



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

Estilo de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una
Institución Educativa Estatal en el distrito Gregorio Albarracín, Tacna-
2025

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

PRESENTADO POR

Bach. Cusi Bautista, Branly Glenns

<https://orcid.org/0009-0000-2269-198X>

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

ASESOR

Dr. Aparcana Hernandez, José Carlos

<https://orcid.org/0000-0001-7398-6817>

Chincha, Perú, 2025

Constancia de aprobación



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

MG. JOSÉ 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 saludarlo e informar que **BAUTISTA CAYCHO DAMARIS LORENA MIRNA y MONAGO PALPA GLORIA** estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud, del programa Académico de Psicología, han cumplido con elaborar su:

PLAN DE TESIS

TESIS

TITULADO: "NOMOFOBIA Y CONDUCTAS AGRESIVAS EN ADOLESCENTES ENTRE 11 A 16 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA SAN JUAN DE LURIGANCHO LIMA – 2025"

Por lo tanto, quedan expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

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

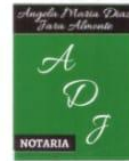
Cordialmente,

Ica 22/10/2025


Jose Carlos Aparcana Hernandez

Dr APARCANA HERNANDEZ José Carlos
DNI: 21553760
CODIGO ORCID: 0000-0001-7398-6817

Declaratoria de autenticidad



DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **Branly Glens Cusi Bautista**, identificado(a) con DNIN° **73341643**, en mi condición de **Bachiller** del programa de estudios de psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: **“ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO CICLO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DEL DISTRITO GREGORIO ALBARRACÍN TACNA-2025”**, declaro bajo juramento 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 autoplagio 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 normatividad

7%

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.

Tacna, 02 de octubre de 2025.

Cusi Bautista Branly Glens



BA



NOTARÍA ANGELA MARIA DIAZ JARA ALMONTE
AVENIDA SAN MARTÍN 858 – TACNA
CERTIFICACIÓN NOTARIAL DE FIRMA


CERTIFICADO: LA AUTENTICIDAD DE LA FIRMA DE **BRANLY GLENN**
CUSI BAUTISTA, DE NACIONALIDAD **PERUANA**, IDENTIFICADO CON
D.N.I. N°73341643. = LA NOTARIA NO ASUME RESPONSABILIDAD DEL
CONTENIDO DEL PRESENTE DOCUMENTO, DE ACUERDO AL DECRETO
LEGISLATIVO 1049 – ARTICULO 108° LEY DEL NOTARIADO DE LO QUE
DOY FE. - TACNA, 02 DE OCTUBRE DEL 2025.

**NO REDACTADO EN
ESTA NOTARÍA.
SE LEGALIZA LAS
FIRMAS MAS NO EL
CONTENIDO**

BA



Angela Maria Diaz Jara Almonte
Abogado - Notario de Tacna
Reg. CNT N° 08

 <i>BA</i>	INFORMACIÓN PERSONAL	
	DNI	73341643
	Primer Apellido	CUSI
	Segundo Apellido	BAUTISTA
	Nombres	BRANLY GLENN
	Estatura	172
	Género	Masculino
	Nacimiento	25/06/1999
Nivel Educativo	SECUNDARIA-5TO AÑO	
Estado Civil	SOLTERO	

Dedicatoria

A Annie Molina Palacios por ser ejemplo y guía de todo lo que soy hoy en día, por su incondicional apoyo en mi educación y mi desarrollo personal, por los ejemplos de ética, resiliencia y superación. A mi padre Oscar Cusi Quispe, por su ejemplo de fortaleza y perseverancia, por su apoyo incondicional en mi desarrollo tanto académico como personal y su guía constante para ser la mejor versión de mí Y, sobre todo, por su amor incondicional sostenido a través del tiempo.

Branly

Agradecimiento

A Dios por permitirme nacer, a mi padre por la formación y educación que con mucho esfuerzo y dedicación logro inculcarme y a su pareja Annie Molina que con paciencia y amor me enseñó la lección más grande de la vida, a vivir, hacer de los tropiezos y caminos difíciles una lección y por inculcarme la reflexión, el pensamiento crítico y mis valores como persona.

A mis hermanos, por apoyarme y ser el motivo fundamental de mi superación, por compartir conmigo penas y alegrías por igual, de las cuales quedan solo recuerdos de felicidad.

Al Rector de la Universidad Autónoma de Ica, Dr. Hernando Martín Campos Martínez, al Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud, Mg. José Yomil Perez Gomez, por su compromiso, dedicación y respaldo a los estudiantes en el proceso de titulación.

Al nuestro asesor de tesis, Dr. José Aparcana Hernandez quien ha sido esencial en el proceso del desarrollo de este estudio, aportando sus conocimientos especializados, brindando una guía invaluable y motivándonos en todo momento.

A la Institución Educativa “Enrique Pallardelle” de Tacna-Tacna, en especial al director, Hector Yufra Tenorio, por su apreciada colaboración, que me permitió el acceso a los estudiantes y la recolección de los datos necesarios para esta investigación; y a los estudiantes de esta institución por su entusiasta participación y disposición a colaborar en este estudio.

Resumen

El objetivo de este estudio fue investigar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el distrito Gregorio Albarracín, Tacna-2025; la metodología que se utilizó fue desde el enfoque cuantitativo, de tipo básico con diseño no experimental, transversal y descriptivo-correlacional, mediante la muestra probabilística se obtuvieron 221 alumnos de 519 estudiantes y aplicando el cuestionario EVA de estilos de vida y la escala SISCO de estrés académico, con el análisis descriptivo e inferencial mediante coeficiente de Spearman. Los resultados a nivel descriptivo obtenidos sobre la variable estilos de vida evidenciaron que el nivel predominante fue el nivel medio, con un 61.99% de estudiantes; en cuanto a la variable estrés académico, el nivel predominante también fue el nivel medio, con un 55.20% de estudiantes. A nivel inferencial, se observó una correlación negativa débil entre la variable VX y la variable VY ($r=-0,138$ $p=0,04$), por lo que se concluyó que existe una correlación negativa inversa entre los estilos de vida y el estrés académico de estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el distrito Gregorio Albarracín, Tacna-2025.

Palabras claves: Vida cotidiana, estrés mental, estudiante, comportamiento, vida cultural.

Abstract

The objective of this study was to investigate the relationship between lifestyles and academic stress in seventh-grade students at a state educational institution in the Gregorio Albarracín district, Tacna-2025. The methodology used was quantitative, basic, non-experimental, cross-sectional, and descriptive-correlational. A probabilistic sample of 221 students out of 519 was obtained, and the EVA lifestyle questionnaire and the SISCO academic stress scale were applied, with descriptive and inferential analysis using Spearman's coefficient. The descriptive results obtained for the lifestyle variable showed that the predominant level was the medium level, with 61.99% of students; for the academic stress variable, the predominant level was also the medium level, with 55.20% of students. At the inferential level, a weak negative correlation was observed between the VX variable and the VY variable ($r=-0.138$ $p=0.04$), leading to the conclusion that there is an inverse negative correlation between lifestyles and academic stress among seventh-grade students at a state educational institution in the Gregorio Albarracín district, Tacna-2025.

Keywords: Daily life, mental stress, student, behavior, cultural life.

Índice general

Constancia de aprobación	ii
Declaratoria de autenticidad	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento	vi
Resumen	vii
Abstract.....	viii
índice general	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	14
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
2.1. Descripción del Problema.....	17
2.2. Pregunta de Investigación General	22
2.3. Preguntas de Investigación Específicas	22
2.4. Objetivo general y específicos.....	22
2.5. Justificación e importancia.....	23
2.6. Alcances y limitaciones	25
III. MARCO TEÓRICO	28
3.1. Antecedentes.....	28
3.2. Bases teóricas	32
3.3. Marco conceptual	42
IV. METODOLOGÍA.....	45
4.1. Tipo y nivel de Investigación.....	45
4.2. Diseño de la Investigación.....	46
4.3. Hipótesis general y específicas	47
4.4. Identificación de las variables.....	48
4.5. Matriz de operacionalización de variables	50
4.6. Población – Muestra.....	52

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información	56
4.7. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	59
V. RESULTADOS	61
5.1. Presentación de resultados – descriptivos	61
5.2. Presentación de resultados -tablas cruzadas	69
5.3. Presentación de resultados – inferencial	73
VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	82
6.1. Análisis resultados – prueba de hipótesis	82
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	93
VIII. ANEXO.....	112
Anexo 1: Matriz de consistencia	113
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	117
Anexo 3: Prueba de fiabilidad	122
Anexo 4: Ficha de validación por juicio de expertos	123
Anexo 5: Autorización de uso de instrumento.....	129
Anexo 6: Oficio y carta de presentación	129
Anexo 7: Solicitud de aplicación de investigación.....	131
Anexo 8: Consentimiento y asentimiento informado	133
Anexo 10: Análisis de confiabilidad Base de datos.....	136
Anexo 11: Informe de Turnitin 7% de similitud.....	153
Anexo 12: Evidencias fotográficas	158

Índice de tablas

Tabla 1 Distribución de la muestra según estrato	54
Tabla 2 Matriz de validación	59
Tabla 3 Análisis descriptivo de la variable estilos de vida.....	61
Tabla 4 Análisis descriptivo de la dimensión cognitivo	62
Tabla 5 Análisis descriptivo de la dimensión comportamental	63
Tabla 6 Análisis descriptivo de la dimensión emocional	64
Tabla 7 Análisis descriptivo de la variable estrés académico	65
Tabla 8 Análisis descriptivo de la dimensión estresores.....	66
Tabla 9 Análisis descriptivo de la dimensión síntomas	67
Tabla 10 Análisis descriptivo de la dimensión afrontamiento.....	68
Tabla 11 Estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.....	69
Tabla 12 Estilos de vida y la dimensión estresores en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.	70
Tabla 13 La dimensión cognitiva y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.	71
Tabla 14 La dimensión comportamental y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.	72
Tabla 15 Prueba de normalidad.....	73
Tabla 16 Correlación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal	75
Tabla 17 Correlación entre los estilos de vida y los estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal	76
Tabla 18 Correlación entre los estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal	77
Tabla 19 Correlación entre los estilos de vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal	78

Tabla 20 Correlación entre el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal	79
Tabla 21 Correlación entre el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa	80
Tabla 22 Correlación entre el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal	81

Índice de figuras

Figura 1 Nivel de estilos de Vida.....	55
Figura 2 Nivel de la dimensión cognitivo.....	56
Figura 3 Nivel de la dimensión comportamental.....	57
Figura 4 Nivel de la dimensión emocional.....	58
Figura 5 Nivel de la variable estrés académico.....	59
Figura 6 Nivel de la dimensión estresores.....	60
Figura 7 Nivel de la dimensión síntomas.....	61
Figura 8 Nivel de la dimensión afrontamiento.....	62
Figura 9 Estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.....	63
Figura 10 Estilos de vida y la dimensión estresores en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.....	64
Figura 11 Estrés académico y la dimensión cognitiva en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.....	65
Figura 12 Estrés académico y la dimensión comportamental en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.....	66

I. INTRODUCCIÓN

El estudio tuvo como objetivo determinar la correlación entre los estilos de vida y el estrés académico de estudiantes, tema que es de suma importancia para el bienestar estudiantil, pues es bien sabido que la salud mental en estudiantes es un desafío para la salud pública (Dessauvague et al., 2022) y el reto más importante con el que se encuentran los estudiantes es la falta de asesoramiento, pues los recursos en salud mental son limitados, especialmente en países en desarrollo. Como afirman Kolappa et al. (2013): “Sin salud mental, no puede haber salud física” (p. 3).

En el último ciclo ha crecido la concienciación de la salud mental en la sociedad; el impacto es tal que puedo decir que todos sabemos que tanto la salud mental como la salud física establecen el bienestar general de una persona. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente mil millones de personas de todo el mundo se ven afectadas por algún trastorno mental (Fusar-Poli et al., 2021). Además, alrededor del 50% de los trastornos mentales inician a los 14 años, edad promedio en que el ser humano toma mayor responsabilidad de su salud física.

En ese sentido, los estilos de vida integran un conjunto de hábitos y comportamientos cotidianos que las personas adoptan y reflejan en la forma en que viven e interactúan con su entorno. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), los estilos de vida saludables se conforman por prácticas como una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado y manejo efectivo del estrés, factores que influyen significativamente en la salud y el bienestar general.

Cassaretto et al. (2021) establecen que los estudiantes se enfrentan a diferentes situaciones durante su año académico, sin importar que puedan ser resueltas de manera sencilla, por lo que estas podrían resultarles estresantes. Por otra parte, Rodríguez (2021) plantea que el estudio del estrés y los factores que lo causan logra ser de especial atención para los profesionales de la psicología, quienes explican que el estrés académico es provocado por un enfrentamiento entre estudiantes y

demandas académicas, las que pueden acontecer a partir de exámenes, plazos de entrega y afrontar la vida académica en general.

Del mismo modo, la OMS (2023) establece que el estrés académico incrementa por la falta de sueño, una presión social constante sobre los estudiantes, temor a fracasar, carencia de tiempo en actividades recreativas y saturación académica demandante. Poder entender las causas y consecuencias del estrés académico permitirá implementar estrategias de intervención que favorezcan el éxito académico de los estudiantes. Además, estudiar el estrés académico en el contexto particular de una institución educativa estatal proporcionará información relevante sobre el estilo de vida que los estudiantes llevan y si esto afecta su estrés académico.

La tesis se distribuye en los siguientes apartados o capítulos:

Capítulo I: En esta parte de la investigación se introduce el problema central, señalando la relevancia de estudiar el estilo de vida y el estrés académico de estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el distrito Gregorio Albarracín, en Tacna-2025.. Se formula la cuestión principal junto a cuatro preguntas específicas y los objetivos correspondientes, todo ello justificado por la necesidad de generar evidencia que oriente intervenciones en el ámbito familiar y escolar.

Capítulo II: En este apartado se presenta el planteamiento del problema, en el cual se describen de forma detallada las variables de estudio, el alcance y las limitaciones del diseño. Del mismo modo, se justifica la relevancia de analizar los estilos de vida como factor determinante en el estrés académico, con énfasis en la utilidad práctica de los hallazgos para mejorar hábitos alimenticios y políticas educativas.

Capítulo III: En esta sección se presenta el marco teórico, se revisan antecedentes internacionales y nacionales, desde estudios en Argentina, México, Colombia, Japón y Ecuador hasta experiencias previas en el Perú. Asimismo, se presentan las bases conceptuales que permitan mejorar la comprensión de los estilos de vida y el estrés académico, además de establecer el sustento teórico que enmarca este estudio.

Capítulo IV: En este punto se detalla la estrategia metodológica. Se describe la adopción de un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y descriptivo-correlacional; se explica el muestreo probabilístico de 221 estudiantes, la operacionalización de las variables mediante el Índice de Estilos de Vida en Adolescentes (EVA) y la Escala de Estrés Académico: Síntomas, Estrés, Causas y Consecuencias del Estrés Académico (SISCO). Asimismo, se detallan las pruebas de normalidad y de Spearman empleadas para validar las hipótesis al 95% de confianza.

Capítulo V: En esta sección se realiza el análisis e interpretación de resultados. Se presentan los estadísticos (frecuencias, medias y desviaciones) y el análisis inferencial, donde se reporta que se observó una correlación negativa débil entre las variables estilos de vida y estrés académico, y dos asociaciones que logran significancia estadística: la VX con la D1-VY y la VY con la D2-VX. Esto sugiere que, a pesar de las relaciones débiles, en ciertos casos existe una tendencia consistente: cuando aumenta una de las variables, la otra disminuye ligeramente.

Capítulo VII: En esta sección se desarrolla la discusión de resultados, en la cual se contrastan los hallazgos obtenidos con investigaciones previas y teorías relevantes que abordan las variables de estudio. En este proceso se identifican las coincidencias y discrepancias con otros trabajos académicos. Del mismo modo, se formulan reflexiones con bases científicas que expliquen los factores asociados a los hallazgos, considerando los aportes teóricos y resultados prácticos en el ámbito psicológico.

Capítulo VIII: Por último, en este apartado se resaltan las conclusiones encontradas, además de dar recomendaciones en relación con los hallazgos. En los anexos se incluyen la matriz de consistencia, los instrumentos completos (EVA y SISCO), las autorizaciones de uso, el consentimiento informado y la base de datos utilizada para el análisis, proporcionando la documentación de soporte necesaria para garantizar la transparencia y reproducibilidad de la investigación.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

En la actualidad se ha podido observar que existen diversos factores que pueden influir significativamente en los estudiantes. Rutinas como una alimentación inadecuada, poca actividad física, uso constante de dispositivos electrónicos y mala regulación del sueño son comunes entre los estudiantes del séptimo ciclo académico. Estas actividades y acciones realizadas por los estudiantes podrían llevarlos a enfrentarse a factores estresantes. Por su parte, la OMS (2023) destaca la importancia de guiar a los estudiantes a mantener un estilo de vida adecuado que ayude a manejar el estrés al cual se enfrentan durante su etapa académica.

Diferentes estudios realizados prueban que existe una correlación entre estilos de vida saludables y un buen rendimiento académico. Hernández y Sánchez (2024) destacan que el estrés académico dirige a los estudiantes a tener problemas con su concentración y ansiedad, impactando negativa y directamente en su rendimiento académico. Por su parte, Capdevila et al. (2015) descubrieron que los estudiantes deportistas tienen mejor rendimiento académico, pues presentan mejores hábitos de estudio y ocupan menos tiempo en el ocio sedentario, incluso planifican mejor su tiempo libre y muestran mejor disposición frente a los estudios. Es importante destacar que los estudiantes, al tener mejor disposición hacia los estudios, presentan una mentalidad estable y buena actitud.

Por otra parte, Cano et al. (2024) descubrieron que los estudiantes que enfocan su vida en realizar altos niveles de actividad física y adhesión a una dieta mediterránea tendrían mayor compromiso hacia los estudios; en cambio, los que dedican mayor parte de su tiempo a la pantalla recreativa y a la adhesión a una dieta mediterránea obtendrían mejores resultados académicos. Es importante destacar que tanto la actividad física como la buena alimentación juegan un papel importante en la inclinación hacia los estudios.

En una revisión a nivel mundial, la OMS (2024) encontró que las enfermedades no transmisibles (ENT) son responsables del 75% de las

muerdes en todo el mundo. Atribuyen esto a comportamientos relacionados con el estilo de vida de las personas, los cuales podrían ser: la inactividad física, la mala alimentación, el consumo excesivo de alcohol y tabaco. Ello conduce a una revisión sobre el estado en que se encuentra nuestra sociedad y el ejemplo que brinda la actual generación sobre estilos de vida. Por otro lado, la OMS (2025) informa que en el 2022 más de 390 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años tenían sobrepeso u obesidad y que en el año 2024, 35 millones de niños menores de 5 años sufrían de sobrepeso. Esta información pone en evidencia la carencia de una mejora en el desarrollo de vida de los ciudadanos.

Cebrián et al. (2023) concluyen en su investigación que la población infantojuvenil global pasa por una transición nutricional y hábitos de vida sedentarios. Estos resultados los llevan a suponer que habrá un aumento de casos de obesidad y sobrepeso. Tales hallazgos ponen en evidencia el estilo de vida negativo que llevan los jóvenes en este ciclo, lo cual conllevará a futuras consecuencias en su salud. Del mismo modo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) reconoce que el estrés académico llega a afectar de manera significativa el bienestar de los estudiantes; por ello, a través de sus agencias y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), buscan implementar estrategias en beneficio de los estudiantes. Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) calcula que cada año 73 millones de niños viven en condiciones poco favorables para su desarrollo y que la pandemia del COVID-19 puso en evidencia las necesidades no satisfechas de los estudiantes y su salud mental.

Es normal que muchos estudiantes piensen que lo tienen fácil y que la etapa académica es la mejor parte de su vida; contrario a ello, puede convertirse en un momento muy estresante y preocupante. Gadiyaram (2025), en su encuesta realizada a miembros de una comunidad escolar, encontró que el 91% de los encuestados se sintieron estresados por su actual ámbito académico, agregado a ello la pronta admisión a la universidad. Por otra parte, aquellos estudiantes que se sienten ansiosos por cómo llevar sus estudios, administrar adecuadamente sus finanzas o

alejarse de sus relaciones intrapersonales para mejorar su rendimiento académico inevitablemente afectan su salud mental. Turrill (2025) realizó una encuesta aplicada a 1000 estudiantes universitarios, encontrando que el 43% de estos estaban constantemente preocupados durante el tiempo de estudio. Además, producto del estrés o la preocupación, el 39% de los estudiantes adoptaba una dieta basada en comida chatarra, perjudicando de este modo su salud; un 34% prefería evitar sus labores académicas, alejándose de este modo del estrés académico, y lo más preocupante es que el 30% de los estudiantes no sabía a quién acudir para que los ayude.

A nivel latinoamericano se realizó una revisión de los hábitos saludables en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19, teniendo en cuenta que es bien conocido que la exposición al confinamiento ha modificado de forma notoria las conductas humanas y, por consiguiente, el estilo de vida que se llevaba. Valdés et al. (2023), en su investigación realizada en 10 países latinoamericanos, descubrieron que los estudiantes universitarios con actividad física regular son propensos a tener hábitos de alimentación saludable. Según Merellano y Almonacid (2022), la desigualdad social y la pobreza que se encuentran latentes en Latinoamérica serían las razones más importantes por las que surgen cambios en la alimentación y disminución de la actividad física.

Esta información nos indica que, a nivel latinoamericano, el estilo de vida que la población ha ido adoptando con el tiempo pone en riesgo la salud de los estudiantes, pues estos son los más afectados, ya que su estilo de vida está vinculado estrictamente al estilo de vida de sus criadores durante su desarrollo. Por esta creciente preocupación, UNICEF-LACRO establece lo importante que es crear entornos y contextos sociales que den paso a la población a tomar decisiones que preserven la salud, de este modo poder llegar a las generaciones siguientes con buen ejemplo de estilo de vida.

El estrés académico es una problemática importante para trabajar con estudiantes, pues afecta de forma física y emocional a los mismos. Rentería et al. (2022), en el marco de la pandemia de COVID-19,

establecieron debilidades al implementar estrategias que contribuyan al apoyo estudiantil en el enfrentamiento al estrés académico. Por otra parte, Román et al. (2008) establecieron que una de las características encontradas en el proceso de estrés académico se atribuye a la gestión docente, siendo el cronograma, la evaluación del aprendizaje y el modelo pedagógico las unidades básicas a ser consideradas factores de estrés académico. El tratamiento para el estrés y otras enfermedades mentales, a pesar de los esfuerzos de los profesionales para hacerle frente, sigue siendo abrumador en América Latina. Sumado a ello, los tratamientos actuales pueden sobrepasar el número de personas que no reciben atención, como agregan Demera et al. (2024).

En el Perú, según el MINSA (2024), 4 de cada 10 peruanos mayores de 15 años sufren de sobrepeso y 2 de cada 10 de obesidad; según estos datos, en la población peruana al menos 6 de cada 10 personas tendrían un peso mayor al recomendado para su edad. Esta información ayuda a revelar el estilo de vida que tiene la población en el Perú, el cual es preocupante para la salud de los mismos. Hernández (2022) explica que esta realidad del Perú surge desde hace ya buen tiempo, clara consecuencia de malos hábitos alimenticios y carente actividad física principalmente en los peruanos adultos; agrega que esta condición acompaña diferentes problemas de salud, por ello surge la urgencia de corregir el mal estilo de vida no solo para la salud personal, sino también para el desarrollo de las generaciones futuras.

En el Perú existe una lucha constante de los estudiantes ante la presión académica y social. El Ministerio de Educación (MINEDU) y el Ministerio de Salud (MINSA, 2019) revelaron que en las universidades peruanas se presentan diferentes problemas en la salud mental de los estudiantes, siendo uno de los más frecuentes el estrés, con un 79%. Amado y Sáenz (2023), en su investigación, encontraron que el 82.2% de los estudiantes universitarios en la ciudad de Lima experimentarían niveles altos de estrés. Por otra parte, un estudio realizado en seis ciudades del territorio peruano por Cassaretto et al. (2021) encontró que el 83% de los estudiantes afirman haber experimentado estrés académico en niveles

medio y medio alto. Ello expresa que el estrés académico en el Perú es una problemática destacada para la población académica.

A nivel local, un estudio realizado por Martínez et al. (2023), con la premisa de la pandemia COVID-19, encontró que el 50.6% de la población universitaria estudiada mantiene un estilo de vida no saludable, asociando que la pandemia produjo modificaciones en el comportamiento y estilo de vida de los estudiantes, en los que se denota la falta de actividad física, socialización, mala alimentación, inestabilidad del sueño y estrés. Por otra parte, *Sin Fronteras* (2024) informó sobre un preocupante padecimiento en la salud de los tacneños, pues el 68% de la población de esta ciudad padece obesidad y sobrepeso.

