	13	URBANO	2	0	2	2	2	0	2	2	2	0	0	0	0	2	0	1	1	2	0	2	2	0	1	1	0	0	0	2	2	1	31	2	0	1	0	0	0	0	0	0	4	4	3	4	0	4	4	4	4	4	0	42					
141	7	1F	M	13	URBANO MARG	1	2	1	2	1	1	2	1	2	0	0	1	0	2	1	2	1	2	2	0	2	1	0	1	0	2	0	1	1	2	34	2	0	2	1	4	2	1	3	0	1	2	3	2	1	1	1	2	1	3	2	0	0	34			
142	8	1F	M	13	URBANO	1	1	2	2	2	1	1	1	1	0	0	1	0	2	1	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	34	2	1	1	1	3	3	3	2	2	1	3	4	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	48				
143	9	1F	M	13	URBANO MARG	1	1	2	0	1	1	2	1	0	0	1	0	2	0	0	2	2	1	2	2	0	2	1	0	0	1	2	1	2	30	1	0	4	0	4	4	3	2	4	4	0	4	1	0	0	0	2	4	4	2	0	2	45				
144	10	1F	M	13	URBANO	1	1	0	2	2	2	0	2	0	0	0	2	0	2	1	2	2	2	2	1	0	0	2	1	2	0	1	2	2	38	2	0	0	0	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	0	0	4	0	4	4	1	4	52				
145	11	1F	F	13	URBANO	0	1	0	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	2	2	0	0	1	2	18	2	1	4	4	2	1	3	1	2	3	1	1	3	3	4	3	2	3	2	1	3	4	53				
146	12	1F	M	12	URBANO MARG	0	1	1	0	2	2	2	1	1	0	1	1	1	2	1	1	2	2	0	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	34	2	1	1	0	3	1	1	3	0	0	4	3	2	1	0	0	2	2	2	2	1	1	32				
147	13	1F	M	13	URBANO	2	1	2	2	2	2	2	0	1	0	1	1	1	2	0	2	2	2	0	2	1	0	2	1	0	1	1	2	2	1	38	2	1	0	0	1	4	1	3	1	1	4	4	3	0	0	0	2	1	4	3	0	0	35			
148	14	1F	M	13	RURAL	1	1	1	0	2	1	2	1	1	0	1	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	2	30	2	3	0	3	4	1	0	2	0	3	2	1	1	0	1	0	2	2	1	1	0	2	31			
149	15	1F	M	13	URBANO	0	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	2	0	2	1	2	0	1	2	0	1	0	1	1	2	1	0	2	0	27	2	0	2	0	4	2	1	2	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	0	3	56			
150	16	1F	F	13	URBANO MARG	2	1	1	2	0	2	2	0	1	0	1	0	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	0	1	1	0	2	1	2	33	2	1	0	0	4	4	1	4	1	1	2	4	1	0	1	0	2	1	4	2	0	2	37				
151	17	1F	F	13	URBANO	1	2	2	1	1	1	2	2	2	0	0	0	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	0	0	0	2	2	33	2	2	2	3	1	4	3	0	3	2	2	2	3	4	3	1	1	2	3	2	1	1	47					
152	18	1F	F	13	URBANO	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	1	0	2	0	0	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	26	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	4	2	2	3	1	47				
153	19	1F	F	13	URBANO	0	2	1	2	2	1	2	1	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	0	0	1	0	1	2	34	2	1	0	1	4	1	0	4	0	0	1	4	1	0	2	0	4	1	4	4	0	0	34				
154	20	1F	M	13	URBANO	2	2	2	0	1	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	2	3	2	1	4	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	2	4	2	4	3	1	1	49				
155	21	1F	M	13	URBANO MARG	0	1	2	0	1	1	2	1	1	0	1	2	0	0	1	2	1	2	0	2	1	0	1	0	0	0	0	2	1	2	27	2	4	1	0	4	2	1	3	1	0	2	4	1	0	0	0	1	1	3	3	0	1	34			
156	22	1F	M	13	URBANO	1	1	2	1	0	1	2	0	1	0	1	0	2	1	1	1	2	0	1	2	0	2	0	1	1	1	2	2	2	31	1	0	0	1	3	4	0	1	4	1	1	4	2	2	0	2	2	2	4	4	0	0	40				
157	23	1F	M	13	URBANO	0	1	1	0	2	1	2	1	0	0	0	1	0	2	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	2	23	3	4	0	0	0	0	2	3	0	2	4	2	0	0	2	2	1	4	4	0	0	33				
158	24	1F	M	13	URBANO	2	1	2	1	1	2	2	1	0	0	1	1	0	2	0	1	1	2	0	1	1	1	1	2	0	0	2	2	2	34	1	4	1	0	3	1	3	2	2	3	3	4	2	2	2	0	2	4	4	3	0	1	47				
159	25	1F	M	13	URBANO	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	2	1	0	1	0	2	1	1	0	1	1	0	1	1	2	1	1	24	1	4	2	0	4	0	1	3	3	2	1	0	4	0	1	0	1	3	2	2	0	0	34			
160	26	1F	M	13	URBANO MARG	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0	0	1	0	2	1	1	1	2	1	1	2	0																																			