Uno de los institutos dedicados a la formación de educadores en la ciudad de Tacna descubrió, en su estudio realizado por Gómez y Lanchipa (2022) sobre estrés académico, que el 63% de los estudiantes presentaron un estrés académico alto y el 37% un nivel medio. La revista médica *Basadrina*, mediante Silva (2019), aporta que más de la mitad de su población estudiada, un 76.6%, percibió un nivel de estrés medio en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Los datos presentes sugieren que en la ciudad de Tacna se perciben niveles entre medio y medio alto de estrés en su población estudiantil.

A nivel institucional, durante los últimos años la institución ha sido sede de diversas investigaciones que afectan el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes, como Aguilar (2012), quien encontró que los estilos de vida saludables tienen relación directa con el rendimiento académico. También el de Chambilla (2021), que observó una asociación significativa entre control personal y uso de redes según su estado de ansiedad. Entre otros estudios, resalta que, teniendo en cuenta los cambios sociales, económicos y educativos realizados en los últimos años, investigar en tiempo actual la relación de los estilos de vida actuales con el estrés académico se volvió imprescindible para la salud de los estudiantes.

2.2. Pregunta de Investigación General

¿Cómo se relaciona los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025?

2.3. Preguntas de Investigación Específicas

P.E.1. ¿Cómo se relaciona los estilos de vida y los estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025?

P.E.2. ¿Cómo se relacionan los estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025?

P.E.3. ¿Cómo se relacionan los estilos de vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025?

P.E.4. ¿Cómo se relaciona el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025?

P.E.5. ¿Cómo se relaciona el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025?

P.E.6. ¿Cómo se relaciona el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025?

2.4. Objetivo general y específicos

Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Objetivos específicos

O.E.1. Determinar la relación entre estilos de vida y los estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

O.E.2. Determinar la relación entre estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

O.E.3. Determinar la relación entre estilos de vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

O.E.4. Determinar la relación entre el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

O.E.5. Determinar la relación entre el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

O.E.6. Determinar la relación entre el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

2.5. Justificación e importancia

Justificación

Teórica: La presente investigación se fundamenta en la necesidad urgente de comprender cómo los estilos de vida influyen en los niveles de estrés académico de los estudiantes del séptimo ciclo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) sostiene que el estrés afecta tanto al cuerpo como a la mente, pudiendo ser positivo en niveles moderados, pero generando consecuencias físicas y psicológicas cuando es excesivo. Maturana y Vargas (2015) señalan que el estrés académico representa una situación compleja para los estudiantes, debido a las altas demandas que enfrentan en el ámbito educativo.

En la misma línea, la OMS advierte que altos niveles de estrés se relacionan directamente con una mayor probabilidad de desarrollar trastornos de salud mental como ansiedad y depresión. Estas bases teóricas evidencian que no solo la calidad del estudio incide en el estrés académico, sino también los factores vinculados al estilo de vida, lo que justifica la pertinencia de esta investigación en el contexto educativo de Tacna.

Metodológica: El estudio adopta un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y con diseño descriptivo, pues busca explorar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico sin manipular variables, en un contexto real (Ortega, 2025). Este diseño permite observar y describir las condiciones de los estudiantes del séptimo ciclo de una institución pública en el distrito Gregorio Albarracín, Tacna, durante el año 2025, identificando su nivel de estrés académico de manera objetiva.

Según Muguira (2023), el enfoque descriptivo es el más pertinente en investigaciones que buscan comprender las causas de un fenómeno para establecer un diagnóstico inicial. Asimismo, se emplearán técnicas estandarizadas como encuestas y cuestionarios validados, lo cual asegura la recolección de datos confiables y posibilita identificar correlaciones y tendencias. La metodología se justifica en la necesidad de contar con evidencia empírica sólida que permita proponer estrategias educativas orientadas a mejorar la calidad de vida y reducir el estrés académico en los estudiantes.

Práctica: La investigación tiene una justificación práctica, ya que generará información aplicable en el entorno educativo de una institución pública de Tacna. Cassaretto, Vilela et al. (2021) destacan que la adopción de hábitos saludables contribuye a mitigar las reacciones adversas del estrés académico, favoreciendo la resiliencia y el manejo positivo de las exigencias educativas.

De igual modo, Imbernón (2022) sostiene que quienes trabajan en la formación de otros deben hacerlo con base en evidencia, para implementar intervenciones con verdadero valor social y pedagógico. En ese sentido,

los resultados de este estudio servirán de guía para que docentes, directivos y orientadores diseñen acciones concretas que fortalezcan los estilos de vida saludables y promuevan la reducción del estrés académico, generando beneficios sostenibles en la comunidad educativa.

Importancia.

El estudio sobre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo tiene gran relevancia, ya que aborda una problemática que impacta directamente en la salud, el clima escolar y el rendimiento académico. Su pertinencia se sustenta en datos de la Diresa Tacna (2023), que reporta que el 37% de la población regional presenta obesidad, lo que refleja estilos de vida poco saludables con posibles repercusiones psicológicas. Además, este trabajo tiene un impacto social, pues permitirá proponer estrategias pedagógicas y de orientación que fomenten la vida saludable, el bienestar emocional y entornos escolares más favorables.

Asimismo, se vincula con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): el ODS 3 (Salud y Bienestar), orientado a garantizar la atención sanitaria y el bienestar de todas las personas, y el ODS 4 (Educación de Calidad), cuyo propósito es reducir las desigualdades educativas y asegurar aprendizajes en condiciones saludables y sostenibles. De esta manera, la investigación aporta al diseño de políticas educativas contextualizadas y a la generación de evidencia científica útil para docentes, autoridades y responsables de políticas públicas.

2.6. Alcances y limitaciones

Alcances

Este estudio se centró en el análisis de los estilos de vida y el estrés académico, tomando como referencia la definición de Campos Valenzuela et al. (2023), quienes describen los estilos de vida como un conjunto de hábitos comportamentales que inciden directamente en la salud física y mental de los adolescentes. De igual modo, se adoptó la conceptualización de estrés académico propuesta por Berrio García y Mazo Zea (2011),

entendida como una respuesta adaptativa frente a las demandas escolares que puede afectar tanto el bienestar como el rendimiento académico. Estos aportes teóricos permitieron construir un marco conceptual sólido para la operacionalización de ambas variables.

En cuanto al alcance muestral, la investigación incluyó a 221 estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal del distrito Gregorio Albarracín, Tacna. La selección de la muestra fue aleatoria, con el propósito de representar de manera justa a los estudiantes de este nivel y garantizar la confiabilidad de los resultados (Caicedo González, 2022).

Respecto al alcance metodológico, este estudio se ubicó en el tercer nivel, correlacional, ya que buscó identificar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico sin manipular las variables de estudio. Se adoptó un enfoque cuantitativo y se aplicaron instrumentos estandarizados que posibilitaron medir objetivamente las percepciones de los estudiantes (Cárdenas, 2018).

En relación con el alcance geográfico, la investigación se desarrolló en una institución educativa estatal del distrito Gregorio Albarracín, Tacna. Por tanto, los hallazgos obtenidos corresponden a este contexto escolar específico y no necesariamente son generalizables a otros entornos educativos de la región o del país.

Finalmente, en cuanto al alcance temporal, la recolección y el procesamiento de los datos se llevaron a cabo durante el año 2025, reflejando así la realidad particular de los estudiantes en dicho periodo académico.

Limitaciones

Entre las principales limitaciones del estudio se identificó la restricción en la generalización de los resultados, dado que la muestra estuvo conformada únicamente por 221 estudiantes de un colegio estatal del distrito Gregorio Albarracín, Tacna. Ello limita la extrapolación de los hallazgos hacia otros contextos educativos o regiones.

Otra limitación se relacionó con el uso de instrumentos de autoinforme, los cuales pueden estar sujetos a sesgos de deseabilidad social o a la interpretación subjetiva de los ítems por parte de los estudiantes. Sin embargo, este riesgo se mitigó mediante la aplicación de escalas previamente validadas y con adecuados indicadores de confiabilidad en contextos similares, como el cuestionario EVA (para estilos de vida) y el inventario SISCO (para estrés académico).

Asimismo, el diseño correlacional y transversal constituye una limitación, ya que, si bien permite identificar asociaciones entre los estilos de vida y el estrés académico, no posibilita establecer relaciones de causalidad ni examinar cambios a lo largo del tiempo.

Por último, la dimensión temporal también se consideró una restricción, dado que los datos fueron recolectados únicamente en el año 2025. Esto significa que los resultados reflejan la situación específica de ese periodo, la cual podría variar si se replicara el estudio en otros años con diferentes condiciones sociales, familiares o educativas.

III.MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Diversas investigaciones en todo el globo han examinado la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en estudiantes, descubriendo patrones que afectan su bienestar físico y mental. Según el estudio realizado por Jaime et al. (2025), se busca estipular la correlación entre el estrés causado por las demandas académicas y los estilos de vida poco saludables que llevan los estudiantes de primer año en una universidad de México. En los resultados se presentó una correlación positiva con un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$, dándose a conocer que el 66,87% de estudiantes presentaban niveles altos de estrés, mientras que en los resultados de medición de estilos de vida el 50% de estudiantes presentaron hábitos saludables; sin embargo, en sus dimensiones de manejo de estrés, ejercicio y nutrición obtuvieron la puntuación más baja.

En Ecuador, Salazar et al. (2024) realizaron una investigación sobre estilos de vida y estrés académico buscando comparar dos periodos: el primero durante la pandemia de COVID-19 y el segundo post-pandemia. Esta investigación tuvo un diseño observacional, analítico, cuantitativo y longitudinal, donde utilizaron una muestra de 2237 estudiantes con una edad media de 21,31 en T1 y 22,94 en T2. En la variable estilos de vida, donde se utilizó el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida de Nola Pender, encontraron una notable disminución en la puntuación de $M = 113,34$ ($DE = 23,02$) a $M = 107,2$ ($DE = 29,70$; $p < 0,001$). Además, en la variable de estrés académico se utilizó la escala de Estrés Percibido de Cohen, donde pudieron observar una diferencia significativa ($p < 0,001$) entre T1 [$M = 66,25$ ($DE = 15,66$)] y T2 [$M = 64,00$ ($DE = 17,91$)]. En síntesis, las clases presenciales aumentaron el estilo de vida poco saludable de los estudiantes y el estrés académico fue mayor durante el confinamiento de la pandemia de COVID-19.

Por su parte, Bedoya (2021), en su estudio titulado *Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios*, tuvo

como objetivo encontrar la relación entre las variables presentadas en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 555 jóvenes de entre 16 y 49 años de edad, seleccionados de distintas ciudades y carreras de Colombia. Para medir los hábitos de salud se utilizó parte del cuestionario CEVJU, y para la medición de estrés académico el cuestionario SISCO. Los resultados encontraron una relación directa entre los hábitos de salud y el estrés, así como con sus reacciones físicas, psicológicas y conductuales. Por lo tanto, los estudiantes que presentaban mejores hábitos saludables y mayor vitalidad mostraban cifras bajas en el nivel de estrés.

Estos antecedentes demuestran la necesidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes con estrategias no solo para la mejora en el desarrollo académico, sino también para reducir en gran medida el estrés académico.

Antecedentes nacionales

En el contexto peruano, son pocos los estudios que exploren los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo académico. Un estudio realizado en la ciudad de Lima por Torres y Ayala (2022) buscó valorar la relación entre estrés académico y calidad de vida en estudiantes de un colegio residente en Perú. Se trató de una investigación aplicada y descriptiva, de diseño no experimental y transversal, con nivel correlacional y enfoque cuantitativo. Para ello, utilizaron una muestra de 270 estudiantes y, para la recolección de datos, se empleó el CCVA para medir la calidad de vida estudiantil y el SISCO para el estrés académico. Los resultados mostraron que la relación entre el estrés académico y la calidad de vida estudiantil es negativa y significativamente moderada. Por otra parte, la relación entre el estrés académico y el bienestar físico de los estudiantes fue negativa y significativamente alta. Es decir, se demostró que cuando el estrés académico asciende, la calidad de vida de los estudiantes disminuye; además, cuando aumenta el estrés académico, el bienestar físico de los estudiantes también disminuye.

Del mismo modo, un estudio realizado por Ttito et al. (2023) encontró que el estilo de vida en estudiantes universitarios en un 40,7% era poco saludable, en un 32,3% saludable y en un 27% no saludable. Concluyeron que los estudiantes universitarios tienen una vida poco saludable. Por otra parte, Ríos et al. (2025) estudiaron a adolescentes y encontraron que un 66% presentaba estilos de vida moderadamente saludables; en cambio, en dimensiones de actividad física y sexualidad sobresalió el estilo mórbido con 53,2% y 83%, respectivamente. Además, solo el 49% había ingerido bebidas alcohólicas y drogas. Con los datos recabados pudieron concluir que los adolescentes en un centro educativo público rural se destacan por tener baja actividad física y exponerse a comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco.

Por otra parte, una investigación realizada por Zavala Zevallos y Arévalo Marcos (2023) a internos de enfermería encontró que el 50% de los participantes de su investigación tendría un estilo de vida nada saludable y el 39,19% presentaba un nivel severo de estrés. De ese modo estipularon la relación entre la dimensión biológica, social y psicológica con el estrés académico, donde su valor de p fue de 0,001, determinando de tal modo la existencia de una relación entre estilos de vida y estrés académico. Del mismo modo, Damián (2016) realizó su estudio a universitarios que cursaban los dos primeros años de estudios de pregrado, encontrando que el estrés académico tiene una alta relación con la organización del sueño, así como las conductas de salud con los niveles de estrés académico.

Se encontró también el estudio de Castilla Chauca (2020), realizado a estudiantes universitarios que cursaban sus primeros ciclos de estudios de pregrado, donde se evidenció la existencia de una relación inversa y altamente significativa entre el estrés académico y el estilo de vida de los universitarios. Considerando el impacto en la vida universitaria que provocó la pandemia de COVID-19, Cassaretto, Vilela et al. (2021) demostraron que gran parte de los participantes en su estudio presentaba niveles de estrés moderados y, a su vez, un estilo de vida moderadamente saludable. Concluyeron así que, a mejor estilo de vida, los niveles de estrés serán menores.

Los antecedentes nacionales mostrados reflejan la importancia de mejorar la calidad de vida de los estudiantes como un medio para reducir y afrontar el estrés académico. Además, evidencian que mejorar la calidad de vida tendrá un impacto positivo no solo en el estrés académico, sino también en el desarrollo sostenible de los estudiantes, lo cual es fundamental para el logro de una educación de calidad alineada a los Objetivos de Desarrollo Sostenible en el país.

Antecedentes locales

En la ciudad de Tacna, algunas investigaciones recientes abordaron la relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes. Como Cruces y Surco (2021), que en el contexto de la pandemia por la COVID-19 investigaron a estudiantes de secundaria de una institución educativa particular, encontrando que, de 131 estudiantes, el 77,3% tenía niveles altos de estrés académico, en contraposición al 96,2% que poseía un estilo de vida saludable. Es decir, los estudiantes, a pesar de contar con un estilo de vida saludable, presentaron niveles altos de estrés durante el confinamiento causado por la COVID-19.

Por otra parte, una investigación presentada por Aguilar (2012) buscó encontrar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de una institución educativa en el distrito de Gregorio Albarracín Lanchipa. Se trató de una investigación transversal y no experimental, con una muestra de 325 adolescentes. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario semiestructurado sobre estilos de vida y rendimiento académico elaborado por el investigador y validado por dos profesionales expertos en el tema. La conclusión de la investigación fue que $H1 R = 0,2, p < 0,05$, determinando de este modo que los estilos de vida que llevan los adolescentes se relacionan de manera directa con su rendimiento académico.

De la misma manera, Percca (2023), en su investigación con estudiantes universitarios de la carrera de Odontología, mostró niveles de estrés moderados. A pesar de que estos estudios no muestran la relación entre estrés académico y estilos de vida, un análisis realizado por la Región

de Salud Tacna demostró que un 26,35% de los niños en Tacna sufren de enfermedades respiratorias agudas, obesidad y otros problemas de hiperalimentación. Además, el Gobierno Regional de Tacna (GORE, 2023) manifestó que, en un promedio de 20 a 25% de la población, es decir, de 1 de cada 5 personas, tiene problemas de salud mental, entre ellos se encuentra el estrés, que ha ido en aumento en los últimos años.

Estos antecedentes locales reflejan que, en el contexto de Tacna, la investigación que relaciona la calidad de vida y el estrés académico es necesaria para formular programas que ayuden a mejorar el estilo de vida y disminuir el estrés académico de los estudiantes, pues la situación actual de la región lo amerita. Así, la presente investigación se alinea con las necesidades particulares de la región, proponiendo un análisis pertinente y con impacto social directo en la mejora de la salud y educación de estudiantes del séptimo ciclo en Tacna.

3.2. Bases teóricas

Variable 1: estilos de vida

Conceptualización

La definición de estilo de vida dependerá en gran medida de quién esté detrás de ella; es decir, la definición sobre los estilos de vida variará dependiendo del órgano que la investigue. No será la misma definición la que emita una entidad de salud que aquella emitida por una entidad económica. Con ese principio, y siguiendo los parámetros de esta investigación, expongo que el concepto de estilos de vida lo introdujo Alfred Adler, quien pensaba que las experiencias de la primera infancia influían en gran medida en el estilo de vida del individuo, moldeando comportamientos, actitudes y métodos de afrontamiento (Fitzpatrick, 2024).

Finalmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) definió el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (p. xx). Recientemente, la OMS (2025) estableció como curso de vida saludable la capacidad del ser humano de

evolucionar y desarrollarse de forma dinámica a lo largo del tiempo y de generación en generación, y que la salud se ha establecido como un componente clave para el desarrollo humano que constantemente cambia y se desarrolla a lo largo del tiempo. Por último, informó que el curso de vida, si bien hace énfasis en el comienzo de una vida saludable para la población, explica que nunca será tarde para mejorar la salud.

Tipos de estilo de vida según Alfred Adler

Según Adler, de los cuatro tipos de estilo de vida que definió, solo uno es saludable, pues no todos son positivos ni recomendados. A continuación, se explican y conceptualizan los cuatro tipos de estilos de vida (Sabater, 2022):

- Tipología gobernante: “vivir desde el egoísmo”. Se origina en una personalidad dominante, agresiva y egoísta. El individuo que adopta este estilo de vida se nutre de sentimientos de insignificancia y tiende a reaccionar con hostilidad, haciendo que su vida sea problemática.
- Tipología receptora: “existir desde la carencia”. Basa toda su existencia y comportamiento en obtener ayuda de los demás, derivando sus relaciones en sumisión y dependencia absoluta.
- Tipología evitativa: “jugar a ser escapista”. Vive buscando lo fácil, limitándose a obtener refuerzos y a evitar todo deber y propósito por el que trabajar y esforzarse.
- Tipo socialmente útil: “responsabilidad social e interés”. Trabaja cada día para superarse, limitando sus miedos, incrementando sus fortalezas y desactivando el egoísmo. Esta tipología es definida como la más saludable, íntegra y feliz.

Perspectiva histórica

El estilo de vida tiene su origen en las ciencias sociales y médicas, y desde la introducción del término por la psicología individual de Alfred Adler, quien desde los principios del siglo XX lo definió como el patrón único

de comportamiento en el individuo para desarrollarse y hacer frente a los desafíos de la vida (Araujo, 2020).

Posteriormente, fue adoptado por la medicina preventiva, que desarrolló su enfoque centrado en la prevención y tratamiento de enfermedades a través de la modificación de comportamientos y conductas, relacionándolo directamente con hábitos que influían en la salud, como el ejercicio, la alimentación y el consumo de sustancias como tabaco y alcohol (Lenartowicz, 2023).

De igual forma, la OMS (2012), en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, reconoció que los estilos de vida tienen influencia en factores sociales y ambientales. En la actualidad, los estilos de vida cobran especial importancia en investigaciones de salud y educación, además de ser clave en la formulación de políticas públicas y programas de bienestar a nivel mundial.

Definición de dimensiones

La variable estilos de vida se entiende como una construcción multidimensional, integrada por un conjunto de dimensiones interrelacionadas entre sí. Según Ninatanta & García (2017), estas dimensiones se describen de la siguiente manera:

D1. Cognitivo. – Esta dimensión se refiere a la capacidad del individuo para emplear sus procesos cognitivos en favor de su supervivencia y desarrollo. Como señala Olson (2020), solo las personas más funcionales logran comprender los valores del ser, resolver conflictos dicotómicos, experimentar vivencias significativas y encontrar un propósito en la vida. En la misma línea, Barajas & Carvajal (2024) destacan que la responsabilidad en salud implica una participación activa en las decisiones y acciones que afectan el bienestar personal.

D2. Comportamental. – Esta dimensión se centra en las conductas observables y en los hábitos cotidianos que adopta el individuo. Diversos estudios han evidenciado que el comportamiento tiene una estrecha relación con el tiempo y la calidad de vida, ya que los hábitos inciden

directamente en la salud. En este sentido, la adopción de conductas de riesgo también forma parte del estilo de vida, entre ellas el consumo de sustancias psicoactivas, tanto legales como ilegales, así como el cuidado personal del propio individuo (Juan et al., 2022).

D3. Emocional. – Esta dimensión aborda los aspectos internos vinculados con el bienestar psicológico y emocional. Álvarez (2020) sostiene que las relaciones socioemocionales buscan armonizar y empatizar con el otro, de modo que se comunique efectivamente lo que se necesita y se fomente la ayuda mutua. Sin embargo, el individuo debe enfrentar diversos retos emocionales y psicológicos, entre los cuales el estrés ocupa un lugar relevante. Al respecto, Iglesia (2024) afirma que el adecuado manejo del estrés contribuye a lograr una vida más equilibrada y saludable.

Estas dimensiones permiten una comprensión integral del estilo de vida, constituyéndose en una base esencial para el diseño de estrategias pedagógicas orientadas a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Paradigmas

Esta investigación sobre estilos de vida en estudiantes del séptimo ciclo académico se orienta al paradigma del holismo contextual, pues busca comprender las totalidades y no solo las partes de la vida de los estudiantes, en su contexto individual, social, cultural y académico (Forero & Rubio, 2021). Este enfoque parte del supuesto de que el estilo de vida debe ser analizado en su conjunto y no solo a través de las partes que lo componen, ya que el estilo de vida constituye un conjunto que abarca tanto el estado físico como el mental del individuo.

Según Damini (2022), el paradigma del holismo contextual considera que los sistemas, por complejos que sean, funcionan como un conjunto que no podría ser comprendido si solo se toman en cuenta sus partes. Este paradigma resalta los siguientes puntos:

- La influencia del estado físico: comprende la salud, la actividad física y la alimentación, factores clave para comprender cómo el estudiante cuida su cuerpo y su salud.
- El estado mental: enmarca el bienestar emocional, psicológico y social del individuo, factores clave para comprender cómo el estudiante controla y enfoca su mente.
- El entorno social: incluye las relaciones interpersonales y la cultura, factores importantes para comprender el entorno en el que el estudiante se desarrolla.

De acuerdo con Damini (2022), el paradigma del holismo contextual permite estudiar a profundidad esta variable en el contexto natural de los participantes. De esta forma, la perspectiva resulta adecuada para analizar las dimensiones de los estilos de vida como un todo y comprender la manera en que los estudiantes perciben, viven y desarrollan su vida en la Institución Educativa Pública del Distrito Gregorio Albarracín Tacna en el año 2025.

Perspectiva filosófica

El estilo de vida se fundamenta en la psicología individual de Alfred Adler, centrada en la idea de que la motivación más importante del ser humano es la lucha por la superación o el éxito, principalmente impulsada por el sentimiento de inferioridad y la fuerte búsqueda de pertenencia y sentido (Torres, 2024). Desde esta visión, el estilo de vida no solo enfatiza el estado actual del individuo, sino que también comprende su pasado, estudia su desarrollo y procura modificar su presente para, de este modo, alcanzar la superación.

Por otra parte, Jay (2025) señala que Sigmund Freud, a través del psicoanálisis, buscó comprender el funcionamiento de la mente humana y enfatizó que el desarrollo del individuo y su vida se originan en la sexualidad, lo que determina que el estilo de vida del ser humano se enfoque en la búsqueda del placer. En cambio, Cherry (2024) explica que, desde la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow, se pretendía

comprender qué ayudaba al individuo a prosperar, ofreciendo así un marco que impulsa desde la simple supervivencia hasta aspectos como el amor, la autoestima y la autorrealización.

El estilo de vida también ha sido abordado por diferentes filosofías que buscan responder a grandes preguntas, tales como ¿qué es la vida?, ofreciendo para el ser humano caminos que consideran “adecuados” para alcanzar una vida plena (Zamora, 2025). Desde la filosofía del existencialismo, propuesta por Søren Kierkegaard, considerado su padre, se enfatiza la responsabilidad individual y la libertad en la elección de un estilo de vida, partiendo de la premisa de que no existe un propósito predeterminado para la vida, sino que cada individuo construye su propio significado y estilo de vida (Maldonado Ortega, 2001).

Así, la perspectiva filosófica de los estilos de vida resalta la importancia de inculcar pensamientos críticos, autónomos y realistas, que conduzcan a una vida plena y profundamente humana.

Perspectiva epistemológica

El estilo de vida no es un concepto neutro ni universal. Tanto su estudio como su definición dependerán de la perspectiva que se adopte; por ello, se requiere una visión amplia y crítica para que su abordaje sea íntegro y diverso, de modo que permita entender su complejidad.

Desde el positivismo, el estilo de vida se interpreta como una realidad objetiva y empírica. Este enfoque sostiene que no existe otro conocimiento más que aquel que proviene de hechos reales, verificados por la experiencia. En este marco, el estilo de vida se concibe como la representación de acciones y decisiones que el individuo toma cada día, haciéndose responsable de ellas. Estudiar el estilo de vida implica, entonces, considerar los hechos reales que contienen dichas acciones y decisiones (Guamán & Hernández, 2020).

Desde un punto de vista **psicológico**, los estilos de vida se entienden como expresiones complejas del individuo que abarcan su pensamiento, sentimientos, formas de actuar y la relación con su entorno.

Sigmund Freud, desde el psicoanálisis, planteó que el comportamiento humano es el producto de una lucha entre dos fuerzas en el inconsciente, y que el ser humano está en una constante búsqueda del placer. Abraham Maslow, en cambio, estipuló que la vida del ser humano se rige por un proceso de desarrollo continuo, desde la satisfacción de las necesidades básicas hasta alcanzar la autorrealización (Triglia, 2017). Finalmente, Alfred Adler definió que la vida es el desarrollo del individuo desde su infancia hasta su forma de relacionarse con el mundo y con los demás, siempre con el objetivo de superarse.

Por tanto, epistemológicamente, el estilo de vida implica las decisiones y acciones que el individuo toma para su prevalencia y desarrollo.

Variable 2: estrés académico

Conceptualización

El estrés académico es un fenómeno que ha sido ampliamente estudiado en la psicología, debido al impacto significativo que ejerce en la salud y el rendimiento de los estudiantes. Según explican Alfonso et al. (2015), aunque el estrés académico es un fenómeno multivariable producto de la interacción entre el individuo y su entorno, su estudio resulta fundamental para comprender la dinámica de adaptación en contextos educativos. Por su parte, Lagos (2022) sostiene que el estrés es esencial para la adaptación y la salud del ser humano, dado que constituye una respuesta conservada en la evolución, la cual involucra la activación de diversos sistemas del organismo.

La OMS (2023) define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado usualmente por situaciones difíciles, destacando que este afecta tanto a la mente como al cuerpo. De manera complementaria, Campos (2021) indica que el estrés académico se manifiesta como un malestar general que los estudiantes experimentan frente a sus estudios, acompañado de frustración, apatía, aislamiento, conflictos, ansiedad e ira. Además, resalta que cada estudiante puede

presentar estos componentes de manera diferente, lo que hace que la experiencia del estrés académico sea individual y subjetiva.

El MINEDU (2024) agrega que el estrés académico se entiende como la presión que siente el estudiante frente a las demandas escolares que percibe como desafiantes o abrumadoras, y afirma que dicha presión se origina por un cúmulo de motivos diversos. Por ello, su estudio es clave para identificar con precisión los factores estresantes que enfrentan los estudiantes y diseñar estrategias que les permitan desarrollar recursos de afrontamiento adecuados.

Etapas del estrés según Hans Selye

Es importante comprender los factores que desencadenan el estrés y analizar cómo estos afectan tanto a la mente como al cuerpo. En este sentido, Hans Selye identificó tres etapas que el individuo experimenta frente al estrés. Estas etapas describen la manera en que el cuerpo responde a este estado a través de cambios físicos y psicológicos (Brewer, 2025). A continuación, se explican:

Etapas de alarma: Esta fase corresponde a la respuesta inicial del organismo frente a una amenaza. El cuerpo activa una serie de cambios biológicos que lo preparan para actuar, entre ellos: aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, nerviosismo, tensión muscular, ansiedad, preocupación, temor y elevación de la presión arterial.

Etapas de resistencia: En esta etapa el cuerpo intenta recuperar el equilibrio, contrarrestando los efectos de la alarma inicial. Se busca alcanzar un estado de relativa tranquilidad; sin embargo, puede resultar contraproducente, ya que el organismo puede mantener un estado de alerta sostenido sin las manifestaciones externas de la alarma. Si esta fase persiste, puede generar efectos adversos como irritabilidad, ansiedad crónica, fatiga, trastornos del sueño, falta de concentración, entre otros problemas.

Etapas de agotamiento: Se produce cuando el individuo enfrenta un estrés prolongado. El organismo, al no poder sostener la respuesta

adaptativa, se encuentra desgastado y vulnerable a enfermedades. Esta etapa es característica de un estrés crónico, el cual conlleva consecuencias tanto físicas como psicológicas a largo plazo, incluyendo deterioro de la salud general y afectaciones emocionales profundas.

Definición de dimensiones

Siendo el estrés académico un fenómeno multidimensional, abarca diversas áreas de la experiencia estudiantil. Comprender sus dimensiones resulta fundamental, ya que permite identificar con mayor precisión las fuentes del estrés en la investigación. A continuación, se presentan las principales dimensiones del estrés académico propuestas por Caramantín (2022).

Estresores. – Caramantín (2022) señala que los estresores son situaciones percibidas como amenazas, desafíos, factores o exigencias que pueden estar dentro o fuera del control del individuo, generando una percepción subjetiva de estrés. De manera complementaria, Estrada et al. (2024) afirman que estos estresores corresponden a factores asociados al entorno educativo que tienden a provocar tensiones en los estudiantes, constituyendo un problema común en el desarrollo académico, ya que repercuten de manera negativa en la salud física, mental y en el rendimiento escolar. Asimismo, estas evaluaciones se vinculan tanto con emociones anticipadas como con aquellas derivadas de los resultados obtenidos.

Síntomas. – De acuerdo con Caramantín (2022), los síntomas son manifestaciones de desequilibrio generadas por una situación estresante o un factor que representa amenaza o perjuicio para el individuo. Estas señales pueden clasificarse en tres tipos: físicas, psicológicas y conductuales. En esta línea, Angeloni (2024) advierte que los síntomas de estrés varían según cada persona, y que su intensidad dependerá especialmente de la exposición constante al estrés, pudiendo presentarse de forma leve o severa.

Afrontamiento. – Según Caramantín (2022), el afrontamiento consiste en las estrategias que el individuo utiliza para manejar el estrés.

En este sentido, las experiencias previas y las motivaciones personales son elementos esenciales para generar respuestas adaptativas frente a situaciones de tensión. Berger (2024) complementa esta idea señalando que, para evitar que el estrés afecte negativamente la salud, resulta indispensable aprender y aplicar estrategias saludables de afrontamiento.

Paradigmas. – El estrés académico ha sido abordado desde diversos paradigmas teóricos, que buscan comprender sus manifestaciones, causas y consecuencias en el ámbito educativo. El modelo transaccional del estrés, desarrollado por Lazarus y Folkman (1984, citado en Gómez et al., 2024), plantea que el estrés debe entenderse como un proceso dinámico y multifactorial que surge de la interacción entre el individuo y su entorno. Por otro lado, el modelo sistemático-cognitivista propuesto por Barraza (2006) sostiene que el ser humano, al estar inmerso en estructuras sociales organizacionales desde su nacimiento hasta la muerte, vive atado a sistemas que influyen de manera permanente en la aparición del estrés.

Perspectiva filosófica. – Yapijakis (2022) sostiene que la reflexión filosófica ofrece un recurso valioso para la gestión del estrés cotidiano. No obstante, advierte que en el contexto actual quizá no sea suficiente un único pensamiento filosófico, de ahí la necesidad de apoyarse en estudios empíricos como la psicoterapia cognitiva y la modificación de la mentalidad. Desde el pensamiento de José Ortega y Gasset, citado por Aranovich (2003), se resalta que el ser humano posee la capacidad de superarse a sí mismo, constituyendo este un recurso interno fundamental para enfrentar los estados de alteración y anomia derivados del modo de vida moderno. En esa línea, López (2022) afirma que la filosofía del *buen vivir* ayuda al manejo del estrés, enfatizando en la frase “es lo que hay”, la cual refleja una forma activa y dinámica de enfrentarse a la realidad: aceptar las dificultades, reconocer el dolor y, a partir de ello, realizar los cambios necesarios para seguir adelante. Finalmente, desde la interpretación filosófica de Berrío y Mazo (2011), el estrés no se entiende únicamente como una patología que debe evitarse, sino también como una oportunidad para que el estudiante afiance su autenticidad y tome decisiones significativas en su proceso formativo.

Perspectiva epistemológica. – En el marco del constante desarrollo de la ciencia, surgen fenómenos que desafían las clasificaciones disciplinarias establecidas; uno de ellos es el estrés académico, cuya complejidad exige un análisis epistemológico. Russo (2023) afirma que este tipo de revisión resulta crucial para comprenderlo adecuadamente. Cruz (2014), desde esta perspectiva, advierte que cualquier definición de estrés puede resultar limitada e imprecisa, ya que no alcanza a reflejar la magnitud del fenómeno. En concordancia, Gambini López et al. (2024) encontraron que la interacción de diversos factores no solo afecta el rendimiento académico, sino también la salud mental, lo que demuestra que el estrés académico no puede considerarse un fenómeno aislado. A su vez, Román y Hernández (2011) sostienen que el estudio epistemológico del estrés en la educación genera cambios sistemáticos y de desarrollo, orientando la enseñanza hacia un aprendizaje dinámico, didáctico y adaptado a los nuevos retos formativos. Así, desde una mirada epistemológica, el estrés académico no solo permite cuestionar los métodos empleados en su estudio, sino que también ilumina las formas y limitaciones de la intervención y el acompañamiento que se brinda al estudiante.

3.3. Marco conceptual

- a) Control del pulso:** Esquinas y Rebollo (2022) explican que el pulso es el número de veces que el corazón lleva a cabo el llenado y vaciado de sus cavidades en un tiempo específico. En este sentido, el control del pulso se entiende como la capacidad de mantener un ritmo cardíaco estable, sin variaciones significativas que puedan comprometer la salud.
- b) Estrategias para enfrentar la situación:** El doctor López (2022) sostiene que la filosofía del *buen vivir* constituye una herramienta eficaz para manejar el estrés. Resalta especialmente la frase “es lo que hay”, la cual refleja una actitud activa y dinámica frente a los retos de la vida, invitando a la adaptación en situaciones complejas como forma de afrontamiento positivo.
- c) Frecuencia en el ejercicio físico:** De acuerdo con Zamarripa et al. (2014), la frecuencia del ejercicio físico hace referencia al

número de veces que se realiza una determinada actividad en un lapso concreto de tiempo. Actualmente, este aspecto puede representar un reto, ya que implica disciplina y constancia para que la práctica sea verdaderamente beneficiosa.

- d) Hábitos:** Los hábitos son entendidos como el modo particular en que una persona realiza distintas acciones, generalmente adquiridos mediante la repetición o constancia de actos similares o iguales a lo largo del tiempo. De acuerdo con la Real Academia Española (2024), constituyen patrones de conducta que influyen de manera determinante en la salud y en el bienestar integral del individuo.
- e) Identificación de nutrientes:** Los alimentos contienen sustancias químicas esenciales para la continuidad de la vida, ya que proporcionan energía, construyen y reparan tejidos y regulan el funcionamiento corporal. Cada nutriente cumple una función específica dentro del cuerpo humano, por lo que resulta fundamental identificar cuáles son los más necesarios para cada individuo en función de sus características particulares (Lucena, 2025).
- f) Reacciones físicas:** Las reacciones físicas son respuestas corporales que se producen ante episodios de estrés. Es fundamental comprender que, aunque no se presenten de manera idéntica en todas las personas, todas ellas son reacciones normales del organismo. Pueden manifestarse de forma leve o llegar a ser tan intensas que limiten el desenvolvimiento cotidiano o retrasen la recuperación. Entre estas reacciones se encuentran la sudoración, dolores de cabeza, ritmo cardíaco acelerado, mareos, dolor torácico, dificultades respiratorias, dolores musculares, entre otros síntomas que alteran el estado físico habitual (Mosunic, 2024).
- g) Reacciones psicológicas:** Las reacciones psicológicas constituyen respuestas emocionales y mentales que pueden variar en intensidad, desde leves hasta severas. Lo importante es reconocer que forman parte del proceso natural del

organismo frente al estrés. Entre las más frecuentes se encuentran problemas de memoria, aumento de la ansiedad, ataques de pánico, sensación de estar abrumado, disminución del control de las emociones, aislamiento social y cambios en el apetito (Mosunic, 2024).

- h) Selección del tipo de comida:** La elección de los alimentos que una persona consume constituye un fenómeno complejo, en el que confluyen factores individuales y estructurales. Esta decisión está guiada principalmente por el deseo hacia un determinado producto y, al mismo tiempo, por el nivel económico en que se encuentra la persona, lo cual condiciona de manera significativa sus posibilidades alimenticias (Vélez & Gracia, 2003).
- i) Tiempo de ejercicio físico:** El tiempo de ejercicio físico corresponde al lapso en el que se ejecuta una actividad determinada. La Organización Mundial de la Salud (2020) recomienda que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos de actividad física semanal, mientras que en los niños la recomendación es de al menos 60 minutos diarios.
- j) Tres comidas por día:** La frecuencia en la ingesta de alimentos a lo largo del día depende en gran medida de las necesidades individuales de cada persona. No obstante, resulta esencial consumir al menos tres comidas diarias, pues de esta manera se logra mantener un control saludable del cuerpo, facilitando también el descanso que requiere el organismo para procesar y absorber los nutrientes ingeridos (Mazzei, 2024).

IV. METODOLOGÍA

La presente investigación se enmarca en el enfoque cuantitativo, el cual desempeña un papel esencial dentro de la investigación científica y académica, ya que posibilita el análisis y la medición precisa de datos numéricos. Este enfoque, mediante el uso de encuestas y otros instrumentos estandarizados, permite obtener resultados objetivos y generalizables, garantizando así la rigurosidad del estudio (Compilation, 2024). En este sentido, la investigación se orientó a determinar la relación existente entre los estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa pública ubicada en el Distrito Gregorio Albarracín, en la ciudad de Tacna, durante el año 2025.

4.1. Tipo y nivel de Investigación

Tipo de investigación. – La presente investigación es de tipo básica, pues, sin intervenir directamente en el entorno educativo, se busca explorar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo académico, tema sobre el cual existe aún poca información. Según Muntané (2010), la investigación básica se caracteriza por originarse en un marco teórico y permanecer en él, teniendo como objetivo principal ampliar los conocimientos científicos sin necesariamente contrastarlos con aplicaciones prácticas.

Nivel de investigación. – Este estudio corresponde al nivel correlacional, ya que pretende determinar el grado de relación existente entre dos variables: los estilos de vida y el estrés académico. Este nivel se orienta a medir el comportamiento de las variables en su contexto natural y evaluar si existe una relación estadísticamente significativa entre ambas. Según Sreekumar (2024), el enfoque correlacional permite comprender el comportamiento de dos o más variables dentro de un mismo contexto, lo que facilita el diseño de intervenciones educativas fundamentadas en datos objetivos. A través de este análisis correlacional se podrá identificar si la calidad de vida influye en el estrés académico, aportando insumos valiosos para el bienestar de los estudiantes.

4.2. Diseño de la Investigación

Diseño de investigación. – Este estudio adopta un diseño no experimental, ya que no se manipularon intencionalmente las variables, sino que se observaron tal como acontecen en el contexto natural de la institución académica. En este tipo de diseño, el investigador se limita a examinar y registrar los fenómenos para posteriormente analizarlos.

De acuerdo con Kiss (2025), el diseño no experimental se centra en la recolección de datos e información de manera objetiva, sin introducir modificaciones, lo que permite examinar los hechos de forma rigurosa y apoyarse en información documental y contextual.

Del mismo modo, la investigación es de corte transversal, puesto que los datos se recolectaron en un solo momento temporal, sin seguimiento a lo largo del tiempo. Este diseño permite acceder a la situación actual de los estudiantes en relación con los estilos de vida y el estrés académico, facilitando la identificación de posibles relaciones entre ambas variables.

Según Manterola et al. (2023), los estudios de corte transversal constituyen investigaciones de tipo observacional útiles para determinar asociaciones entre variables, además de describir las características de una población en un lugar y momento determinados, lo que proporciona información diagnóstica esencial para la toma de decisiones pedagógicas inmediatas.

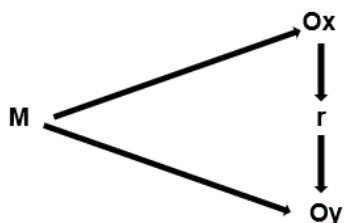
El nivel del estudio es descriptivo-correlacional, ya que su objetivo principal es describir el comportamiento de dos variables, los estilos de vida y el estrés académico, y analizar la relación existente entre ellas. Este tipo de investigación permitió no solo conocer las características de cada variable, sino también establecer el grado de asociación entre ambas.

Según Brodowicz (2024), el nivel descriptivo-correlacional busca identificar las características de determinados grupos y, al mismo tiempo, encontrar la relación entre diferentes variables dentro de un contexto

específico, lo cual permite formular estrategias clave basadas en evidencias.

A continuación, se representará:

Donde:



M = Adolescentes entre 10 y 19 años de educación básica regular en una institución pública de Tacna.

Ox = Estilos de vida

Oy = Estrés académico

r = Relación de las variables estilos de vida y estrés académico.

4.3. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

Existe relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Hipótesis específicas

H.E.1. Existe relación entre estilos de vida y estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

H.E.2. Existe relación entre estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

H.E.3. Existe relación entre estilos de vida y estrategias de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

H.E.4. Existe relación entre el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

H.E.5. Existe relación entre el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

H.E.6. Existe relación entre el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

4.4. Identificación de las variables

V1: Definición conceptual de la variable “estilos de vida”.

Los estilos de vida se entiende como intereses, costumbres y conducta de una persona o comunidad, tratándose además de un conjunto de cuestiones que determinarían en gran medida cómo viven los individuos, Pérez (2022). Esta variable incluye dimensiones fundamentales tales como:

D1. Cognitivo

D2. Comportamental

D3. Emocional.

Definición operacional de “estilos de vida”. – La variable estilos de vida se define operacionalmente como el conocimiento que el individuo tiene sobre su estilo de vida, comprensión de esta misma, evaluación de los aspectos positivos o negativos y creación de nuevos modelos para su supervivencia, además de la percepción de sus comportamientos, preparación de los mismos y auto realización en base a sus objetivos, finalmente con la recepción de las emociones, valoración de las mismas, respuesta frente a las emociones y organización de ellas. Estas variables

serán medidas a través de 3 dimensiones clave: Cognitivo, comportamental y Emocional.

V2. Definición conceptual de la variable “Estrés Académico”

La variable estrés académico se conceptualiza como la situación con la que una persona se encuentra en cualquier momento de su vida académica. Esta variable incluye dimensiones fundamentales como:

D1. Estresores

D2. Síntomas

D2. Estrategias de afrontamiento.

Definición operacional del “estrés académico”. – Se define como la respuesta física y emocional que los estudiantes experimentan, estas podrían afectar su rendimiento académico, la salud y el desarrollo social.

De acuerdo con Caramantín (2022), estas reacciones suelen surgir por competencias, sobrecargas, falta de comprensión y falta de conocimiento, además las reacciones pueden cambiar el comportamiento conductas psicológicas y evidenciar cambios físicos, por ultimo como mecanismo de defensa del individuo busca desarrollar estrategias y planes para afrontar el estrés académico. Para su medición, se han identificado tres dimensiones principales: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, cada una con indicadores específicos que permiten cuantificar y analizar su presencia en el entorno escolar:

4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Estilos de vida	Cognitivo	- Conocimiento - Comprensión - Aplicación - Análisis - Evaluación - Creación	1, 3, 6, 8, 10, 14, 15, 18, 22, 23	Escala ordinal Nunca =1 a veces =2 casi siempre =3 siempre =4	Cuantitativa
	Comportamental	- Percepción - Preparación - Respuesta Guiada - Habilidad mecánica - Automatización	2, 5, 11, 13, 16, 17, 19, 24		
	Emocional	- Recepción - Respuesta - Valoración - Organización	4, 7, 9, 12, 20, 21, 25		

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Estrés académico	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia. - Sobrecarga. - Personalidad y carácter - Tipo de trabajo - No entender - Evaluaciones - Participación 	1,2,3,4 y 5	Escala ordinal 1. Completamente falso 2. La mayor parte falsa de mí 3. Ligeramente más verdadero que falso 4. Moderadamente verdadero de mí 5. La mayor parte verdadero de mí 6. Describe perfectamente de mí	Cuantitativa
	Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Físicas - Psicológicas - Comportamentales 	6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16 y 17		
	Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Defender ideas y/o preferencias. - Elaboración y ejecución de plan. - Elogios a sí mismo. - Resolución de conflictos - Búsqueda de Información - Positivismo ante los problemas. vida 	18,19,20,21,22 y 23		

4.6. Población – Muestra

Población

Según Arias et al. (2016), define población al conjunto de participantes o sujetos de un estudio, siendo esta la parte más importante de la investigación, puesto que una buena selección de la población aportara resultados confiables y los hallazgos se representaran de forma exacta.

En el presente estudio, la población estuvo conformada por 519 estudiantes del séptimo ciclo académico de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Tabla 1

Distribución de la población

	A	B	C	D	E	F	G	TOTAL
3°	27	29	26	28	25	26	27	188
4°	25	24	22	26	24	24	25	170
5°	26	30	26	26	25	28	0	161
Total	78	83	74	80	74	78	52	519

Muestra

La muestra estuvo constituida por 221 estudiantes del séptimo ciclo académico de una institución educativa estatal del Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025. La muestra se caracteriza por la inclusión que tienen los elementos de la población en ser tomados en cuenta en igual probabilidad (Villalta, 2001). De igual forma, Triola (2018) define la muestra como el subconjunto de miembros que son seleccionados de la población.

La cantidad de elementos que se integró a la muestra fue tabulada mediante la fórmula de poblaciones finitas.

$$n = \frac{S2.N \times P.Q}{E2(N-1)+S2 P.Q}$$

Donde:

$$n = \text{Tamaño de la muestra} = 221$$

S = Sigma = Nivel de confianza (1-5) = 1.96

N = Universo = 519

P = posibilidad de éxito = 50% = 50

Q = Posibilidad de error = 50% = 50

E = Error muestral (1-10) = 5

Según la fórmula de poblaciones finitas, la muestra quedara integrada por 221 adolescentes de una institución educativa publica en el distrito de Tacna.

Muestreo.

El muestreo a considerar es el probabilístico es aquel donde se ponen a todos los elementos de una población y estos tienen las mismas probabilidades de ser elegidos, Caicedo (2019). Mientras que el muestreo estratificado es utilizado cuando la población se divide en grupos o estratos, tomándose una muestra aleatoria dentro de cada estrato obteniéndose una mayor precisión y un menor error en el muestreo, Gómez & Gómez (2019).

En cuanto al muestreo probabilístico estratificado por criterio de los investigadores, se distribuye de la siguiente manera:

Tabla 1*Distribución de la muestra según estrato*

Grado y Sección	muestra	Fracción de la muestra	% Fracción de la muestra	SUB TOTAL
3er A	27	11		
3er B	29	12		
3er C	26	11		
3er D	28	12	36.22%	80
3er E	25	11		
3er F	26	11		
3to G	27	12		
4to A	25	11		
4to B	24	10		
4to C	22	10		
4to D	26	11	32.76%	72
4to E	24	10		
4to F	24	10		
4to G	25	10		
5to A	26	11		
5to B	30	12		
5to C	26	11	31.02%	69
5to D	26	12		
5to E	25	11		
5to F	28	12		
TOTAL	519	221	100%	221

De este modo, los 221 estudiantes que conformaron la muestra reflejan de manera representativa la distribución real de los 519 alumnos del VII ciclo de la institución educativa pública de Tacna.

En cuanto a las consideraciones éticas del estudio, se respetaron rigurosamente los principios fundamentales de la investigación en ciencias sociales y de la salud, priorizando en todo momento la protección de los derechos y el bienestar de los participantes. La inclusión de los adolescentes

se realizó conforme a lo establecido en la Declaración de Helsinki y en las Directrices Éticas Internacionales para la Investigación Biomédica en Seres Humanos, emitidas por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS, 2016).

Asimismo, se garantizaron los principios esenciales de la investigación ética. En cuanto a la autonomía, la participación de los estudiantes fue completamente voluntaria, contando previamente con el consentimiento informado de los padres o tutores, lo que aseguró que los participantes comprendieran de manera clara los objetivos, procedimientos y alcances del estudio. Igualmente, se observó el principio de justicia, dado que la selección de los participantes se llevó a cabo sobre la base de criterios equitativos, evitando cualquier forma de discriminación o exclusión injustificada y asegurando igualdad de oportunidades para todos los alumnos elegibles.