Anexo 6: documento de autorización de ejecución de la tesis



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

Resolución N°045-2020-SUNEDUCO

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Chincha Alta, 24 de Setiembre del 2024

OFICIO N°871-2024-UAI-FCS

Prof. Félix Manuel Asque Cori

Director

INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA SIMÓN BOLÍVAR

Presente. -



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestra estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis, para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. La estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que la estudiante pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de la estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Dra. Susana Marleni Atuncar Deza

DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 www.autonomadeica.edu.pe



GLORIOSA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "SIMÓN BOLÍVAR"
"Alma Mater de la Educación Moqueguana"
Fundado el 8 de Setiembre de 1825 por el Excelentísimo Libertador "Simón Bolívar"



"Año del Bicentenario de la Consolidación de Nuestra Independencia, y de la
Commemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA
"SIMÓN BOLÍVAR" QUE SUSCRIBE;

AUTORIZA:

A la estudiante de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad
Autónoma de Ica, MAQUERA HUANCA JIANELLA ISABEL, según Código
N° 0076189076, con la finalidad de que efectúe la aplicación de su
tesis "ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN ESCOLARES DE 12 Y 13 AÑOS
2024. En esta Institución Educativa Emblemática a mi cargo, en el
presente mes en curso.

Se expide la presente, en señal de su conformidad para los fines
correspondientes.

Moquegua, 04 de octubre del 2024.