El principio de no maleficencia también se cumplió estrictamente, procurando reducir al mínimo los riesgos psicoemocionales y evitando situaciones que pudieran generar un malestar considerable. Para ello, se utilizaron instrumentos debidamente validados y adaptados a la edad de los participantes. De igual forma, se aplicó el principio de beneficencia, promoviendo activamente el bienestar de los adolescentes, garantizando que su participación fuera respetuosa, no invasiva y con posibles beneficios derivados de los hallazgos, en tanto contribuyen a una mejor comprensión de los factores emocionales que influyen significativamente en la etapa de la adolescencia.

Finalmente, este estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad, siguiendo los lineamientos institucionales vigentes. Dicha aprobación constituye la garantía de que los principios éticos, tales como autonomía, voluntariedad, confidencialidad y no maleficencia, fueron respetados en todo momento. A su vez, asegura que los datos recolectados sean empleados exclusivamente con fines académicos y se mantengan bajo estrictas medidas de protección y resguardo.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información

Técnicas

Encuesta: Esta técnica es un procedimiento ampliamente utilizado, pues permite la obtención de datos de forma rápida y eficaz es por ello que este método es indispensable en la investigación Casas et al. (2002).

Psicometría: Es la disciplina que tiene como fin la construcción de pruebas que puedan medir y evaluar los rasgos y variables psicológicas. Además, sirve de soporte en la aplicación científica, acercando a los objetivos de la investigación científica, González (2018).

Instrumento

Se emplearon dos instrumentos para la recolección de datos:

-Cuestionario para evaluar los estilos de vida: Escala de estilos de Vida en Adolescentes (EEVA): Originalmente elaborado por Barraza Macias en México, es un cuestionario auto aplicable que evalúa el nivel de estrés académico en estudiantes, el instrumento fue utilizado y validado en diversos contextos latinoamericanos, en el Perú fue validada y adaptada para identificar estilos de vida saludables, medianamente saludables y no saludables por Ninatanta & García (2017).

Compuesto por 25 ítems corregibles agrupados en 3 dimensiones. Cognitivo, comportamental y emocional, emplea una escala Likert (1-4) para generar puntuaciones por dimensión (1-4) y un global (1-25), donde ≥ 25 indica estilo de vida no saludable.

Nombre del instrumento original	: Escala de estilos de Vida en Adolescentes (EEVA)
Autor	: Londoño, De la Ossa y colaboradores (2010)
Año y país de publicación	2010, Colombia
Nombre del instrumento traducido	: Escala de estilos de Vida en Adolescentes (EEVA)
Autor	: Dra. Juana Aurelia Ninatanta Ortiz. Y Segunda Aydeé García Flores
Año y país	: 2017, Perú
Dimensiones	D1.Cognitivo. D2.Comportamental. D3. Emocional.
Numero de ítems	: 25 (auto aplicables)
Forma de aplicación	: física o virtual / individual o colectiva
Tiempo de aplicación	: 20min
Link o DOI de ubicación del instrumento a emplear	: http://hdl.handle.net/20.500.14074/3104
Propiedades psicométricas del instrumento original	: La escala ha demostrado adecuados niveles de validez de contenido y consistencia interna, con valores de alfa de Cronbach superiores a 0,80

-Escala para evaluar el estrés académico: El Inventario SISCO del estrés académico, este instrumento fue validado y adaptado por Caramantín (2022), se utilizara para medir el estrés académico de los estudiantes. Esta escala evalúa los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, identifica el nivel del estrés que padece el estudiante entre leve, moderado o severo.

Compuesto por 23 ítems corregibles agrupados en 3 dimensiones. Estresores, Síntomas y estrategias de afrontamiento, emplea una escala Likert (1-6) para generar puntuaciones por dimensión (1-6) y un global (1-23), donde ≥ 61 indica estrés académico bajo.

Nombre del instrumento original	: Inventario SISCO de Estrés Académico
Autor	: Barraza Macías, A.
Año y país de publicación	: 2007, México
Nombre del instrumento traducido	: Inventario SISCO de Estrés Académico
Autor	: Caramantín Benites, Yenifer Paola
Año y país	: 2022, Perú
Dimensiones	D1.Estresores D2.Síntomas D3. Estrategia de afrontamiento
Numero de ítems	: 23 (auto aplicables)
Forma de aplicación	: física o virtual / individual o colectiva
Tiempo de aplicación	: 20min
Link o DOI de ubicación del instrumento a emplear	: https://hdl.handle.net/20.500.12692/89420
Propiedades psicométricas del instrumento original	: El cuestionario ha sido ampliamente aplicado en contextos escolares y universitarios de Latinoamérica, mostrando adecuados niveles de confiabilidad, con coeficientes de alfa de Cronbach superiores a 0,80 en diferentes investigaciones

Como parte de la validación de contenido de los instrumentos, se envió una rúbrica de evaluación a tres expertos con grado de magister y conocimiento experto en el tema, con la finalidad que nos brinde un dictamen

sobre la buena redacción, pertinencia, conducencia y diversidad de los ítems.

En ese sentido, los validadores del instrumento fueron:

Tabla 2

Matriz de validación

Nombres y Apellidos del Experto(a)	DNI	Grado académico	Evaluación
Mg. Angel Vidal Mamani Chanine	43122112	Magister	Favorable
Mg. Katherine Alice Quispe Pari.	44148582	Magister	Favorable
Mg. Mercedes Shizue Matsuno Sanchez.	46565098	Magister	Favorable

Tras una evaluación exhaustiva, los expertos coincidieron en que los instrumentos cumplen con los criterios de claridad, coherencia, consistencia y objetividad, determinando su validez.

Confiabilidad

Para evaluar la consistencia interna del instrumento, compuesto por ítems politómicos, se empleó el coeficiente Alfa de Cronbach. El valor obtenido en ambos instrumentos fue mayor al 0,7 indicando un nivel aceptable de confiabilidad.

4.7. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Tras la recolección de los datos, se procedió a analizarlos, interpretarlos y brindar respuestas a las interrogantes de la investigación. La primera fase correspondió a la estadística descriptiva, la cual constituye una rama de la estadística que brinda pautas para resumir la información de la investigación en cuadros y gráficos adecuados, de manera que esta pueda ser comprendida e interpretada por otros investigadores, lectores y revisores. En este proceso, el primer paso fue la codificación, en la que se

seleccionó la información de manera minuciosa y se asignaron códigos a los objetivos de la muestra; el segundo paso fue la elegibilidad, donde se otorgó un respectivo puntaje tomando en consideración los criterios de la matriz del instrumento empleado para la recolección de datos; y el tercer paso consistió en la agregación de datos, momento en el que se estableció la base de datos y se consolidó la información de todos los participantes.

En la segunda fase se empleó la estadística inferencial con el propósito de examinar la relación existente entre los estilos de vida y el nivel de estrés académico en los estudiantes. La primera prueba aplicada fue la de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en virtud de que el número de unidades de observación superaba los 50 participantes. Una vez determinada la naturaleza de la distribución, se procedió a aplicar la prueba de contraste de hipótesis correspondiente según los resultados obtenidos en la base de datos, eligiéndose el coeficiente Rho de Spearman debido a que la distribución resultó no paramétrica, descartando de este modo la correlación de Pearson por no haberse hallado normalidad en los datos, y considerando en todo momento un nivel de confianza del 95%.

Del mismo modo, los puntajes fueron calculados de manera manual en primera instancia y posteriormente corregidos en una hoja de cálculo de Excel. Una vez sistematizada esta información, los datos fueron trasladados a una matriz en el programa IBM SPSS, donde se efectuó tanto el procesamiento descriptivo como el análisis inferencial que permitieron sustentar los hallazgos de la investigación.

V.RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados – descriptivos

Variable estilos de vida.

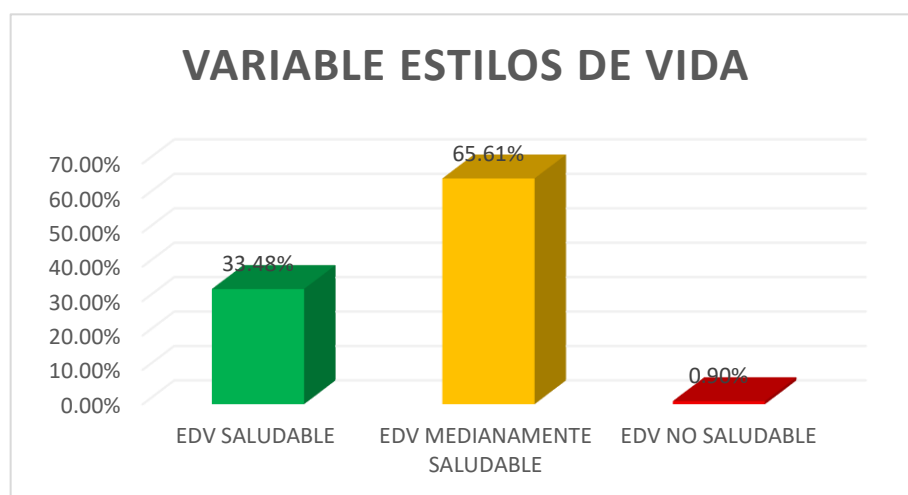
Tabla 3

Análisis descriptivo de la variable estilos de vida

NIVEL	f	%
EDV Saludable	74	33.48%
EDV Medianamente saludable	145	65.61%
EDV No saludable	2	0.90%
TOTAL	221	100.00%

Figura 1

Nivel de estilos de vida



La tabla 3 y figura 1, muestra que el nivel mayoritario respecto a la variable estilos de vida es el nivel estilo de vida medianamente saludable, teniendo un 65,61% de los encuestados en este rango, luego, sigue el nivel de estilo de vida saludable con 33.48% y posteriormente, el nivel estilo de vida no saludable con 0.90%, mostrando que una mayoría mantiene un estilo de vida medianamente saludable.

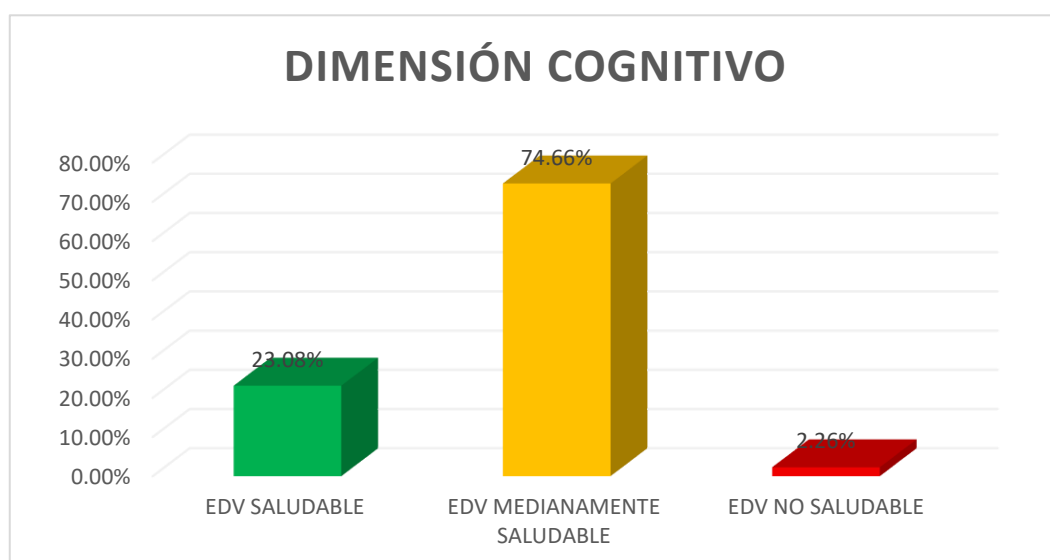
Tabla 4

Análisis descriptivo de la dimensión cognitivo

NIVEL	f	%
EDV Saludable	51	23.08%
EDV Medianamente saludable	165	74.66%
EDV No saludable	5	2.26%
TOTAL	221	100.00%

Figura 2

Nivel de la dimensión cognitivo



La tabla 4 y figura 2, muestra que el nivel mayoritario respecto a la dimensión cognitivo de la variable estilos de vida es el nivel EDV. Medianamente saludable, teniendo un 74.66% de los encuestados en este rango, luego, sigue el nivel EDV. saludable con 23.08% y posteriormente, el nivel EDV. no saludable con 2.26%, mostrando que una mayoría mantiene un estilo de vida cognitivo medianamente saludable con respecto a su estilo de vida.

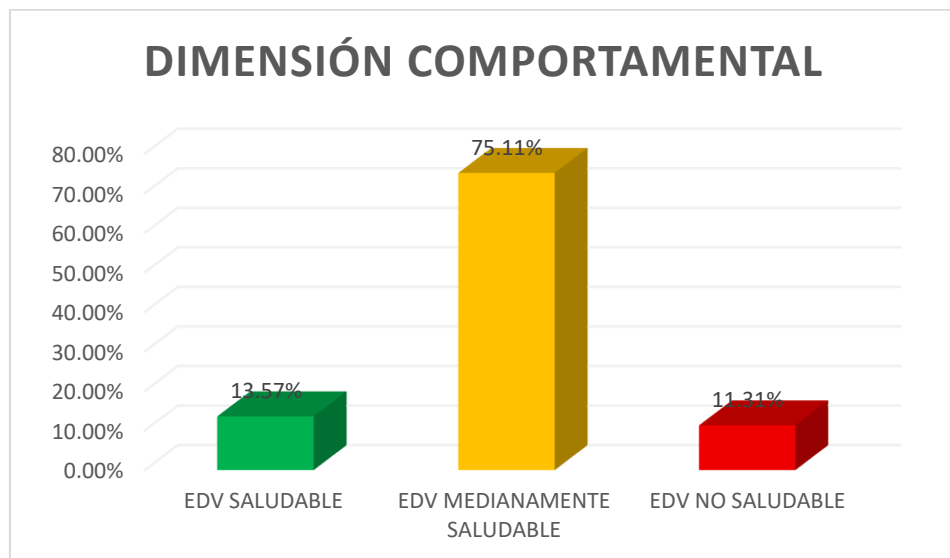
Tabla 5

Análisis descriptivo de la dimensión comportamental

Niveles	f	%
EDV Saludable	30	13.57%
EDV Medianamente saludable	166	75.11%
EDV No saludable	25	11.31%
TOTAL	221	100.00%

Figura 3

Nivel de la dimensión comportamental



La tabla 5 y figura 3, muestra que el nivel mayoritario respecto a la dimensión comportamental de la variable estilos de vida es el nivel EDV. Medianamente saludable, teniendo un 75.11% de los encuestados en este rango, luego, sigue el nivel EDV. saludable con 13.57% y posteriormente, el nivel EDV. no saludable con 11.31%, mostrando que una mayoría mantiene un estilo de vida comportamental medianamente saludable con respecto a su estilo de vida.

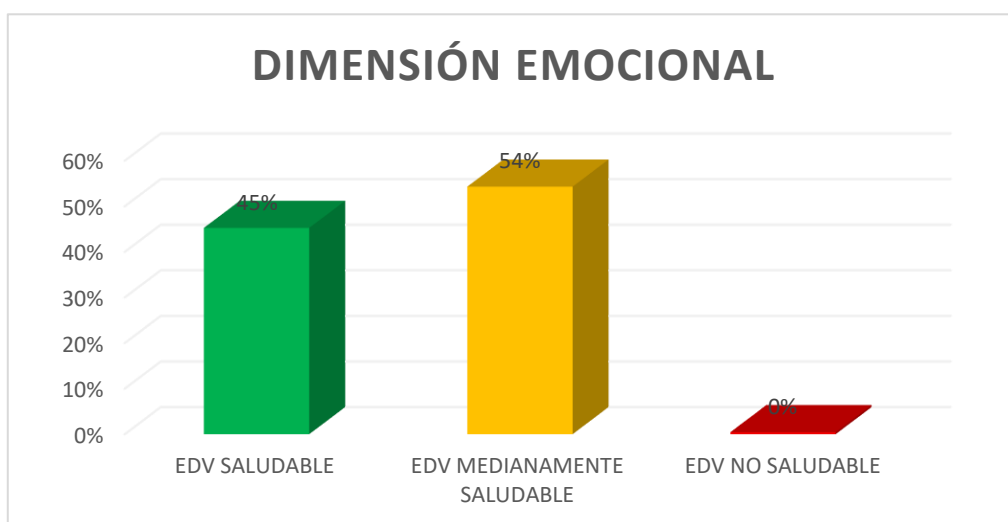
Tabla 6

Análisis descriptivo de la dimensión emocional

NIVEL	f	%
EDV Saludable	100	45.25%
EDV Medianamente saludable	120	54.30%
EDV No saludable	1	0.45%
TOTAL	221	100.00%

Figura 4

Nivel de la dimensión emocional



La tabla 6 y figura 4, muestra que el nivel mayoritario respecto a la dimensión emocional de la variable estilos de vida es el nivel EDV. Medianamente saludable, teniendo un 54.30% de los encuestados en este rango, luego, sigue el nivel EDV. saludable con 45.25% y posteriormente, el nivel EDV. no saludable con 0.45%, mostrando que una mayoría mantiene un estilo de vida emocional medianamente saludable con respecto a su estilo de vida.

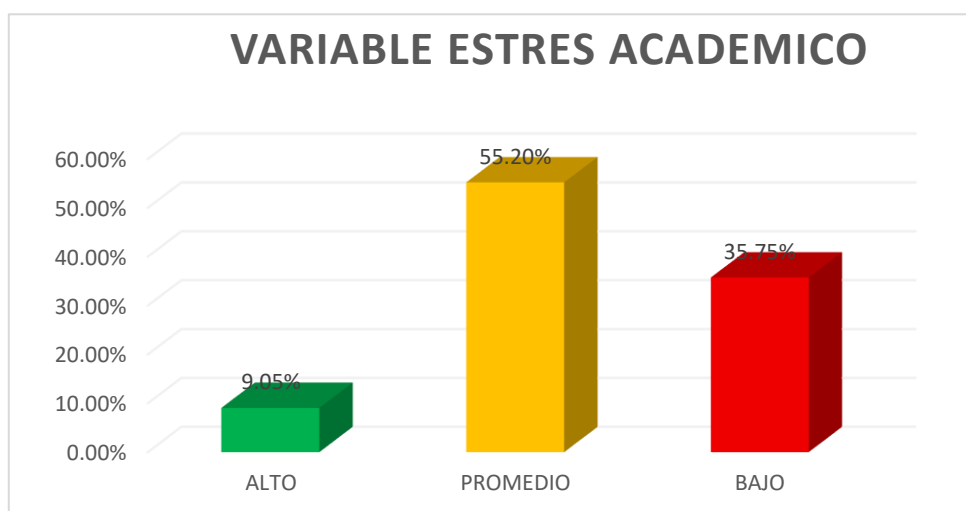
Tabla 7

Análisis descriptivo de la variable estrés académico

NIVEL	f	%
Alto	20	9.05%
Promedio	122	55.20%
Bajo	79	35.75%
TOTAL	221	100%

Figura 5

Nivel de la variable estrés académico



La tabla 7 y figura 5, muestra que el nivel mayoritario respecto a la variable estrés académico. Es promedio, teniendo un 55.20% de los encuestados en este rango, luego, sigue el nivel bajo con 35.75% y posteriormente, el nivel alto con 9.05%, mostrando que una mayoría mantiene un estrés académico promedio.

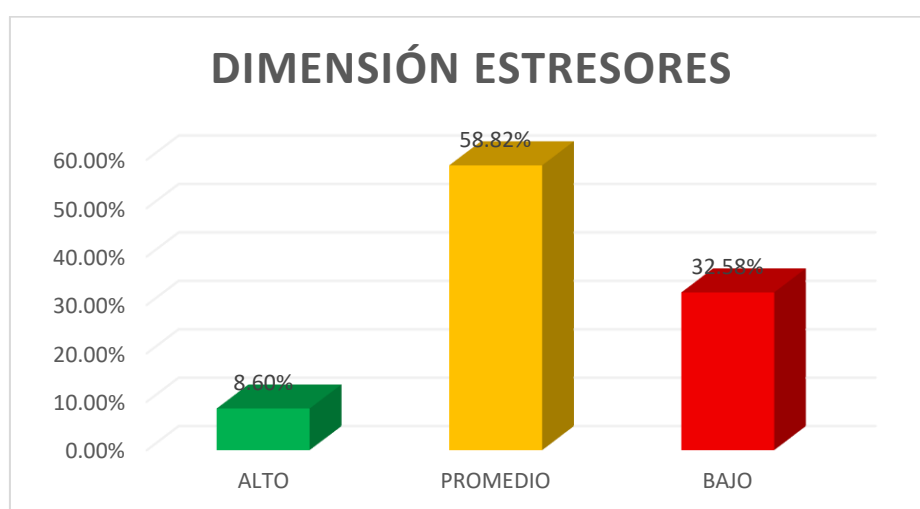
Tabla 8

Análisis descriptivo de la dimensión estresores

NIVEL	f	%
Alto	19	8.60%
Promedio	130	58.82%
Bajo	72	32.58%
TOTAL	221	100.00%

Figura 6

Nivel de la dimensión estresores



La tabla 8 y figura 6, muestra que el nivel mayoritario respecto a la dimensión estresores de la variable estrés académico. Es promedio, teniendo un 58.82% de los encuestados en este rango, luego, sigue el nivel bajo con 32.58% y posteriormente, el nivel alto con 8.60%, mostrando que una mayoría mantiene estresores de estrés académico en un nivel promedio.

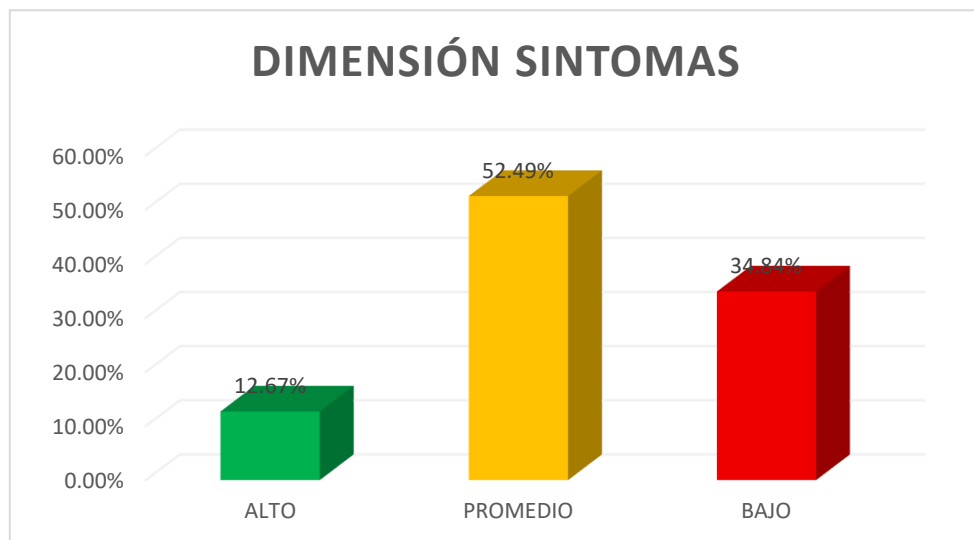
Tabla 9

Análisis descriptivo de la dimensión síntomas

NIVEL	f	%
Alto	28	12.67%
Promedio	116	52.49%
Bajo	77	34.84%
TOTAL	221	100.00%

Figura 7

Nivel de la dimensión síntomas



La tabla 9 y figura 7, muestra que el nivel mayoritario respecto a la dimensión síntomas de la variable estrés académico. Es promedio, teniendo un 52.49% de los encuestados en este rango, luego, sigue el nivel bajo con 34.84% y posteriormente, el nivel alto con 12.67%, mostrando que una mayoría mantiene síntomas de estrés académico en nivel promedio.

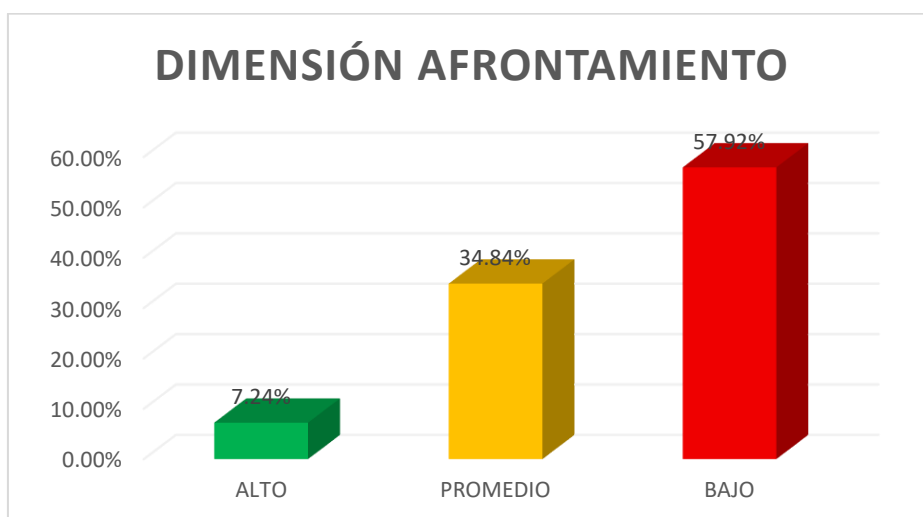
Tabla 10

Análisis descriptivo de la dimensión afrontamiento

NIVEL	f	%
Alto	16	7.24%
Promedio	77	34.84%
Bajo	128	57.92%
TOTAL	221	100.00%

Figura 8

Nivel de la dimensión afrontamiento



La tabla 10 y figura 8, muestra que el nivel mayoritario respecto a la dimensión afrontamiento de la variable estrés académico. Es bajo, teniendo un 57.92% de los encuestados en este rango, luego, sigue el nivel promedio con 34.84% y posteriormente, el nivel alto con 7.24%, mostrando que una mayoría mantiene el afrontamiento del estrés académico en un nivel bajo.

5.2. Presentación de resultados -tablas cruzadas

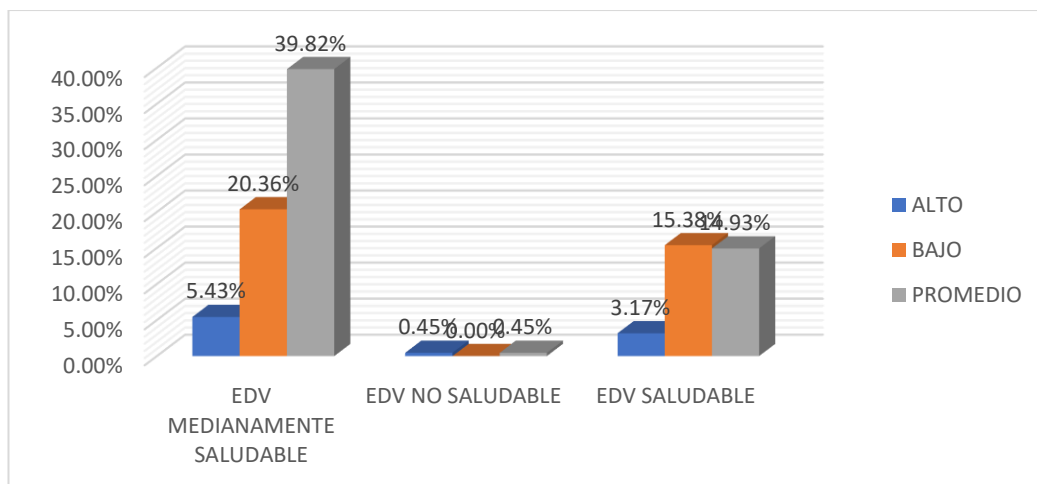
Tabla 11

Estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Estilos de vida	Estrés académico						Total	
	Alto		Bajo		Promedio		%	n
	%	n	%	n	%	n		
EDV Medianamente saludable	5.43%	12	20.36%	45	39.82%	88	65.61%	145
EDV No saludable	0.45%	1	0.00%		0.45%	1	0.90%	2
EDV Saludable	3.17%	7	15.38%	34	14.93%	33	33.48%	74
Total, general	9.05%	20	35.75%	79	55.20%	122	100.00%	221

Figura 9

Estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.



En la tabla 11 y figura 9, del total en una institución educativa estatal del Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025. considera que cuando se presenta un estilo de vida medianamente saludable, el 39.82% tendrá un estrés académico promedio y 5.43% alto. Del mismo modo, cuando presenta un nivel no saludable, el 0.45% presentaran un estrés académico alto y promedio. Por último, cuando presentan un estilo de vida saludable

el 15.38% presentara un estrés académico bajo, el 14.93% promedio y el 3.17% alto.

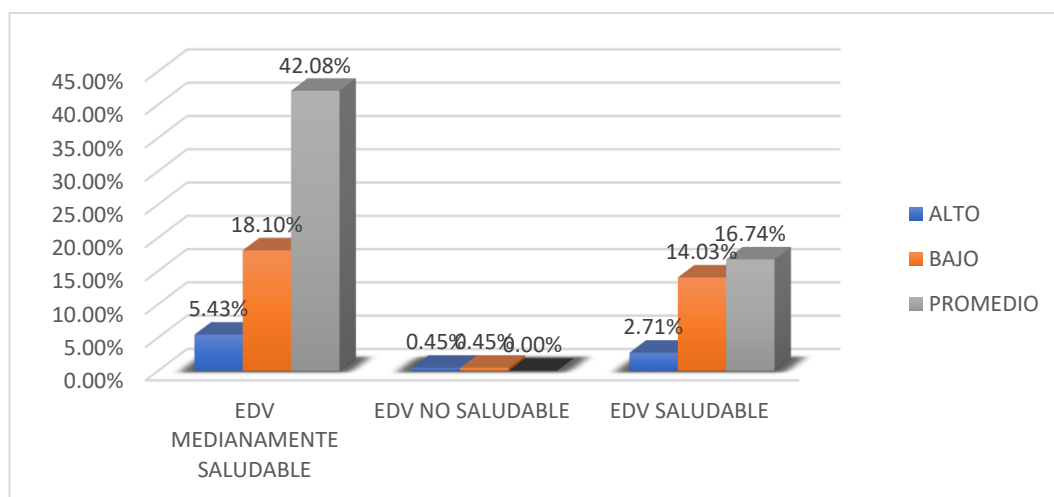
Tabla 12

Estilos de vida y la dimensión estresores en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Estilos de vida	Estresores						Total	
	Alto		Bajo		Promedio			
	%	n	%	n	%	n	%	n
EDV Medianamente saludable	5.43%	12	18.10%	40	42.08%	93	65.61%	145
EDV No saludable	0.45%	1	0.45%	1	0.00%		0.90%	2
EDV Saludable	2.71%	6	14.03%	31	16.74%	37	33.48%	74
Total, general	8.60%	19	32.58%	72	58.82%	130	100.00%	221

Figura 10

Estilos de vida y la dimensión estresores en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.



En la tabla 12 y figura 10, del total en una institución educativa estatal del Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025. considera que cuando se presenta un estilo de vida medianamente saludable, el 42.08% presentara un nivel promedio de estresores, 5.43% alto y 18.10% bajo. Del mismo modo, cuando tienen un nivel no saludable, el 0.45% presentaran un nivel

alto de estresores y 0.45% bajo. Por último, cuando presentan un estilo de vida saludable el 16.74% presentara un nivel promedio de estresores, el 14.03% bajo y el 2.71% alto.

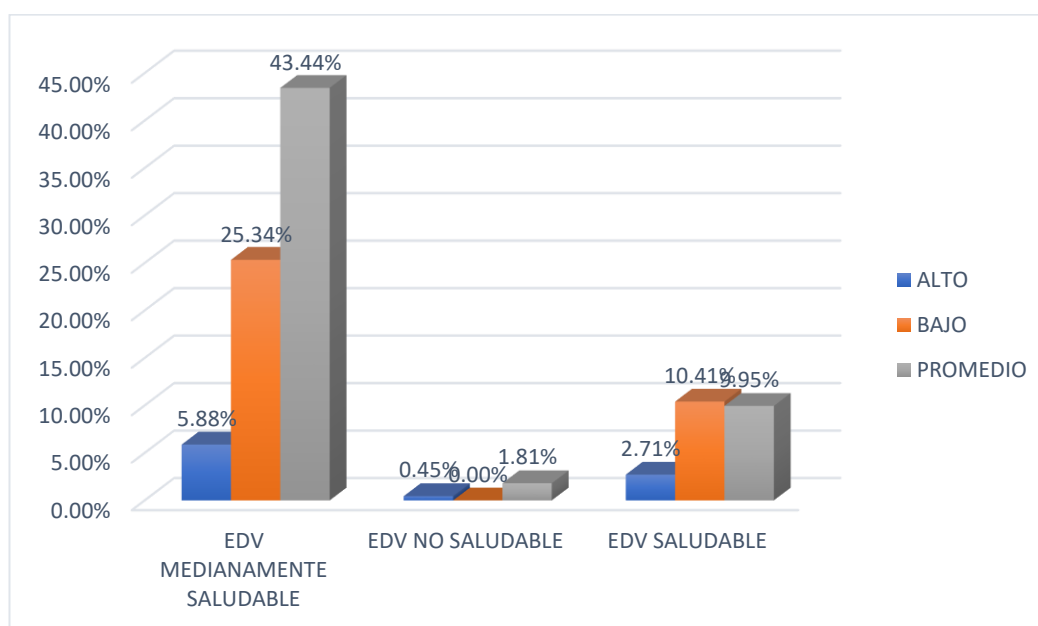
Tabla 13

La dimensión cognitiva y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Cognitivo	Estrés académico						Total	
	Alto		Bajo		Promedio			
	%	n	%	n	%	n	%	n
EDV Medianamente saludable	5.88%	13	25.34%	56	43.44%	96	74.66%	165
EDV No saludable	0.45%	1	0.00%		1.81%	4	2.26%	5
EDV Saludable	2.71%	6	10.41%	23	9.95%	22	23.08%	51
Total, general	9.05%	20	35.75%	79	55.20%	122	100.00%	221

Figura 11

La dimensión cognitiva y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.



En la tabla 13 y figura 11, del total en una institución educativa estatal del Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025. considera que cuando se presenta un nivel cognitivo medianamente saludable el 43.44% tendrá un estrés académico promedio, 25.34% bajo y 5.99% alto. De la forma similar cuando presenten un estilo de vida no saludable el 1.81% tendrá un nivel cognitivo promedio y 0.45% alto. Por último, cuando el estilo de vida es saludable, 10.41% presentara nivel cognitivo bajo, 9.95% promedio y 2.71% alto.

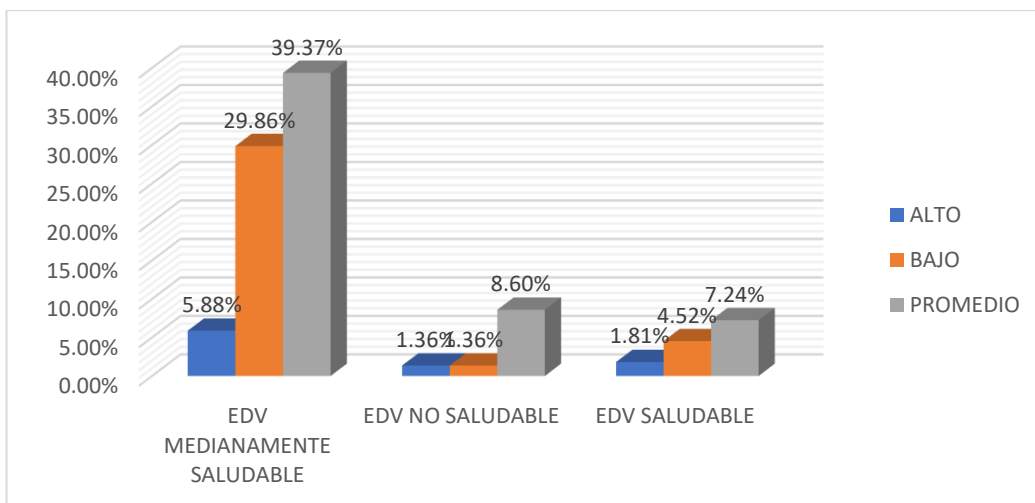
Tabla 14

la dimensión comportamental y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Comportamental	Estrés académico							
	Alto		Bajo		Promedio		Total	
	%	n	%	n	%	n	%	n
EDV Medianamente saludable	5.88%	13	29.86%	66	39.37%	87	75.11%	166
EDV No saludable	1.36%	3	1.36%	3	8.60%	19	11.31%	25
EDV Saludable	1.81%	4	4.52%	10	7.24%	16	13.57%	30
Total, general	9.05%	20	35.75%	79	55.20%	122	100.00%	221

Figura 12

La dimensión comportamental y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.



En la tabla 14 y figura 12, del total en una institución educativa estatal del Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025. considera que cuando se presenta un comportamiento medianamente saludable el 39.37% tendrá un estrés académico promedio, 29.86% bajo y 5.88% alto. De igual forma, cuando estos tienen un comportamiento no saludable el 8.60% tendrá un estrés académico promedio, 1.36% alto y 1.36% bajo. Por último, cuando presenten un comportamiento saludable 7.24% tendrán un estrés académico promedio, 4.52% bajo y 1.81% alto.

5.3. Presentación de resultados – inferencial

Con la finalidad de poder caracterizar a base de datos, es decir, si los puntajes siguen una distribución normal (datos paramétricos) o no (datos no paramétricos), fue imperativo ejecutar la prueba de normalidad, a fin de poder determinar el tipo de prueba a aplicar para la determinación del objetivo analítico.

Prueba de normalidad

$p > 0,05$ H_0 : Los datos siguen una distribución normal

$p < 0,05$ H_1 : Los datos no siguen una distribución normal

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Tabla 15

Prueba de normalidad

Kolmogorov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
Cognitivo	,084	221	<,001
Comportamental	,069	221	,013
Emocional	,090	221	<,001
Estilos de vida	,047	221	,200
Estresores	,079	221	,002
Síntomas	,059	221	,059
Afrontamiento	,115	221	<,001
Estrés académico	,060	221	,050

Ya que la muestra comprende (221) más de 50 participantes, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, y de acuerdo a los valores de significancia donde existen valores menores a 0,05; es de esta manera, que se verifica que la distribución no se alinea a la normalidad, por lo que se empleó estadística no paramétrica, optando usar la prueba de correlación Rho de Spearman, considerando el objetivo de relación y las variables de tipo categórico ordinal.

Prueba de hipótesis general

Hipótesis nula. Ho: $r_{xy}=0$

No existe relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy}\neq 0$

Existe relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Tabla 16

Correlación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal

	Rho de Spearman	Estrés académico
Estilo de vida	Coefficiente de correlación	-.138*
	Sig. (bilateral)	.040
	N	221

La tabla 16 según la prueba estadística muestra un valor de correlación de Spearman de $r=-0,138$ con un valor de $p=0,040$ ($<0,05$), lo que indica que se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, existe relación significativa inversa entre estilos de vida y estrés académico, con una fuerza de correlación muy baja. Lo cual se interpreta, que si existen mejores estilos de vida se reduce el estrés académico.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis nula. Ho: $r_{xy}=0$

No existe relación entre los estilos de vida y los estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy}\neq 0$

Existe relación entre los estilos de vida y los estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Tabla 17

Correlación entre los estilos de vida y los estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal

	Rho de Spearman	Estresores
Estilo de vida	Coefficiente de correlación	-.146*
	Sig. (bilateral)	.030
	N	221

La table 17 muestra un coeficiente de correlación de Spearman de $r=-0,146$ con un valor de $p=0,030$ ($<0,05$), lo que indica la existencia de una relación negativa y estadísticamente significativa entre los estilos de vida y la dimensión estresores, este resultado rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, existe relación significativa inversa entre estilos de vida y la dimensión estresores. Lo cual sugiere que los estudiantes que mantienen mejores estilos de vida enfrentan menores niveles de estresores académicos.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis nula. Ho: $r_{xy}=0$

No existe relación entre los estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy}\neq 0$

Existe relación entre los estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Tabla 18

Correlación entre los estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal

Rho de Spearman		Síntomas
Estilo de vida	Coefficiente de correlación	-.130
	Sig. (bilateral)	.054
N		221

La tabla 18 muestra el análisis de correlación de Spearman entre los estilos de vida y la dimensión síntomas, en esta se obtuvo un coeficiente correlacional de Spearman $r=-0,130$ con un valor de $p=0,054$ ($>0,05$), lo cual muestra una correlación negativa baja, además indica que, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, no obstante, no es posible comprobar esta correlación, pues su nivel de significancia no logro alcanzar el nivel convencional.

Prueba de hipótesis específica 3

Hipótesis nula. Ho: $r_{xy}=0$

No existe relaciona entre los estilos de vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy}\neq 0$

Existe relación entre los estilos de vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Tabla 19

Correlación entre los estilos de vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal

	Rho de Spearman	Afrontamiento
Estilo de vida	Coefficiente de correlación	-.094
	Sig. (bilateral)	.165
	N	221

La tabla 19 muestra el análisis de correlación de Spearman $r=-0,094$ con un valor de $p=0,165$ ($>0,05$), los resultados arrojan una correlación negativa baja, entre estilos de vida y la dimensión afrontamiento, lo cual permite aceptar la hipótesis de investigación y rechazar la hipótesis nula, no obstante, no alcanzo la significancia estadística convencional, lo cual indica que no se puede corroborar la existencia del vinculo entre estas variables en la población.

Prueba de hipótesis específica 4

Hipótesis nula. Ho: $r_{xy}=0$

No existe relación entre el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy}\neq 0$

Existe relación entre el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Tabla 20

Correlación entre el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal

	Rho de Spearman	Cognitivo
Estrés académico	Coefficiente de correlación	-.145*
	Sig. (bilateral)	.031
	N	221

La presente tabla 20 presenta el análisis de correlación de Spearman $r=-0,145$ entre la dimensión cognitiva y el estrés académico, con un valor de $p=0,031(<0,05)$ lo cual indica que se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, existe relación significativa inversa entre la dimensión cognitiva y estrés académico, con una fuerza de correlación muy baja. Lo cual se interpreta que los recursos cognitivos desempeñan un papel protector frente al estrés académico.

Prueba de hipótesis específica 5

Hipótesis nula. Ho: $r_{xy}=0$

No existe relaciona entre el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy}\neq 0$

Existe relaciona entre el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Tabla 21

Correlación entre el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa

	Rho de Spearman	Comportamental
Estrés académico	Coefficiente de correlación	-.136*
	Sig. (bilateral)	.043
	N	221

La tabla 21 muestra el análisis de correlación de Spearman $r=-0,136$ con un valor $p=0,043$, lo que indica que se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, existe correlación significativa inversa entre la dimensión comportamental y estrés académico, con una fuerza de correlación muy baja. Lo cual se interpreta, que los estudiantes con mayores niveles de estrés académico tienden a manifestar conductas adaptativas con una menor frecuencia en el plano comportamental.

Prueba de hipótesis específica 6

Hipótesis nula. Ho: $r_{xy}=0$

No existe relación entre el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy}\neq 0$

Existe relación entre el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Tabla 22

Correlación entre el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal

	Rho de Spearman	Emocional
Estrés académico	Coefficiente de correlación	-.094
	Sig. (bilateral)	.164
	N	221

La tabla 22 muestra el coeficiente de correlación de Spearman es $r=-0,094$ con un valor de $p=0.164$ ($>0,05$), lo que indica que se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, existe una correlación negativa baja entre estilos de vida y el estado emocional, no obstante, no se alcanzó la significancia estadística convencional, lo cual quiere decir, que no se puede comprobar la existencia de la correlación entre la dimensión emocional y el estrés académico.

VI.DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Análisis resultados – prueba de hipótesis

En esta investigación nos propusimos determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal del Distrito Gregorio Albarracín, Tacna-2025. Como fortaleza, el estudio contó con un muestreo probabilístico de 221 estudiantes y se emplearon instrumentos validados (EVA y SISCO) con buena consistencia interna, lo que refuerza la confiabilidad de los hallazgos. Entre las limitaciones encontradas, cabe señalar que el diseño transversal utilizado en esta investigación no permite establecer causalidad y que factores externos como la calidad de sueño, acceso a variedad de alimentos y situación socioeconómica no fueron controlados de manera exhaustiva, lo que podría influir en la calidad de vida y el estrés académico.

En cuanto a la variable estilo de vida, el nivel medianamente saludable es el más frecuente, siendo 145 estudiantes (65.61%) quienes lo presentan; esto significa que muchos estudiantes mantienen ciertos hábitos positivos como mantener una actividad física ocasional y alimentación relativamente balanceada; no obstante, estos hábitos estarían combinados con conductas poco favorables que limitan un bienestar pleno. El nivel saludable lo presentan 74 estudiantes (33.48%), lo que refleja que esta parte de la población estudiada logra sostener rutinas más consistentes de autocuidado, alimentación adecuada, descansos y recreación, lo cual favorece su salud. Finalmente, el nivel no saludable lo presentan 2 (0.90%), lo que significa que, a pesar de ser un grupo menor, existen adolescentes con hábitos poco favorables que estarían susceptibles a riesgos de estrés, bajo rendimiento o problemas de salud a corto plazo.

En cuanto a la dimensión cognitiva de los estilos de vida, el nivel medianamente saludable es el más frecuente, con 165 estudiantes (74.66%). Esto señala que la mayoría de los estudiantes mantienen hábitos y practican estrategias de organización que ayudan a su estilo de vida; no obstante, aunque estas son adecuadas, muestran deficiencias en cuanto al

control de pensamientos y toma de decisiones, lo cual afecta su estilo de vida. En el nivel saludable se puede observar a 51 estudiantes (23.08%), lo cual refleja que cerca de una cuarta parte de la muestra desarrolla prácticas cognitivas bien estructuradas como la buena planificación de actividades, mantener la concentración y utilizar buenas estrategias para la toma de decisiones saludables, lo que les permite tener equilibrio en su vida escolar y personal. Por último, el nivel no saludable cuenta con 5 estudiantes (2.26%), lo cual es evidencia de la existencia de un grupo menor de estudiantes con limitaciones significativas en el manejo cognitivo de sus hábitos, que podrían caracterizarse por desorganización o ausencia de estrategias para la organización.

En la dimensión comportamental de los estilos de vida, la mayoría de los estudiantes están ubicados en el nivel medianamente saludable, con 166 estudiantes (75.11%), lo cual indica que gran parte de la población estudiada mantiene conductas relativamente adecuadas en relación con su alimentación, actividades físicas, cuidado personal y consumo de sustancias; no obstante, aún persisten comportamientos poco favorables para su bienestar. En cuanto al nivel saludable se encuentran 30 estudiantes (13.57%), lo cual refleja a un grupo que sí logra adoptar conductas coherentes con un estilo de vida responsable, caracterizado principalmente por rutinas bien establecidas y un buen autocuidado. Por último, 25 estudiantes (11.31%) se ubican en el nivel no saludable, lo cual constituye un porcentaje importante que podría estar presentando hábitos de riesgo como el sedentarismo, mala alimentación o consumo de sustancias, lo cual repercutiría negativamente en la salud física y emocional.

En la dimensión emocional de los estilos de vida, se contempla que la mayoría de los estudiantes se encuentran en el nivel medianamente saludable, con 120 estudiantes (54.30%); esto indica que los adolescentes presentan un manejo emocional aceptable, pero con ciertas dificultades en la regulación de las mismas frente a las diversas demandas que se les

puedan presentar. Por otra parte, en el nivel saludable un total de 100 estudiantes (45.25%) muestra que casi la mitad de los encuestados tendría un correcto control emocional, desarrollando maneras positivas de afrontamiento a las diferentes dificultades que se les presenten, lo que favorece de manera positiva su bienestar integral. Finalmente, tan solo 1 (0.45%) se encuentra en el nivel no saludable, lo cual representa un porcentaje mínimo dentro de la muestra y refleja que son pocos los casos en los que existe una gestión emocional deficiente que afectaría de manera negativa la salud integral de los estudiantes.

Con la variable estrés académico, se observó que gran parte de los estudiantes se encuentra en el nivel promedio de esta variable, representado por 122 estudiantes (55.20%), lo que sugiere que los estudiantes estarían percibiendo una carga académica que les genera tensión moderada, pero manejable, lo cual se reflejaría en fluctuaciones en su bienestar emocional y su rendimiento académico. Del mismo modo, 79 estudiantes (35.75%) se reportan con un nivel bajo de estrés académico, lo cual indica que más de un tercio de la muestra estudiada logra mantener un control adecuado del estrés frente a las diferentes demandas educativas, mostrando buenas estrategias de afrontamiento. Por último, un grupo menor de 20 estudiantes (9.05%) presentó un nivel alto de estrés académico, lo cual es evidencia de que, a pesar de ser un grupo minoritario, existe un sector de la población estudiantil vulnerable, ya que los altos niveles de tensión repercutirán negativamente en su salud emocional, rendimiento académico y sus interacciones sociales.

En la dimensión de estresores del estrés académico, gran parte de la población estudiada se ubica en un nivel promedio, con 130 estudiantes (58.82%), lo cual indica que los adolescentes estarían percibiendo las diferentes demandas académicas como moderadas; es decir, que reconocen la presión de las tareas, evaluaciones y responsabilidades académicas, pero estas no alcanzan un nivel que desborde sus recursos personales. En cambio, un total de 72 estudiantes (32.58%) reportaron un

nivel bajo, lo cual refleja que un tercio de la muestra estudiada encuentra las exigencias escolares como manejables, demostrándolo con una adecuada adaptación a las dinámicas académicas. Finalmente, 19 estudiantes (8.60%) se encuentran en un nivel alto; esto evidencia que un grupo reducido de estudiantes percibe las demandas académicas como excesivas, lo cual podría generar vulnerabilidad en sus emociones y comportamientos vinculados al estrés académico.