Dr. Felix M. Asque Cori
DIRECTOR
I.E.E. "SIMÓN BOLÍVAR"
MOQUEGUA

Anexo 7: Galería de imágenes



Foto 01: Portada de la I.E.E. Simón Bolívar - Moquegua



Foto 02: Aplicación de cuestionarios a estudiantes día 01

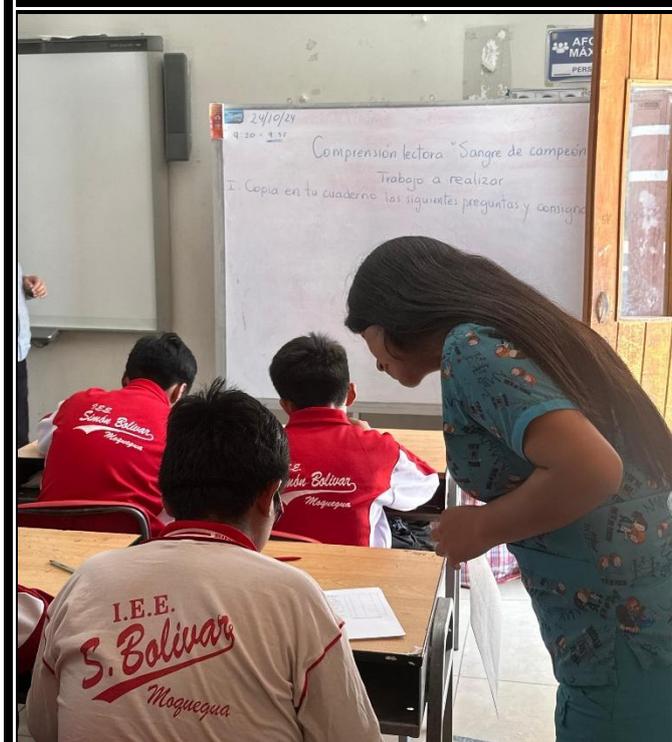


Foto 03: Aplicación de cuestionarios a estudiantes día 02

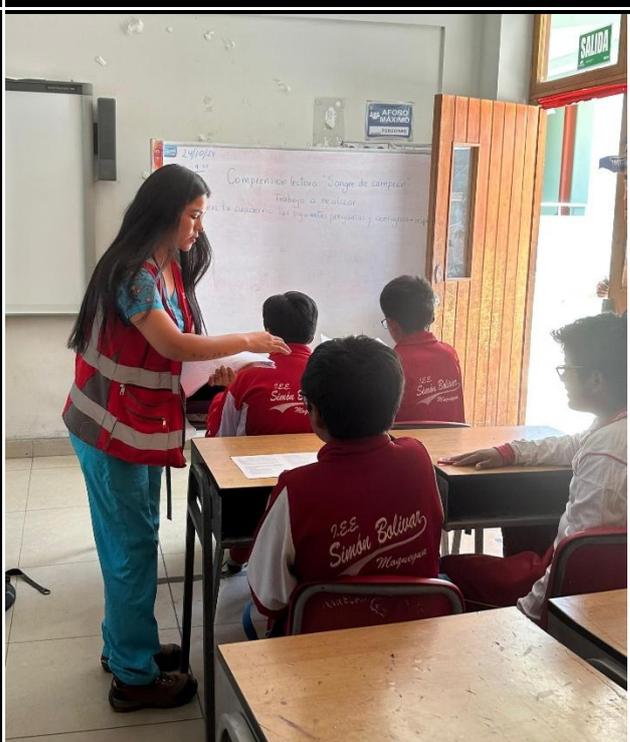


Foto 04: Aplicación de cuestionarios a estudiantes día 02

Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud



88. MAQUERA HUANCA JIANELLA ISABEL.docx

2025

2025

Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:427624132

Fecha de entrega

7 feb 2025, 8:16 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

7 feb 2025, 8:35 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

88. MAQUERA HUANCA JIANELLA ISABEL.docx

Tamaño de archivo

10.9 MB

141 Páginas

25,631 Palabras

138,936 Caracteres



15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
7 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.autonmadeica.edu.pe	3%
2	Trabajos entregados	Universidad de San Martín de Porres on 2021-05-18	<1%
3	Internet	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe	<1%
4	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
5	Internet	eprints.ucm.es	<1%
6	Internet	hdl.handle.net	<1%
7	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	<1%
8	Internet	tesis.unap.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2017-07-01	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-05-21	<1%
11	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%

12	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-09-18	<1%
14	Internet	dspace.unl.edu.ec	<1%
15	Trabajos entregados	Universidad De Cuenca on 2023-11-22	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad de Burgos UBUCEV on 2024-12-08	<1%
17	Publicación	Yeon Jeong Heo, Hye-Jin Hyun. "Examination of Predicting Factors for COVID-19 V...	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2023-06-26	<1%
19	Internet	www.reincisol.com	<1%
20	Trabajos entregados	consultoriadeserviciosformativos on 2023-11-23	<1%
21	Trabajos entregados	Universidad Autonoma del Peru on 2022-07-21	<1%
22	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
23	Trabajos entregados	Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO on 2024-06-18	<1%
24	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica de Chile on 2023-06-17	<1%
25	Trabajos entregados	Grupo IOE on 2022-12-20	<1%