En la dimensión síntomas del estrés académico, gran parte de los estudiantes se encuentra en el nivel promedio, con 116 estudiantes (52.49%), lo cual evidencia que más de la mitad de la muestra presenta una o varias manifestaciones físicas, emocionales y conductuales de estrés en una intensidad moderada, tales como la preocupación, cansancio y falta de comprensión, todo ello sin llegar a ser altamente incapacitantes. Por otro lado, 77 estudiantes (34.84%) se encuentran con un nivel bajo, lo que indica que un aproximado de un tercio de la muestra presenta escasas manifestaciones de estrés, evidenciándose un adecuado manejo personal y un menor impacto de las demandas académicas. Por último, 28 estudiantes (12.67%) se ubicaron en el nivel alto, lo que indica que un grupo de la población estudiada experimenta síntomas intensos de estrés académico, reflejándose en insomnio, ansiedad y fatiga excesiva, lo cual podría repercutir de forma negativa en su bienestar general.

En la dimensión afrontamiento del estrés académico, la mayoría de los estudiantes se ubica en el nivel bajo, con 128 estudiantes (57.92%); este resultado indica que más de la mitad de los adolescentes tienen o saben implementar estrategias adecuadas para el manejo del estrés académico, lo cual podría afectar su desarrollo académico de manera positiva. Un total de 77 estudiantes (34.84%) se hallaron en el nivel promedio, lo cual refleja que un tercio de la población estudiada implementa de manera parcial estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico; no obstante, no alcanzarían la efectividad necesaria para un equilibrio constante. Finalmente, 16 estudiantes (7.24%) se encuentran en

el nivel alto; dichos estudiantes, aunque es un grupo reducido, son evidencia de la falta de herramientas o recursos que tienen algunos estudiantes para el afrontamiento efectivo, como una buena planificación, búsqueda de apoyo social o emocional, que les permita enfrentar de manera más saludable las exigencias académicas.

Desde una perspectiva psicológica, más de la mitad de los estudiantes que participaron en esta investigación presentan un estilo de vida medianamente saludable, lo cual indica que muchos estudiantes, a pesar de que practiquen hábitos positivos, estos no tienen la suficiente consistencia para evidenciar un bienestar integral, lo cual puede traducirse en una mayor vulnerabilidad al estrés académico promedio. El hecho de que una cuarta parte de los estudiantes se ubique en estilos de vida saludables indica que esta parte de la población estudiada mantiene buenos hábitos de vida, lo cual se asocia con un nivel más bajo de estrés académico. Por otro lado, los estudiantes que presentan estilos de vida no saludables reportarán un mayor impacto en el estrés académico, desarrollando pensamientos negativos, irritabilidad y, además, la posibilidad de incrementar el bajo rendimiento académico.

La correlación significativa con la dimensión de estresores evidenció que los estudiantes con estilos de vida poco saludables toman las demandas escolares como abrumadoras, lo que sugiere la presencia de falta de hábitos de organización, control de descanso adecuado y prácticas de autocuidado que afectarían de forma negativa la capacidad de enfrentar de forma equilibrada las exigencias académicas. Por otra parte, la relación negativa en la dimensión cognitiva sugiere que aquellos con mejores hábitos de vida muestran mayor claridad mental, concentración y memoria de trabajo; en contraste, quienes descuidan su autocuidado tienden a presentar distracciones. De manera similar, la asociación con la dimensión comportamental señala que los estilos de vida influyen en la manera en que los estudiantes actúan frente al estrés, siendo los hábitos saludables comparables con conductas más adaptativas, mientras que los hábitos

poco saludables se relacionan con la procrastinación y la desorganización. Por otro lado, en las dimensiones de síntomas y afrontamiento no se pudieron encontrar asociaciones significativas; esto reveló que, a pesar de que los estilos de vida sí influyen en la forma en que los estudiantes responden y perciben, cognitiva y conductualmente, el estrés, no necesariamente se determina la presencia de síntomas físicos o emocionales, ni el modo de las estrategias utilizadas para enfrentarlos.

El análisis de la hipótesis general señaló una correlación negativa y baja entre los estilos de vida y el estrés académico ($r = -0,138$; $p = 0,040$). Estos resultados coinciden con los obtenidos por Solís Amaya & Vásquez Alarcón (2023) en la Universidad Ricardo Palma, quienes señalaron una correlación inversa significativa entre estilo de vida y estrés académico ($Rho = -0.168$; $p = 0.009$). Del mismo modo, en los hallazgos de Lope Alvarado (2024) en la Universidad Nacional Federico Villarreal, se señaló que un estilo de vida más saludable se asocia con menores niveles de estrés académico ($r = -0.362$; $p < 0.05$). Adicionalmente, Zavala Zevallos & Arévalo Marcos (2023), en su estudio a internos de enfermería, indican relaciones similares de baja a moderada magnitud, pero significativas entre estilos de vida y estrés académico. Estos hallazgos apoyan la hipótesis general de esta investigación, pues existe relación entre estilos de vida y estrés académico, aunque sugieren que la magnitud de esta relación podría ser influenciada por diferentes factores como el nivel educativo, contexto familiar o recursos personales.

En ese sentido, la teoría de los estilos de vida saludables plantea que los buenos hábitos como la alimentación, actividad física, sueño y recreación influyen directamente en la salud mental y la capacidad de afrontar demandas externas (Parra, 2024). Por su parte, el modelo de estrés académico de Barraza (2007) lo plantea como un proceso sistemático-cognitivo donde un desequilibrio en los recursos personales intensifica la tensión percibida. Desde este punto de vista, es comprensible que estudiantes con estilos de vida poco saludables presenten mayores

niveles de estrés académico, mientras que aquellos con hábitos de autocuidado sólidos logran adaptarse y responder positivamente a las diferentes dificultades que se presenten.

El análisis de la hipótesis específica 1 identificó una correlación negativa y baja entre los estilos de vida y la dimensión estresores del estrés académico ($r = -0,136$; $p = 0,043$), lo que enfatiza que mantener hábitos de vida saludables ayuda a percibir menor intensidad de estresores académicos. En Ecuador, Salazar et al. (2024) descubrieron que, pasada la pandemia del COVID-19, la reducción de estilos de vida fue acompañada por un incremento de la percepción de estresores ($M = 113.34$ a $M = 107.2$; $p < 0,001$). Del mismo modo, en el Perú el estudio realizado por Zavala Zevallos & Arévalo Marcos (2023) evidenció que aquellos estudiantes de enfermería que mantenían estilos de vida deficientes eran propensos a estresores académicos; en cambio, aquellos con prácticas saludables mostraban una mejor percepción de las demandas educativas ($r = -0,24$; $p < 0,001$).

En el marco de la primera hipótesis específica, la teoría de la conservación de los recursos de Hobfoll (1989) puede explicar la relación entre estilos de vida y los estresores; esta sostiene la preservación de recursos como la energía física, el tiempo y el apoyo social, de tal manera que cuando estos se ven limitados aumenta la percepción del estrés. Por su parte, Estrada-Araoz et al. (2024) confirma que los estresores en los estudiantes se intensifican con estilos de vida poco saludables. Cuando el estudiante tiene malos hábitos y poca o nula regulación en su estilo de vida, se verá afectado por diferentes estresores.

En el análisis de la hipótesis específica 2 se identificó una correlación negativa y baja entre los estilos de vida y los síntomas del estrés académico ($r = -0,125$; $p = 0,063$). Este resultado sugiere que los estudiantes con un estilo de vida saludable tienden a presentar menores niveles de síntomas de estrés; no obstante, no alcanzó el nivel de significancia estadística para

confirmar estos hallazgos. Un estudio en Nepal por Thapa et al. (2025), realizado a una población similar, demostró que aquellos que presentan altos niveles de estrés académico reportaban mayor cantidad de síntomas asociados a malos hábitos de vida ($r = -0,22$; $p < 0,01$). Del mismo modo, en el Perú Lope Alvarado (2024) encontró que los estudiantes con estilo de vida deteriorado se relacionaban con síntomas intensos del estrés, como problemas de concentración y alteraciones emocionales ($r = -0,18$; $p < 0,05$). En los estudios mostrados, el nivel de significancia estadística es aceptable, lo cual sugiere que si se aumenta la población se podría lograr la significancia estadística para confirmar los hallazgos.

En ese sentido, la teoría del estrés académico de Estrada-Araoz et al. (2024) explica que los síntomas vendrían a ser la manifestación física, emocional y cognitiva de un desequilibrio a causa de la sobrecarga de demandas académicas, los cuales podrían intensificarse si los estudiantes mantienen un estilo de vida poco saludable. En la misma línea, estipula que los adolescentes con malos hábitos acrecientan las respuestas sintomáticas del estrés académico. Cuando el estudiante tiene un estilo de vida poco saludable, los síntomas representativos del estrés académico se intensificarán y se volverán más notorios.

El análisis de la hipótesis específica 3 permitió identificar una correlación negativa y baja entre los estilos de vida y las estrategias de afrontamiento ($r = -0,089$; $p = 0,187$). Este descubrimiento no fue estadísticamente significativo, por lo que no se puede confirmar la correlación de esta hipótesis. En México, Jaime et al. (2025) hallaron que el 66.878% de su población estudiada mostró deficiencias en el manejo del estrés y, a su vez, un puntaje bajo en nutrición y ejercicio. De forma similar, en el Perú J. Torres & Ayala (2022) evidenciaron una relación negativa, pero significativa, con una $N = 270$; los estudiantes disponían de recursos personales para afrontar el estrés. Estos resultados sugieren que, en una muestra mayor, se podría afirmar la hipótesis.

En el marco de este análisis, Salazar Granizo et al. (2024) indican que el estudiante con hábitos de vida saludable que logre una armonía entre la alimentación, actividad física y descanso medido desarrollará estrategias para afrontar el estrés académico. En el mismo contexto, Checa Olmos et al. (2023) agrega que las buenas prácticas en el ejercicio físico y la alimentación equilibrada no solo pueden reforzar el bienestar integral, también proveen herramientas para afrontar de manera positiva el estrés académico.

Analizar la hipótesis específica 4 mostró una correlación negativa y baja entre el estrés académico y el estado cognitivo ($r = -0.125$; $p = 0.063$), sin significancia estadística, lo cual indica que los niveles de estrés no se asocian de forma directa con el deterioro cognitivo en esta muestra. Sin embargo, en la ciudad de México Jaime et al. (2025) encontraron que el 66.87% de estudiantes con un nivel alto de estrés académico mostraban deficiencias en el manejo del mismo y su alimentación, lo cual afectaría su rendimiento cognitivo. De manera similar, Castilla Chauca (2020) encontró una relación inversa pero altamente significativa ($p < 0.01$) en una población universitaria con una muestra de 536 estudiantes. Estos hallazgos podrían indicar que, si se toma una mayor muestra, se podría encontrar la significancia estadística necesaria para la aprobación o rechazo de la hipótesis en cuestión.

En ese sentido, desde la psicología científica esta relación puede comprenderse mediante modelos neuropsicológicos como la teoría cognitivista del estrés de Lazarus y Folkman, que explica que cuando las demandas académicas sobrepasan a los recursos que tiene el estudiante, los procesos cognitivos se ven comprometidos (Kivak, 2024). En esta línea, Almarzouki (2024) señala que aquellos estudiantes que se encuentran sometidos a estrés evidencian dificultades para mantener la concentración y el procesamiento de nueva información.

El análisis de la hipótesis específica 5 permitió identificar una correlación negativa y baja entre el estrés académico y el estado comportamental ($r = -0.136$; $p = 0.043$); siendo estadísticamente significativa, se puede afirmar que los estudiantes con mayor nivel de estrés tienden a presentar conductas menos adaptativas. Lo cual coincide con el estudio en Ecuador de Salazar et al. (2024), donde observaron que el aumento de estrés académico va acompañado de un deterioro en las conductas de autocuidado. Del mismo modo, Damián (2016) encontró en estudiantes universitarios que a mayor estrés académico los patrones de conducta en su salud eran más desorganizados, acompañados de una mala gestión del sueño ($p = 0.03$). Estos hallazgos confirman que el estrés académico tiende a repercutir en la conducta estudiantil.

En ese sentido, esta correlación se puede comprender desde los modelos conductuales, teoría psicológica propuesta por J. B. Watson, quien buscaba encontrar la razón de los diferentes comportamientos humanos (Oliva, 2024). Estos pueden ser evidenciados en estudios como el de Benítez Agudelo et al. (2025), que realizó un estudio longitudinal y demostró que, a medida que la carga académica aumentaba en los estudiantes, se volvía más notoria la presencia de un deterioro en la calidad de sueño y en los hábitos saludables; a su vez, aumentaba la sensibilidad emocional, mostrando que el estrés afecta los comportamientos diarios.

En el análisis de la hipótesis específica 6 se mostró la correlación negativa y baja entre el estrés académico y el estado emocional ($r = -0.094$; $p = 0.164$); aunque no se logró la significancia estadística, los hallazgos indican que en esta muestra el estrés académico no logró vincularse de forma concisa con alteraciones emocionales. A pesar de ello, Salazar et al. (2024) evidenció que el estrés académico fue mayor en el contexto de la pandemia COVID-19 ($M = 66.25$ vs. 64.00 ; $p < 0.001$), donde impactó específicamente en el estado emocional de su muestra. De forma similar, Zavala Zevallos & Arévalo Marcos (2023) encontró que el 39.19% de su población estudiada tuvo un deterioro emocional frente a estrés severo;

dado que este estudio alcanzó ($p = 0.001$) la significancia estadística, confirma que niveles altos de estrés afectan la estabilidad emocional. Estos descubrimientos sugieren que, en otro contexto o con una población mayor, se podría lograr la significancia estadística para la confirmación o rechazo de la hipótesis.

La teoría del estrés y afrontamiento planteada por Lazarus y Folkman sostiene que aquel estudiante que perciba las demandas académicas de manera excesiva respecto a los recursos que tenga para afrontarlas presentará emociones negativas como la ansiedad y la desesperanza, afectando así su bienestar emocional (Kivak, 2024). De forma similar, la teoría de la autodeterminación de Ryan & Deci (2000) explica que el estrés académico restringe las necesidades psicológicas básicas de autonomía; es decir, que los estudiantes que tengan un estrés elevado tenderán a reportar una estabilidad emocional menor.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- PRIMERO:** Existe una correlación inversa entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025., considerando los resultados obtenidos de la prueba de Rho de Spearman de -0,138 y de valor de 0,040 el cual indica que los estudiantes que tienen un estilo de vida saludable tienden a percibir menores niveles de estrés académico.
- SEGUNDO:** En cuanto a la relación entre los estilos de vida y la dimensión estresores del estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025., se determinó una correlación negativa y baja siendo esta $r=-0,136$ y con una significancia de $p=0,043$ siendo significativa, lo cual estipula que los estudiantes que tienen hábitos de vida saludables percibirán menor intensidad de estresores, de manera inversa los estudiantes con estilo de vida no saludable percibirán mayor cantidad de estresores.
- TERCERO:** En relación con los estilos de vida y los síntomas del estrés académico, la correlación encontrada fue negativa y baja $r=-0,125$, pero, no alcanzo la significancia estadística $p=0,063$. Apesara de ello, se puede decir que los estudiantes con estilos de vida saludables presentaran menos síntomas de estrés, aunque no se podría confirmar de forma concluyente en esta muestra.
- CUARTO:** Según el análisis entre los estilos de vida y las estrategias de afrontamiento se halló una correlación negativa y baja $r=-0,089$, pero sin significancia estadística $p=0,187$ lo cual implica que no se pueda confirmar la existencia de una correlación en esta población, a pesar de ello se pudo observar que los estudiantes con estilos de vida saludable

tienden a tener mejores recursos para afrontar el estrés académico.

QUINTO: La correlación encontrada entre el estado cognitivo y el estrés académico fue negativa y baja $r=0,125$ pero sin significancia estadística $p=0,063$. A pesar de ello se pudo observar que niveles altos de estrés podría relacionarse con un menor desempeño cognitivo, sin embargo, no se puede confirmar esta relación.

SEXTO: En cuanto a la relación encontrada entre el estado comportamental y el estrés académico de los estilos de vida fue negativa y baja $r=-0,136$ alcanzando la significancia estadística con $r=0,043$, lo cual confirma que los estudiantes con un nivel alto de estrés académico tendrán manifestaciones en conductas menos saludables y mayor desorganización, poniendo en evidencia que el estrés repercute directamente en los patrones de comportamiento

SÉPTIMO: Finalmente, la relación encontrada entre el estado emocional y el estrés académico, fue negativa y baja $r=-0,094$ sin significancia estadística $p=0,164$ lo que indica que en esta muestra no se puede confirmar la correlación, sin embargo, se pudo observar que frente a un nivel de estrés alto el bienestar emocional es bajo.

Recomendaciones

PRIMERO: A los responsables de la dirección académica, implementar programas integrales que promuevan el autocuidado, dentro de este se incluya nutrición, actividad física, descanso adecuado y control de tiempo, como parte de una estrategia para prevenir el estrés académico.

SEGUNDO: A los docentes y tutores implementar en sus tutorías talleres sobre gestión del tiempo y buenas técnicas de planificación académica, realizar estas con el objetivo de reducir la percepción en la sobrecarga escolar de los estudiantes.

- TERCERO:** A los responsables de la dirección académico, se sugiere la implementación de programas de salud escolar periódicos donde se incluya la participación activa de los estudiantes con el fin de reforzar hábitos de vida saludables y prevenir la aparición de síntomas del estrés académico.
- CUARTO:** A los docentes y tutores, se recomienda implementar espacios que enseñen y promuevan las habilidades socioemocionales y a su vez estrategias de afrontamiento adaptativas para reforzar los recursos personales de los estudiantes.
- QUINTO:** A los responsables de la dirección académica, se recomienda que se revise y realice un ajuste en la carga académica que se pide a los estudiantes distribuyéndola de manera equitativa en el calendario escolar, para evitar la saturación cognitiva de los estudiantes y mejorar el desarrollo del mismo.
- SEXTO:** A los responsables de la dirección académica, se sugiere la implementación de programas que prueban y refuercen la vida activa, de tal forma que los estudiantes puedan canalizar el estrés y fortalecer conductas adaptativas.
- SÉPTIMO:** A los responsables del área de bienestar psicológico en la institución educativa, se recomienda implementar talleres de inteligencia emocional para de este modo enseñar a los estudiantes en el reconocimiento y manejo correcto de sus emociones frente a las demandas académicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar, I. (2012). Descripción: Estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la Provincia de Tacna – 2011. In *Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNJB_ebe8014779054fa3ead2b3b554a6a1cf
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteangudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163–178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&nrm=iso&tIng=es
- Almarzouki, A. F. (2024). Stress, working memory, and academic performance: a neuroscience perspective. *Stress*, 27(1), 2364333. <https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2364333>
- Álvarez, T. (2020). *Relaciones Humanas Positivas en el Entorno Familiar*. Recinto Universitario de Mayagüez. <https://www.uprm.edu/dcsp/las-relaciones-humanas/>
- Amado, J., & Saenz, F. (2023). “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2023” [UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE (UPN)]. <https://orcid.org/0000-0003-4681-3077>
- Angeloni, L. (2024). *¿Qué es el estrés? Tipos, causas y síntomas*. UNOBRAVO. <https://www.unobravo.com/es/blog/estres-de-problema-a-recurso>
- Aranovich, R. (2003). *Bibliopsiquis - repositorio de revistas científicas - salud mental*. Psiquiatria. https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/ortega-y-gasset-y-el-estres-ensimismamiento-y-alteracion?utm_source=chatgpt.com
- Araujo, I. (2020). *Conceptos clave para entender la teoría de Alfred Adler*. PSYCIENCIA. <https://www.psyciencia.com/conceptos-clave-teoria-alfred-adler/>
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda, M. (2016). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. *ALERGIA MÉXICO*, 63(2), 7.

- Barajas, M., & Carvajal, L. (2024). Responsabilidad en salud y factores asociados en adultos de la Regional Norte de Santander, Colombia. *Artículo de investigación científica y tecnológica*, 21(3), 172–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.21676/2389783X.6054>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista Psicológica Científica. <https://psicologiaincientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Barraza, A. (2007). *Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas*. PSICOLOGIACIENTIFICA. https://psicologiaincientifica.com/inventario-sisco-estres-academico?utm_source=chatgpt.com
- Bedoya, E. (2021). *Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos*. Praxis&Saber. https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/11534/10969
- Benítez Agudelo, J. C., Restrepo, D., Navarro Jimenez, E., & Clemente Suárez, V. J. (2025). Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. *BMC Psychology*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/S40359-025-03041-Z/TABLES/2>
- Berger, F. (2024). *Manejo del estrés*. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
- Berrio Garcia, N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés académico*. Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/317460190_Academic_Stress
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Universidad de Antioquia*, 3(2).
- Brewer, A. (2025). *Las tres etapas del estrés de Hans Selye y cómo afrontarlo*. Betterhelp. <https://www.betterhelp.com/advice/stress/what-are-the-three-stages-of-stress-and-how-to-cope/>
- Brodowicz, M. (2024). *Diseño descriptivo correlacional en la investigación*.

- ALTHOR. <https://aithor.com/essay-examples/descriptive-correlational-design-in-research#12-importance-of-descriptive-correlational-design>
- Caicedo Gonzáles, I. (2022). Diseño Metodología de la investigación. *UNIVERSIDAD DEL QUINO*, 3, 1–16.
- Caicedo, I. (2019). Diseño Metodológico de la investigación. *Univesidad Del Quindío*, 5(3), 157. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19
- Campos, M. (2021). *EL ESTRÉS ACADÉMICO: QUÉ ES*. Maria Jesús Campos. Psicología, Educación y Valores. <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Campos Valenzuela, N., Espinoza Venegas, M., Celis Bassignana, M., Luengo Machuca, L., Castro Aravena, N., & Cabrera Melita, S. (2023). Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. *SANUS*, 8(1), e389. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.389>
- Cano, E., Tapia, M., Llanos, R., Rubio, A., Lobo, D., & Sánchez, D. (2024). *Influencia de los estilos de vida saludables en el compromiso hacia los estudios y el rendimiento académico en los adolescentes*. *Revista Española de Educación Física y Deportes-REEFD*. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/1116/934>
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 28–33. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>
- Caramantín, Y. (2022). *Validación y Adaptación del Inventario de SISCO del Estrés Académico en estudiantes de Secundaria de la Ciudad de Piura 2021* [UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/89420>
- Cárdenas, J. (2018). *Investigación cuantitativa*. Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/337826972_Investigacion_cuantitativa
- Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (2002). INVESTIGACIÓN. *Epartamento de Planificación y Economía de La Salud. Escuela Nacional de*

Sanidad. ISCI. Madrid. España, 8(8). <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13047738>

Cassaretto, M., Vilela Alemán, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1–18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021a). *Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas*. Pontificia Universidad Católica Del Perú, Perú. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021b). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Castilla Chauca, T. P. (2020). Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de Psicología y Derecho de una universidad privada de Lima Sur. *Universidad Autónoma de Perú*, 104. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1281>

Cebrián, M., Tárraga, L., & Tárraga, P. (2023). Beneficios de la dieta mediterránea y la actividad física en adolescentes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 8(3), 596–614. <https://doi.org/10.19230/JONNPR.4803>

Chambilla, A. (2021). “ANSIEDAD E INDICADORES DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. ENRIQUE PAILLARDELLE TACNA, DURANTE EL CONFINAMIENTO DEL AÑO 2021.” 106.

Checa Olmos, J., Montserrat, H., Arjona Garrido, Á., López Liria, R., & Rocamora Pérez, P. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios: el papel del ejercicio físico y la nutrición. *Healthcare*, 11(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>

Cherry, K. (2024). *La jerarquía de necesidades de Maslow*.

- VERYWELLMIND. https://www.verywellmind.com/what-is-maslows-hierarchy-of-needs-4136760?utm_source=chatgpt.com
- Compilation. (2024, July). Comprender la estudio cuantitativo: definición, métodos de recopilación, diseño, análisis y elaboración de informes. *COMPILATION*. <https://www.compilatio.net/es/noticias/investigacion-cuantitativa>
- Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas. (2016). Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos. *Consejo de Organizaciones Internacionales de Las Ciencias Médicas y Organización Panamericana de La Salud*, 978-929036090-2, 150. www.paho.org/permissions
- Cruces, F., & Surco, G. (2021). *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*. Universidad Autónoma de Ica.
- Cruz, C. (2014). Estrés, significado y contexto: Una revisión del concepto de estrés desde una perspectiva epistemológica posmoderna * Parte II. *Psiquiatría y Salud Mental*, 2, 81–96. https://www.researchgate.net/publication/281110772_Estres_significado_y_contexto_Una_revision_del_concepto_de_estres_desde_una_perspectiva_epistemologica_posmoderna_Parte_II
- Damian, L. (2016). *ESTRÉS ACADÉMICO Y CONDUCTAS DE SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA*. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DEL PERU.
- Damini, M. (2022). *¿Qué es el Holismo y el paradigma Holístico?* ALARAÍZ. <https://www.alaraiz.com/que-es-el-holismo/>
- Demera, A., Alcívar, N., & Cañarte, J. (2024). El estrés y su relación con trastornos mentales en América Latina. *MQRInvestigar*, 8(1), 706–724. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.706-724>
- Dessauvagie, A., Dang, H., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental Health of University Students in Southeastern Asia: A Systematic

- Review. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 34(2–3), 172–181.
<https://doi.org/10.1177/10105395211055545>
- Esquinas, P., & Rebollo, L. (2022). *Medición de la frecuencia cardíaca*. Hospital Univesitario Virgen Del Rocio.
<https://manualclinico.hospitaluvrocio.es/procedimientos-generales-de-enfermeria/medicion-de-constantas-vitales/medicion-de-la-frecuencia-cardiaca/>
- Estrada Araoz, E. G., Guido Ayay, A., Cruz Laricano, E. O., & Paricahua Peralta, J. N. (2024a). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública (Academic stressors and the lifestyles of university students: A predictive study at a public university). *Retos*, 59, 1132–1139.
<https://doi.org/10.47197/RETOS.V59.109410>
- Estrada Araoz, E. G., Guido Ayay, A., Cruz Laricano, E. O., & Paricahua Peralta, J. N. (2024b). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública (Academic stressors and the lifestyles of university students: A predictive study at a public university). *Retos*, 59, 1132–1139.
<https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410>
- Fitzpatrick, D. (2024). *Perspectivas transformadoras: Lecciones valiosas de la vida y la obra de Alfred Adler*. Artículos y Perspectivas.
<https://achology.com/psychology/valuable-lessons-from-the-life-and-works-of-alfred-adler/?srsId=AfmBOoqRaN8pmJ5n0mHPjfnTPFu5NhV1ElfJvgLKmkRlymaFUEwvpwWB>
- Forero, A., & Rubio, E. (2021). ¿De qué hablamos cuando decimos ‘Estilos de Vida?’: la experiencia de una comunidad educativa en Colombia. *SAÚDE DEBATE*, 45(130), 633–646. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202113006>
- Fusar Poli, P., Correll, C., Arango, C., Berk, M., Patel, V., & Loannidis, J. (2021). Preventive psychiatry a blueprint for improving the mental health of young people. *World Psychiatry*, 20(2), 200.221.
<https://doi.org/10.1002/wps.20869>

- Gadiyaram, A. (2025, April 22). Cómo la presión académica y las admisiones universitarias causan estrés en los estudiantes. *NEW YORK POST*. https://nypost.com/2025/04/22/lifestyle/how-academic-pressure-and-college-admissions-cause-student-stress/?utm_source=chatgpt.com
- Gambini López, I., Osorio Vidal, V. G., & Palomino Alca, J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 8(32), 526-543–526 – 543. <https://doi.org/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V8I32.742>
- Gobierno Regional de Tacna. (2023). *Con proyectos GORE Tacna fortalecerá salud mental de la población - Noticias - Gobierno Regional Tacna - Plataforma del Estado Peruano*. Gob.Pe. <https://www.gob.pe/institucion/regiontacna/noticias/847320-con-proyectos-gore-tacna-fortalecera-salud-mental-de-la-poblacion>
- Gómez, A., & Gómez, K. (2019). Muestreo estadístico para docentes y estudiantes. *S/Edit.*, 69, 5–24.
- Gomez, A., & Lanchipa, E. (2022). *El estrés académico en los estudiantes del programa de estudios de Educación Inicial del VII ciclo de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Jiménez Borja” de Tacna en el año 2022 [ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “JOSÉ JIMÉNEZ BORJA”]*. <https://orcid.org/0000-0001-7951-3543>
- Gómez, C., Pedroza, F., Navarro, G., Roca, J., & Fulgencio, M. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha, Revista de Psicología*, 22, 42–53. <https://doi.org/10.35830/KCGM5244>
- González, I. (2018). Aportes de la psicometría al ejercicio profesional e investigativo en ciencias de la salud. *MedUNAB*, 21(2), 6–7. <https://doi.org/10.29375/01237047.3519>
- Guamán, K., & Hernández, E. (2020). EL POSITIVISMO Y EL POSITIVISMO JURÍDICO. *Universidad Regional Autónoma de Los Andes*, 12(4). <https://orcid.org/0000-0002-4047-2390>

- Hernández, G. (2022). "El incremento del sobrepeso y la obesidad es un problema de salud pública" » *UDEP Hoy*. UNIVERSIDAD DE PIURA. <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/08/incremento-de-sobrepeso-y-obesidad-es-un-problema-de-salud-publica/>
- Hernández, L., & Sánchez, M. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE. Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/RIDE.V15I29.2200>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Iglesia, R. (2024). *Gestión de estrés: por qué es importante y cómo hacerlo*. DONNA. <https://www.donnaplus.com/blog/gestion-de-estres-por-que-es-importante-y-como-hacerlo>
- Imbernon, O. (2022). *El trabajo social basado en la evidencia*. Enfocatss. <https://enfocatss.com/el-trabajo-social-basado-en-la-evidencia/>
- Jaime, L., Centeno, L., & Ruíz, N. (2025). Perfil de estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista Salud y Bienestar Social*, 9(1), 30–40. <https://doi.org/10.32776/SALUDYBIENESTARSOC.V9I1.189>
- Jay, M. (2025). *Sexualidad y desarrollo*. Britannica. <https://www.britannica.com/biography/Sigmund-Freud/Sexuality-and-development>
- Juan, A., Barrio, G., Caballero, P., Gea, M., & Pérez, E. (2022). Conductas de riesgo para la salud según la ocupación en población empleada en España. *Gaceta Sanitaria*, 36(4), 301–308. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.006>
- Kiss, T. (2025). *Investigación exploratoria*. CONCEPTO. <https://concepto.de/investigacion-exploratoria/>
- Kivak, R. (2024). *Modelo transaccional de estrés y afrontamiento*. EBSCO. <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/transactional-model-stress-and-coping>
- Kolappa, K., Henderson, D., & Kishore, S. (2013). No physical health

- without mental health: Lessons unlearned? *Bulletin of the World Health Organization*, 91(1), 3-3A. <https://doi.org/10.2471/BLT.12.115063>
- Lagos, R. (2022). El estrés como posibilidad originaria de la existencia. Una interpretación del fenómeno del estrés desde el pensamiento de Heidegger. *Tópicos (México)*, 64(64), 279–306. <https://doi.org/10.21555/TOP.V640.1999>
- Lenartowicz, M. (2023). *Introducción a la medicina preventiva*. MANUAL MSD. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/fundamentos/prevencción/introducción-a-la-medicina-preventiva?ruleredirectid=758>
- Lope Alvarado, C. M. (2024). Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2023 [Universidad Nacional Federico Villarreal]. In *Universidad Nacional Federico Villarreal*. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9883>
- Lopez, D. (2022). “Es lo que hay”, por qué la filosofía del buen vivir ayuda a manejar el estrés. Infobae. <https://www.infobae.com/tendencias/2022/10/17/es-lo-que-hay-por-que-la-filosofia-del-buen-vivir-ayuda-a-manejar-el-estres/>
- Lucena, P. (2025). *Clasificación de nutrientes*. UNIVERSIDAD CESUMA. <https://www.cesuma.mx/blog/clasificacion-de-nutrientes.html>
- Maldonado Ortega, R. (2001). Kierkegaard Y La Filosofía Existencial. *Psicología Desde El Caribe*, 7, 103–108. <http://redalyc.org/articulo.oa?id=21300708>
- Manterola, C., Hernández, M., Otzen, T., Espinosa, M., & Grande, L. (2023). Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146–155. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Martínez, N., Arias, G., Soto, K., & Zapata, I. (2023). Estilos de vida saludable en estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Odontológica Basadrina*, 7(1), 57–71. <https://doi.org/10.33326/26644649.2023.7.1.1575>

- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/J.RMCLC.2015.02.003>
- Mazzei, M. (2024). *Alimentación saludable: ¿Cuántas comidas debemos comer al día? ¿Hay alguna más importante que otra?* Fundación Cardiológica. <https://www.fundacioncardiologica.org/Alimentacion-saludable-Cuantas-comidas-debemos-comer-al-dia-Hay-alguna-mas-importante-que-otra-348.note.aspx>
- Merellano, E., & Almonacid, A. (2022). Obesidad en Latinoamérica: propuestas desde la actividad física. *Revista Médica de Chile*, 150(9), 1266–1266. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872022000901266>
- MINISTERIO DE EDUCACION. (2024). *Estrés académico adolescente y su relación con la habilidad socioemocional de toma de decisiones en 2.º grado de secundaria | UMC | Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes.* MINISTERIO DE EDUCACION. http://umc.minedu.gob.pe/estres-academico-adolescente-y-su-relacion-con-la-habilidad-socioemocional-de-toma-de-decisiones-en-2-grado-de-secundaria/?utm_source=chatgpt.com
- MINISTERIO DE EDUCACION Y MINISTERIO DE SALUD. (2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental.* MINISTERIO DE EDUCACION Y MINISTERIO DE SALUD. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- MINISTERIO DE SALUD. (2024). *Semana de Oro: aproximadamente 6 de cada 10 peruanos tienen el peso fuera de lo recomendado para su edad.* MINISTERIO DE SALUD. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/991308-semana-de-oro-aproximadamente-6-de-cada-10-peruanos-tienen-el-peso-fuera-de-lo-recomendado-para-su-edad>
- Mosunic, C. (2024). *7 efectos físicos del estrés y cómo gestionarlos.* Calm. <https://www.calm.com/es/blog/physical-effects-of-stress>
- Muguira, A. (2023). *¿Qué es la investigación descriptiva?* Questionpro.

- <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>
- Muntané, J. (2010). Introducción a la investigación básica. *RAPD Online*, 33(3), 221–227. https://www.researchgate.net/publication/341343398_Introduccion_a_la_Investigacion_basica
- Ninatanta, A., & García, A. (2017). Construcción de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) de Educación Secundaria. *Universidad Nacional de Cajamarca*, 16(2), 101–110.
- Oliva, L. (2024). *El modelo conductual - Dr Romeu*. DrRomeu. <https://www.drromeu.net/noticias-psicologia-y-psiquiatria/el-modelo-conductual>
- Olson, A. (2020). *La teoría de la auto actualización*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/pe/blog/la-teoria-de-auto-actualizacion>
- ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. (1998). Promoción de la Salud: Glosario. *Ministerio de Sanidad y Consumo*, 36. <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
- ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. (2010). *A healthy lifestyle - WHO recommendations*. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations/?utm_source=chatgpt.com
- ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. (2012). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. https://www.who.int/publications/i/item/ottawa-charter-for-health-promotion?utm_source=chatgpt.com
- ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud*. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. (2025). *Lanzamiento del marco para implementar un enfoque del curso de vida en la práctica*. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. <https://www.who.int/news->

room/events/detail/2025/06/27/default-calendar/launch-of-the-framework-to-implement-a-life-course-approach-in-practice?utm_source=chatgpt.com

Organización Mundial de la salud. (2023). *Estrés*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Enfermedades no transmisibles*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Ortega, C. (2025). *¿Qué es la metodología en investigación y cómo elegirla?* Questionpro. <https://www.questionpro.com/blog/es/metodologia-de-la-investigacion/>

Parra, P. (2024). *¿Cómo tener un estilo de vida saludable?* CLINICA SHAI0. <https://www.shaio.org/blog/estilos-de-vida-saludable-la-clave-para-una-buena-vida>

Percca, L. (2023). *UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA [UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA]*. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/3067/Percca-Arias-Lourdes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pérez, J. (2022, August). *Estilo de vida - Qué es, definición y concepto. Definición.De*, 1. <https://definicion.de/estilo-de-vida/>

Renteria, N., Córdova, M., & León, M. (2022). Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios. *REPSI - Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.74>

Ríos, L., Melgar, C., & Gómez, M. (2025). Estilos de vida en adolescentes de una institución educativa pública en Cahua, Lima, Perú. *Revista Enfermería Herediana*, 18, e5934–e5934. <https://doi.org/10.20453/RENH.V18I2025.5934>

- Rodriguez, J. (2021). *¿Qué es el estrés académico? Hábitos para prevenir y reducirlo*. Mundo Posgrado. <https://www.mundoposgrado.com/que-es-el-estres-academico/>
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*. http://www.campus-oei.org/revista/boletin37_2.htm
- Russo, S. (2023). Pensando en el Estrés desde la Epistemología. *Pinelatinoamericana*, 3(1), 33–41. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/40744>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sabater, V. (2022). *Los 4 estilos de vida, según Alfred Adler*. La Mente Es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/estilos-vida-segun-alfred-adler/>
- Salazar Granizo, Y., Hueso Montoro, C., & Caparros Gonzales, R. (2024). Lifestyles and academic stress among health sciences students at the National University of Chimborazo, Ecuador: a longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1447649. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2024.1447649/BIBTEX>
- Silva, M. (2019). STRESS ACADÉMICO PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNJBG. TACNA 2013. *Revista Médica Basadrina*, 8(1), 24–26. <https://doi.org/10.33326/26176068.2014.1.540>
- Sin Fronteras. (2024). *El 68 % en Tacna padece obesidad y sobrepeso -Tu Diario Regional*. Sin Fronteras. <https://diariosinfronteras.com.pe/2024/07/19/el-68-en-tacna-padece->

obesidad-y-sobrepeso/?utm_source=chatgpt.com

- Solís Amaya, S. C., & Vásquez Alarcón, K. M. (2023). *Relación entre el nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021*. Universidad Ricardo Palma - URP. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/6283>
- Sreekumar, D. (2024). *¿Qué es la investigación correlacional?: Definición, tipos y ejemplos*. Researcher.Life. <https://researcher.life/blog/article/what-is-correlational-research-definition-and-examples/>
- Thapa, B., Chaudhary, S., Karki, R., Karki, A., Sapkota, S., Li, M., & Hu, Y. (2025). Sleep quality is associated with stress in secondary school students. *BMC Public Health*, 25(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-22652-0/TABLES/3>
- Torres, A. (2024). *Alfred Adler: biografía del fundador de la Psicología Individual*. PSicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/biografias/alfred-adler>
- Torres, J., & Ayala, R. (2022). El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio residentado del Perú. *Revista Cuidado y Salud Pública*, 2(2), 63–68. <https://doi.org/10.53684/CSP.V2I2.55>
- Triglia, A. (2017). *Las 7 principales corrientes de la Psicología*. PSicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/principales-corrientes-psicologia>
- Triola, M. (2018). *Estadística* (J. Murrieta, G. Montes, A. Rosa, & J. Acosta (eds.)). https://www.academia.edu/44058808/Estadistica_Mario_F_Triola_12_ED
- Ttito Vilca, S. A., Estrada Araoz, E. G., & Mamani Roque, M. (2023). Estilos de vida en los estudiantes de una universidad privada: Un estudio descriptivo. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4(4), 630. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9283283&info=resumen&idioma=ENG>

- Turrill, K. (2025, February 25). BAJO PRESIÓN Tenía 10 ataques de pánico al día, dice un estudiante, como revelan estadísticas impactantes sobre la salud mental en la universidad. *THE SUN*. https://www.thesun.co.uk/health/33553983/student-panic-attacks-university-mental-health/?utm_source=chatgpt.com
- UNESCO. (2023). *Aprender y prosperar: Qué debe saber sobre el reciente informe mundial sobre salud y nutrición escolares*. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/articulos/aprender-y-prosperar-que-debe-saber-sobre-el-reciente-informe-mundial-sobre-salud-y-nutricion>
- Valdés, P., Parra, S., Murillo, A., Gomez, G., Araneda, J., Durán, S., Morales, G., Ríos, I., Carpio, V., Cavagnari, B., Nava, E., Camacho, S., Bejarano, J., Núñez, B., Cordón, K., Meza, E., Mauricio, S., & Landaeta, L. (2023). Healthy Lifestyle Habits in Latin American University Students during COVID-19 Pandemic: A Multi-Center Study. *Journal of the American Nutrition Association*, 42(6), 628–634. <https://doi.org/10.1080/27697061.2022.2115429>
- Vélez, L., & Gracia, B. (2003). La selección de los alimentos: una práctica compleja. *Colombia Médica*, 34(2), 92–96.
- Villalta, A. (2001). INVESTIGACIÓN DE CAMPO. *UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR*, 31.
- Yapijakis, C. (2022). Gestión filosófica del estrés: una introducción. *Revista Conatus de Filosofía Phy*, 7(2), 7–31. <https://doi.org/10.12681/cjp.31823>
- Zamarripa, J., Ruiz, F., López, J., & Fernández, R. (2014). Frecuencia, Duración, Intensidad y Niveles de Actividad Física durante el tiempo libre de la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral Cuadernos Del Profesorado*, 7(14), 3–12. <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- Zamora, P. (2025). *La filosofía y el sentido de la vida*. Gaceta CCH. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-filosofia-y-el-sentido-de-la-vida>
- Zavala Zevallos, F., & Arevalo Marcos, R. A. (2023). Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 3(3), 19–

27. <https://doi.org/10.33326/27905543.2023.3.1830>

VIII.ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: “Estilo de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.”.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE(S) Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cómo se relaciona los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p>	<p>Variable X Estilos de vida</p> <p>Dimensiones: D1. Cognitivo D2. Comportamental D3. Emocional</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal, descriptivo correlacional</p> <p>Población 519 sujetos muestrales</p> <p>Muestra: 221 sujetos muestrales censal</p>

<p>Problemas específicos</p> <p>PE1. ¿Cómo se relaciona los estilos de vida y los estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025?</p> <p>PE2. ¿Cómo se relaciona los estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>OE1. Determinar la relaciona los estilos de vida y los estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p> <p>OE2. Determinar la relaciona los estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>HE1. Existe relación entre los estilos de vida y los estresores del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p> <p>HE2. Existe relación entre los estilos de vida y síntomas del estrés en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p> <p>HE3. Existe relación entre los estilos de vida y las estrategias de</p>	<p>Variable Y</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones</p> <p>D1. Estresores</p> <p>D2. Síntomas</p> <p>D3. Afrontamiento</p>	<p>Muestreo:</p> <p>No probabilístico</p> <p>Técnicas e instrumentos.</p> <p>Técnica:</p> <p>Encuestas</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Instrumento VX</p> <p>Escala de Estilos de Vida Saludables (EEVA)</p> <p>Instrumento VY</p> <p>Inventario de estrés académico (SISCO).</p> <p>Técnicas de análisis y procesamiento de datos</p> <p>Técnica</p> <p>Psicometría</p>
---	---	---	--	---

<p>PE3. ¿Cómo se relaciona los estilos de vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025?</p> <p>PE4. ¿Cómo se relaciona el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025?</p>	<p>OE3. Determinar la relaciona los estilos de vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p> <p>OE4. Determinar la relaciona el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p>	<p>afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p> <p>HE4. Existe relación entre el estado cognitivo y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p> <p>HE5. Existe relación entre el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en</p>		
--	--	--	--	--

<p>PE5. ¿Cómo se relaciona el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025?</p> <p>PE6. ¿Cómo se relaciona el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.?</p>	<p>OE5. Determinar la relaciona el estado comportamental y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p> <p>OE6. Determinar la relaciona el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p>	<p>Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p> <p>HE6. Existe relación entre el estado emocional y el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en Gregorio Albarracín Tacna-2025.</p>		
---	--	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

Escala de estilos de Vida en Adolescentes (EEVA)

INSTRUCCIONES: Puede escribir o marcar con un aspa (x) la alternativa que Ud. Crea conveniente. Se le recomienda responder con la mayor sinceridad posible:

1= Nunca

2=A veces

3=Casi siempre

4=Siempre

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

23. Hablo con mis padres sobre mis sentimientos				
24. Tengo disposición para cuidarme.				
25. Me gusta leer cosas nuevas				

Fuente: Construido y validado por Ninatanta y García (2017)

Gracias por su participación

Inventario de estrés académico SISCO

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

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

Si

No

2- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala 1 al 6 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 es completamente falso de mí y 6 describe perfectamente de mí.

1	2	3	4	5	6
Completam ente falso de mí	La mayor parte falsa de mí	Ligerame nte más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Describe perfectamente de mí

3- En una escala del (1) es Completamente falso de mí (2) La mayor parte falsa de mí (3) Ligeramente más verdadero que falso (4) Moderadamente verdadero de mí, (5) La mayor parte verdadero de mí (6) Describe perfectamente de mí

	1	2	3	4	5
1 ¿Existe competencia con los compañeros del grupo?					
2 La personalidad y el carácter del profesor, ¿te genera Estrés Académico?					

3	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación), ¿Te genera estrés académico?				
4	El tipo de trabajo que te piden los profesores (Consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales) ¿Te genera Estrés Académico?				
5	Participación en clase, ¿Te genera Estrés Académico?				
6	Dolores de Cabeza o Migraña, ¿Te genera Estrés Académico?				
7	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, ¿Te genera Estrés Académico?				
8	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc, ¿Te genera Estrés Académico?				
9	Somnolencia o mayor necesidad de dormir, ¿Te genera Estrés Académico?				
10	Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo), ¿Te genera Estrés Académico?				
11	Sentimientos de depresión y tristeza (Decaído), ¿Te genera Estrés Académico?				
12	Ansiedad, angustia o desesperación, ¿Te genera Estrés Académico?				
13	Problemas de concentración, ¿Te genera Estrés Académico?				
14	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, ¿Te genera Estrés Académico?				
15	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir, ¿Te genera Estrés Académico?				
16	Aislamiento de los demás, ¿Te genera Estrés Académico?				
17	Desgano para realizar las labores escolares, ¿Te genera Estrés Académico?				
18	Habilidad asertiva (defender nuestra preferencia ideas o sentimientos sin dañar a otros), ¿Te genera Estrés Académico?				
19	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, ¿Te genera Estrés Académico?				
20	Elogios a sí mismo, ¿Te genera Estrés Académico?				
21	La religiosidad (Oraciones o asistencia a misa), ¿Te genera Estrés Académico?				
22	Búsqueda de información sobre la situación, ¿Te genera Estrés Académico?				
23	Ventilación de confidencias (Verbalización de la situación que preocupa, ¿Te genera Estrés Académico?				

Fuente: Fue validado y adaptado por Caramantín (2022)

Gracias por su participación

Anexo 3: Prueba de fiabilidad

Estilos de vida

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
.919	.918	23

Estrés académico

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
.836	.836	25

Anexo 4: Ficha de validación por juicio de expertos

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO “SISCO”

I. DATOS GENERALES

“Estilo de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025”.

Nombre del Experto: Mg. MERCEDES SHIZUE MATSUNO SANCHEZ.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a 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



Nombre: Mercedes Shizue Matsuno Sanchez
No. DNI: 46565098
Grado académico: Magister

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Escala de estilos de Vida en Adolescentes (EEVA)

I. DATOS GENERALES

"Estilo de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025".
Nombre del Experto: Mg. MERCEDES SHIZUE MATSUNO SANCHEZ.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a 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



Nombre: Mercedes Shizue Matsuno Sanchez
No. DNI: 46565098
Grado académico: Magister

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO "SISCO"

I. DATOS GENERALES


"Estilo de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025".

Nombre del Experto: MG. ANGEL VIDAL MAMANI CHANINE.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a 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



Nombre: Angel Vidal Mamani Chanine
No. DNI: 43222142
Grado académico: Maestro

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Escala de estilos de Vida en Adolescentes (EEVA)

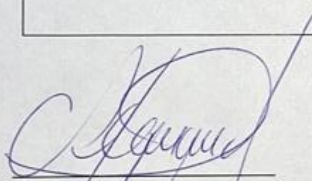
I. DATOS GENERALES

"Estilo de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025".
Nombre del Experto: MG. ANGEL VIDAL MAMANI CHANINE.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a 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



Nombre: *Angel Vidal Mamani Chanine*
No. DNI: *43122112*
Grado académico: *Maestro*

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Escala de estilos de Vida en Adolescentes (EEVA)


I. DATOS GENERALES

"Estilo de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025".
Nombre del Experto: MG. KATHERINE ALICE QUISPE PARI.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

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

III. OBSERVACIONES GENERALES


Katherine Alice Quispe Pari
PSICOLOGA
C.O.P. 44963
Nombre: Katherine A. Quispe Pari
No. DNI: 44142582
Grado académico: Magister

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO "SISCO"

I. DATOS GENERALES

"Estilo de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025".