26	Trabajos entregados	Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia on 2024-11-13	<1%
27	Internet	repositorio.ucsg.edu.ec	<1%
28	Internet	ddd.uab.cat	<1%
29	Publicación	Kay W. Kim, Jan L. Wallander, Deborah Wiebe. "Associations among COVID-19 Fa..."	<1%
30	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2023-11-30	<1%
31	Trabajos entregados	Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública la Inmaculada on 2024-11-16	<1%
32	Publicación	Hacı Ömer Yılmaz, Çağdaş Salih Meriç, Meryem Elif Öztürk, Gökçen Doğan, Nida T...	<1%
33	Publicación	Khurram Shahzad, Areej Hasan, Syed Kumail Hussain Naqvi, Saima Parveen, Abra...	<1%
34	Publicación	Rodrigo Alejandro Yañez Sepulveda, Benjamín Ortiz de Zárate, Michel Tapia-Mald...	<1%
35	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11	<1%
36	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2024-01-30	<1%
37	Trabajos entregados	University of Northampton on 2024-05-15	<1%
38	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
39	Internet	revistas.uide.edu.ec	<1%

40	Internet	www.cmhnaaa.org.pe	<1%
41	Trabajos entregados	Carnegie Mellon University on 2023-02-24	<1%
42	Trabajos entregados	ITESM: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey on 2023-12-16	<1%
43	Internet	repositorio.uta.edu.ec	<1%
44	Trabajos entregados	uncedu on 2025-01-07	<1%
45	Publicación	Yanling Yao. "Research on influencing factors of college teachers' second child fer..."	<1%
46	Trabajos entregados	Campus Docent Sant Joan de Deu on 2024-03-04	<1%
47	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2024-07-19	<1%
48	Internet	dspace.unach.edu.ec	<1%
49	Trabajos entregados	unhuancavelica on 2025-01-23	<1%
50	Trabajos entregados	Universidad de Deusto on 2024-10-27	<1%
51	Trabajos entregados	aesanlucas on 2023-12-13	<1%
52	Internet	cybertesis.unmsm.edu.pe	<1%
53	Internet	editorialredlic.com	<1%

54	Internet	repositorio.unibe.edu.ec	<1%
55	Internet	mail.produccioncientificaluz.org	<1%
56	Internet	repositorio.urp.edu.pe	<1%
57	Internet	revistas.ufps.edu.co	<1%
58	Internet	www.medicinaclinicaysocial.org	<1%
59	Publicación	Neus Zuzama, Josep Roman-Juan, Aina Fiol-Veny, Maria Balle. "The Use of Rumina..."	<1%
60	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-02-04	<1%
61	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-01	<1%
62	Trabajos entregados	Universidad San Jorge on 2020-05-10	<1%
63	Trabajos entregados	Universidad de Burgos UBUCEV on 2023-05-07	<1%
64	Internet	pmc.ncbi.nlm.nih.gov	<1%
65	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	<1%
66	Trabajos entregados	Submitted on 1689960880419	<1%
67	Trabajos entregados	Universidad de San Martín de Porres on 2020-10-21	<1%

68	Trabajos entregados	consultoriadeserviciosformativos on 2023-03-20	<1%
69	Internet	revistas.uta.edu.ec	<1%
70	Trabajos entregados	Uttaranchal University, Dehradun on 2024-09-11	<1%
71	Internet	dspace.univ-tlemcen.dz	<1%
72	Internet	revistas.uss.edu.pe	<1%
73	Publicación	Cássia Elisa Rossetto Verga, Gabriela dos Santos, Tiago Nascimento Ordonez, Ana...	<1%
74	Publicación	Pamela Tainá Licoviski, Danielle Bordin, Débora Melo Mazzo. "Relação entre depe...	<1%
75	Trabajos entregados	Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2024-09-10	<1%
76	Internet	psicumex.unison.mx	<1%
77	Internet	www.ti.autonoma deica.edu.pe	<1%
78	Internet	dspace.ups.edu.ec	<1%
79	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	<1%
80	Internet	revistas.unjbg.edu.pe	<1%
81	Trabajos entregados	uncedu on 2024-09-17	<1%

82 Trabajos
entregados
uncedu on 2025-01-02

<1%