Nombre del Experto: MG. KATHERINE ALICE QUISPE PARI.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

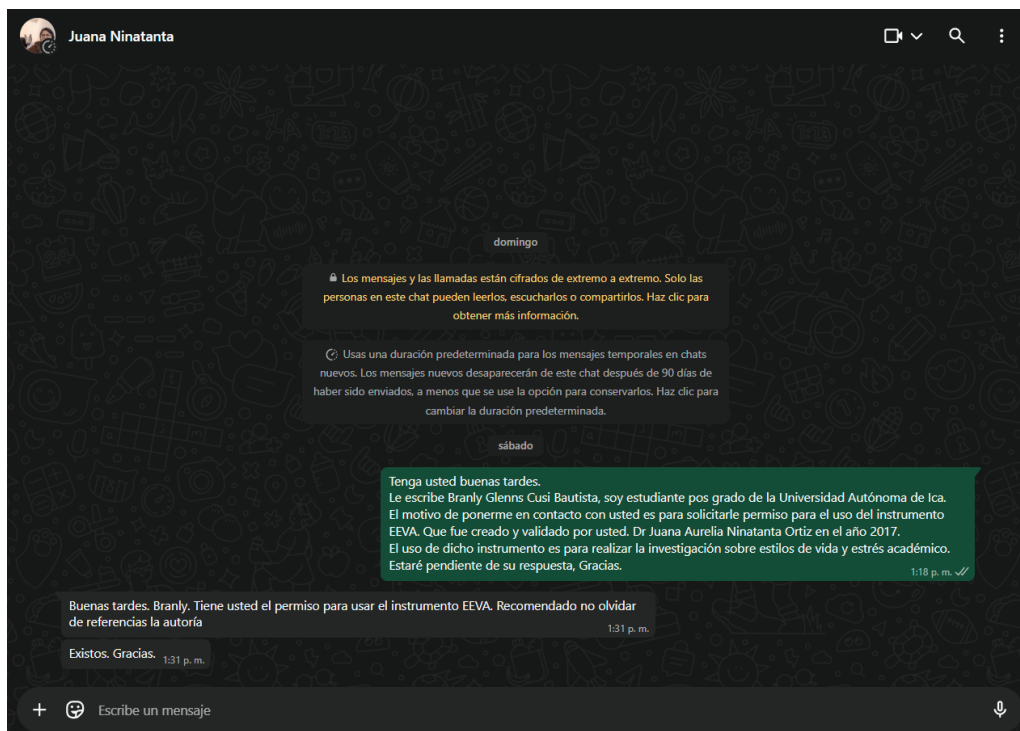
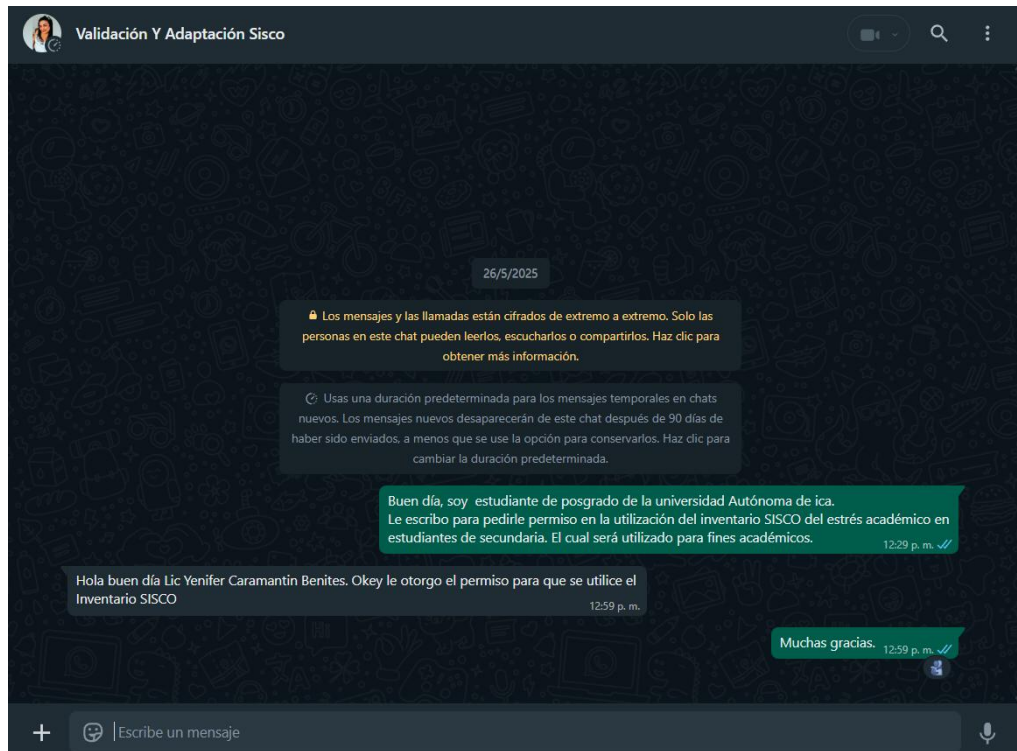
Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Si	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado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

III. OBSERVACIONES GENERALES


Katherine Alice Quispe Pari
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 44962

Nombre: Katherine A. Quispe Pari
No. DNI: 44148532
Grado académico: Magister

Anexo 5: Autorización de uso de instrumento



Anexo 6: Oficio y carta de presentación



“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Chincha Alta, 11 de Setiembre del 2025

OFICIO N°1959-2025-UAI-FCS

Mag. Hector Yufra Tenorio
Director
I.E.E. ENRIQUE PAILLARDELLE
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, nuestro estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. El 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 el 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 del 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.



Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **CUSI BAUTISTA, Branly Glens** identificado con código de estudiante **0073341643** del Programa Académico de **PSICOLOGÍA**, quien viene desarrollando la tesis denominada: **"ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO CICLO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL EN EL DISTRITO GREGORIO ALBARRACÍN, TACNA – 2025"**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a el estudiante en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 11 de Setiembre del 2025



Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



Anexo 7: Solicitud de aplicación de investigación

Tacna, 02/06/2025

Señor(a): Hector Yufra Tenorio

Director de la I.E.E. Enrique Paillardelle

Asunto: Solicitud de permiso para considerar muestra de estudio

De mi consideración:

Yo, Cusi Bautista, Branly Glens identificado con DNI N.º 73341643, en mi calidad de egresado de la Escuela Profesional de Psicología, y en el marco de la elaboración de mi trabajo de investigación, me dirijo a usted con el propósito de solicitar su autorización para considerar a un grupo de estudiantes de su prestigiosa institución como muestra de estudio para el desarrollo de la investigación titulada: "estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna, 2025", la cual realizo como parte de los requisitos para optar el título profesional en la Universidad Autónoma de Ica.

El estudio tiene como objetivo principal Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes, se enmarca en un enfoque cuantitativo, garantizando en todo momento el respeto por los principios éticos de la investigación, tales como el consentimiento informado, la confidencialidad de la información y el anonimato de los participantes.

Agradeceré profundamente contar con su apoyo y autorización para realizar esta investigación.

Quedo atento(a) a su respuesta y a cualquier requerimiento adicional que considere necesario. Puede comunicarse conmigo al 958758136 o al correo electrónico Cbbranlyglens@gmail.com.

Sin otro particular, me despido cordialmente.

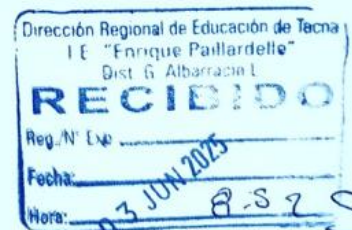
Atentamente,

Cusi Bautista, Branly Glens

DNI: 73341643

Correo: Cbbranlyglens@gmail.com

Nº cel: 958758136



Anexo 8: Consentimiento y asentimiento informado



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.”

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : CUSI BAUTISTA, BRANLY GLENNS

Estudiantes del programa académico de [XXXXXXXXXX](#)

Objetivo de la investigación: Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.. Al participar del estudio, deberá resolver dos cuestionarios de 25 y 23 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si autoriza que su menor hijo(a) participe de este estudio, su hijo(a), deberá responder dos instrumentos denominado el primero “escala de estilos de vida adolescente EEVA”, el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 15 minutos, dicho cuestionario será entregado de manera física y el segundo denominado “inventario de estrés académico SISCO” el cual deberá ser resuelto en un tiempo de 10 minutos, dicho cuestionario será entregado de manera física.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, CUSI BAUTISTA, BRANLY GLENNS responsable de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora y autorizo voluntariamente que mi menor hijo(a) participe en el estudio indicado, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Tacna, de, de 2025

Firma:

Apellidos y nombres:

DNI:



ASENTIMIENTO INFORMADO

Título: “Estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.”

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tú valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

Objetivo del estudio: Determinar la relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo de una institución educativa estatal en el Distrito Gregorio Albarracín Tacna-2025.

Procedimiento: Si aceptas participar de la investigación, te aplicaremos dos cuestionarios el primero de 25 ítems, el cual responderás en un lapso de 15 minutos. Esta evaluación trata sobre el tipo de estilo de vida que llevas. El segundo de 23 ítems, el cual responderás en un lapso de 10 minutos. Esta evaluación trata sobre el nivel de estrés académico que puedas estar pasando, para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder el cuestionario. Así mismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa.

Confidencialidad: Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te lo ha leído y aceptas participar en la investigación.

Si, acepto

No, acepto

Tacna, de, de 2025

Firma:

Apellidos y nombres:

Anexo 9: Constancia de aplicación de investigación



MINISTERIO DE EDUCACION
I.E "ENRIQUE PAILLARDELLE"
CREADO CON EL R.D. N° 235 FECHA 02-04-90
Distrito Gregorio Albarracín Lanchipa
504692
-TACNA-



UGEL TACNA
UNIDAD DE GESTIÓN
EDUCATIVA LOCAL TACNA

"AÑO DE LA RECUPERACION Y CONSOLIDACION DE LA ECONOMIA PERUANA"

CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "ENRIQUE PAILLARDELLE" DEL DISTRITO CRNL. GREGORIO ALBARRACIN LANCHIPA:

DEJA CONSTANCIA,

Que el Sr. : **CUSI BAUTISTA, BRANLY GLENN.**

Código /DNI : 0073341643.

Estudiante de la : UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA.

Facultad : CIENCIAS DE LA SALUD

Especialidad : PSICOLOGIA

: HA DESARROLLADO SU INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL SEPTIMO CICLO DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA ESTATAL EN EL DISTRITO GREGORIO ALBARRACIN, TACNA-2025.

Fecha de Aplicación : Del 20 al 25 de agosto del 2025.

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado para los fines que se crea por conveniente.

Tacna, 01 de octubre del 2025.



"ENRIQUE PAILLARDELLE"

Mg. Hector Yajña Tenorio
DIRECTOR

C.M. INICIAL. 1472406 – C.M. PRIMARIA. 0843383 – C.M. SECUNDARIA. 0876409 – C.M. LOCAL. 486544
ASOCIACION SAN FRANCISCO
AV. MUNICIPAL S/N

Anexo 10: Análisis de confiabilidad Base de datos

Variable 1 Estilos de vida

N°	P-1	P-2	P-3	P-4	P-5	P-6	P-7	P-8	P-9	P-10	P-11	P-12	P-13	P-14	P-15	P-16	P-17	P-18	P-19	P-20	P-21	P-22	P-23	P-24	P-25
1	1	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	1	4	2	1	2	4
2	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4
3	1	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
4	1	3	4	4	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	1	3	3
5	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4
6	1	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	1	3	3	2	4	4	4	2	4	2
7	1	3	2	2	2	3	1	1	2	2	4	3	2	4	2	1	1	2	2	4	4	4	2	3	2
8	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	4
9	1	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	1	2	4	4	1	4	4	1	4	1
10	1	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3
11	1	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	3	3	2	2	4	4	3	3	3
12	1	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	2	1
13	1	3	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	4
14	1	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	1	3	4	4	2	4	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2
16	1	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	2	2	3	4	3	3	2	2
17	1	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	2	2	3	1	2	4	2	2	3	3	2	3	3
18	1	2	4	4	1	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	2	1	4	2	4	4	4	2	4	2
19	1	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	2	2	4	1	2	3	2	2	2	4	2	4	3
20	1	4	4	3	2	3	4	1	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	3	4
21	1	2	4	4	1	4	3	2	2	4	3	4	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	4
22	1	4	1	1	2	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4
23	1	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	2	2	4	1	2	3	2	2	3	4	2	3	4
24	1	2	4	4	1	3	2	2	2	3	4	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
25	1	3	4	2	2	4	3	1	2	2	4	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2

26	1	2	4	4	1	4	2	2	1	4	4	4	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	3
27	1	4	4	3	1	4	2	2	2	4	4	4	2	3	3	1	1	3	1	2	3	2	1	3	4
28	1	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	1	1	3	2	2	2	4	1	3	3
29	1	3	4	4	2	4	3	2	3	4	4	4	2	2	3	1	2	4	3	4	2	3	3	2	2
30	1	4	3	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3
31	1	4	4	4	2	4	2	1	2	4	4	4	2	2	4	1	1	2	2	2	2	4	2	2	4
32	1	3	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3
33	1	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2
34	1	2	4	4	2	4	1	2	3	4	4	4	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3
35	1	2	2	2	1	3	1	2	3	4	3	3	3	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	4
36	1	3	4	4	2	4	3	1	2	4	3	4	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3
37	1	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	1	3	2	2	3	4	3	2	3	4
38	1	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	2	2	1	3	3	3	1	2	2
39	1	3	4	4	4	4	3	2	4	1	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4
40	1	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2
41	1	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
42	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	3	4
43	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	1	2	3	3	4	2	4	3	4	3
44	1	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3
45	1	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3
46	1	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	4	1	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3
47	1	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2
48	1	4	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	4	2
49	1	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2
50	1	4	3	4	1	3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	1	3	1	1	2	3	2	2	2	2
51	1	4	3	4	2	3	2	2	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2
52	1	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	4	4
53	1	3	4	4	1	2	2	3	2	4	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	1	4	4
54	1	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	1	4	2	3	1	4	2	1	2	1

55	1	3	4	4	3	4	3	2	2	2	4	4	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3
56	1	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	1	2	2	1	2	4	3	1	2	2
57	1	3	4	4	2	4	3	2	3	4	4	4	2	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3
58	1	3	4	4	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	1	2	2	3	4	4	3	3	3	1
59	1	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3
60	1	4	4	4	2	4	3	2	3	4	1	3	3	4	4	1	1	2	2	1	3	3	2	3	4
61	1	3	4	4	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2
62	1	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4
63	1	2	4	4	4	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3
64	1	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	2	3	4	2	1	2	1	2	4	3	1	3	3
65	1	4	4	4	2	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	1	2	4
66	1	3	4	4	2	4	3	1	3	4	4	4	2	2	4	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3
67	1	3	3	3	2	4	3	1	3	4	3	4	2	2	4	1	1	4	3	2	2	3	2	3	4
68	1	3	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	2	4	4	2	3	3
69	1	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	1	4	4	4	4	3	4
70	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
71	1	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	1	1	2	2	2	4	3	2	4	2
72	1	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	1	1	3	3	2	4	2
73	1	4	2	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	4	4	2	3	4
74	1	4	4	4	3	4	3	2	2	4	2	4	4	4	4	1	2	2	1	2	4	2	1	4	2
75	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3
76	1	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	4	2	4	2
77	1	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	4	1	1	3	1	1	4	4	2	3	3
78	1	3	4	4	3	4	3	1	3	4	4	3	2	2	3	1	1	2	2	1	3	2	2	2	3
79	1	2	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
80	1	3	4	4	1	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	1	2	1	1	2	4	4	1	2	3
81	1	3	3	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	1	3	3	2	2	1	3	4	4
82	1	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4
83	1	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	2	2

84	1	3	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	4	
85	1	2	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
86	1	3	4	4	1	4	2	1	4	4	2	4	2	3	4	2	1	2	2	4	4	2	3	3	3	
87	1	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
88	1	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	1	1	1	2	2	4	4	4	3	2	
89	1	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	1	2	4
90	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	2	4	4	
91	1	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	4	2	3	3	1	3	4	2	4	3	3	3	4	2	
92	1	1	3	3	2	3	2	1	2	4	4	4	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	
93	1	3	4	4	1	4	3	1	4	4	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	
94	1	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	3	
95	1	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	1	3	2	
96	1	4	4	4	2	4	3	1	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	
97	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	4	1	1	1	
98	1	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	2	4	2	4	4	3	2	3	2	
99	1	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	2	4	4	1	3	4	
100	1	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	2	2	2	1	4	2	4	2	4	2	
101	1	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	2	3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	
102	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	2	4	2	1	4	4	3	4	4	
103	1	2	4	4	2	3	3	4	3	4	4	1	2	4	4	1	2	3	2	2	3	2	1	2	4	
104	1	2	4	4	1	4	2	2	2	4	3	4	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	
105	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	4	1	4	2	1	3	1	4	2	1	
106	1	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	4	1	4	4	1	1	4	
107	1	2	1	1	2	3	2	1	3	1	4	4	3	4	3	1	1	3	3	4	3	4	2	2	4	
108	1	4	1	1	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	3	1	2	1	1	4	2	1	2	2	
109	1	3	4	4	3	4	3	1	2	4	4	4	3	3	4	1	3	2	3	3	4	4	3	3	4	
110	1	3	4	4	1	4	2	2	3	4	4	4	2	3	4	1	2	2	3	2	2	3	1	2	4	
111	1	3	3	4	2	3	3	1	3	4	4	4	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	
112	1	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	4	2	3	4	2	4	3	2	3	4	4	2	4	2	

113	1	4	4	4	2	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	4	2	4	3	2	4	4
114	1	3	4	4	2	3	3	2	2	4	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2
115	1	2	1	4	2	2	4	3	3	4	2	3	1	4	1	3	2	4	1	4	2	4	2	4	2
116	1	4	4	4	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	1	4	2	2	2	2	2	2
117	1	2	4	4	1	3	3	1	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3
118	1	2	4	4	1	4	2	3	2	4	4	4	3	3	4	1	2	3	2	4	2	4	3	2	4
119	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
120	1	3	4	4	1	4	4	2	2	4	4	4	2	3	4	1	1	2	1	4	2	3	1	3	4
121	1	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4
122	1	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	1	2	3	3	4	3	4	1	4	3
123	1	3	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4
124	1	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	4	3	1	3	2
125	1	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	2	3	3	1	1	3	2	4	2	1	1	3	3
126	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	2	4	4
127	1	3	4	3	1	4	3	4	2	4	3	4	1	2	3	4	2	3	2	1	2	3	1	2	3
128	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	1	3	3	2	2	4	3	2	2	4
129	1	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	1	4	4	1	3	3
130	1	2	4	4	2	4	3	1	2	4	4	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	2	2	3	2
131	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
132	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4
133	1	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	1	2	4	1	2	4	4	2	3	2
134	1	4	4	4	2	4	3	1	2	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	3	4	4	2	4	2
135	1	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2
136	1	3	4	2	4	3	2	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	3	4	1	3	2	1	2	2
137	1	4	4	4	2	4	1	2	2	4	4	4	3	3	2	1	1	2	1	1	4	2	1	2	2
138	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	2	4	4
139	1	2	4	4	3	4	3	1	2	4	4	4	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2
140	1	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	2	2	4	2	4	4	4	2	4	4
141	1	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2

142	1	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2
143	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	2	3	2
144	1	3	4	3	1	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2
145	1	1	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
146	1	4	4	3	2	3	3	1	2	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2
147	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
148	1	3	4	4	4	4	4	1	3	4	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	1	2	2
149	1	3	4	3	1	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	1	4	2	2	3	2
150	1	3	3	3	2	3	2	1	2	4	4	3	3	3	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2
151	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	1	4	4
152	1	3	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	3	3	4	2	1	4	4	4	4	3	2	3	4
153	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	1	2	3	4	1	4	3
154	1	3	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	3	3	3
155	1	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	1	2	4	3	2	4	3	3	2	3
156	1	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
157	1	4	4	4	2	3	3	4	2	4	3	4	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	4	2	2
158	1	3	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4
159	1	3	4	4	1	4	3	3	2	4	4	4	2	2	3	1	2	4	1	1	2	3	2	2	2
160	1	3	4	4	2	4	2	2	3	3	4	4	2	3	4	1	3	3	2	2	1	2	1	3	2
161	1	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	1	2	2	1	4	4	3	1	3	2
162	1	2	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	1	3	2	2	3	4	4	1	3	4
163	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	2	4	4	2	2	3	2	3	3	3
164	1	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	1	3	3	3	4	2	2	1	2	3
165	1	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3	1	2	2	6	6	6	3	1	6	1
166	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	1	1	2	4	2	2	3	3	3	1
167	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2
168	1	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	3	4	4	3	1	3	4	3	1	4	3	3	4	2
169	1	4	4	4	2	4	4	1	2	4	4	4	3	4	4	1	1	2	1	1	4	2	1	3	4
170	1	2	4	4	1	3	2	1	2	4	4	4	3	3	4	1	1	3	1	4	3	4	2	2	2

171	1	4	4	4	2	4	3	2	4	1	4	4	4	4	4	3	1	4	2	3	4	4	1	4	2
172	1	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	1	2	3	2	4	4	4	2	3	4
173	1	4	4	4	2	3	2	1	3	4	3	4	2	4	3	1	2	2	2	3	2	3	1	3	2
174	1	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3
175	1	3	4	4	3	3	2	1	3	4	4	2	3	3	4	1	1	3	3	2	4	4	3	3	3
176	1	3	4	4	2	4	1	2	4	2	4	4	2	4	4	1	2	2	1	4	4	4	1	4	4
177	1	3	4	4	1	3	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
178	1	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	4	3
179	1	3	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	1	1	3	2	3	4	4	1	3	3
180	1	2	4	4	2	2	2	1	4	4	4	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1
181	1	3	4	1	2	4	1	2	4	4	4	3	1	1	4	2	2	4	3	2	4	4	1	2	3
182	1	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4	1	1	3	2	3	4	3	4	4	3
183	1	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	4
184	1	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	3	4	4	4	1	3	4
185	1	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	1	4	4	4	1	4	3
186	1	4	1	1	2	3	3	1	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	1	4	2	3	3	4
187	1	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	1	2	4	2	2	3	3	2	2	2
188	1	3	2	4	1	4	1	2	2	4	4	4	2	2	4	1	1	4	1	3	2	2	1	2	2
189	1	2	4	4	1	4	3	1	4	4	4	4	2	4	4	1	2	4	2	1	2	2	2	2	2
190	1	3	4	4	4	4	3	1	1	1	4	4	2	4	2	2	2	3	2	4	3	1	1	2	2
191	1	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	1	4	4	4	1	3	4
192	1	4	4	3	2	4	2	2	3	4	4	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2
193	1	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3
194	1	2	3	3	1	2	1	2	1	4	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	2
195	1	4	3	3	1	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	1	3	4	4	2
196	1	3	4	4	2	3	2	1	3	4	2	3	2	2	4	1	1	1	2	3	3	3	1	2	2
197	1	1	4	4	1	3	2	1	3	4	4	4	2	1	3	1	2	1	2	4	2	2	1	2	3
198	1	4	2	1	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	4	1	4	4
199	1	3	4	4	1	4	2	1	2	4	4	4	1	2	3	2	1	2	4	2	1	2	2	2	2

200	1	4	4	4	2	4	3	4	1	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	3	4	3	1	4	3
201	1	4	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	3	4	4	1	2	3	1	1	4	4	1	4	2
202	1	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	3
203	1	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4
204	1	3	4	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	
205	1	3	4	4	1	4	2	3	2	2	4	4	2	2	4	1	2	3	1	4	2	2	1	2	2
206	1	4	4	3	1	3	2	2	4	1	4	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3
207	1	3	3	4	2	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	1	2	3	3	2	4	2	3	2	2
208	1	4	4	4	3	4	3	1	4	1	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2	3	4
209	1	1	1	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	1	4	4	4	4	4	4
210	1	4	2	3	1	3	2	3	4	2	4	3	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	3	1
211	1	3	4	4	1	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	2	4	4
212	1	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	1	2	3	2	1	4	2	1	2	2
213	1	4	4	4	2	1	2	1	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
214	1	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3
215	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	3	2
216	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
217	1	2	4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2	1	3	4	2
218	1	4	2	2	2	3	2	4	1	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3
219	1	4	2	2	1	4	2	4	1	2	4	4	4	4	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	1
220	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	3	4	2	4	4	3	2	3	3
221	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	2	2	4	4	4	4	3

Variable 2 Estrés académico

N°	P-1	P-2	P-3	P-4	P-5	P-6	P-7	P-8	P-9	P-10	P-11	P-12	P-13	P-14	P-15	P-16	P-17	P-18	P-19	P-20	P-21	P-22	P-23
1	4	1	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	4	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2
2	3	5	6	5	1	3	1	6	6	5	5	5	5	4	4	4	6	1	1	1	1	3	1
3	4	4	5	2	2	3	4	2	1	4	2	2	3	5	2	1	6	4	3	2	1	2	1
4	4	1	2	1	1	2	1	1	1	3	2	3	4	3	4	3	3	3	1	2	1	2	1
5	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
6	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	3	3	3	1	5	2	4	4	1	5	3	4	1	5	2	3	1	5	6	3	5	2	4
8	4	3	5	1	3	6	6	6	6	4	1	1	2	4	3	4	4	2	5	6	6	5	5
9	1	2	3	2	2	3	2	5	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2
10	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3
11	2	5	5	5	3	3	3	6	3	4	4	4	5	4	3	4	3	5	4	1	1	3	3
12	5	6	6	4	4	5	3	5	5	6	5	3	5	4	5	3	3	5	3	4	2	3	5
13	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	1	2	1	1	2
14	3	1	3	3	1	3	3	3	3	4	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	4	4	5
15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	3	2	3	3	2	1	1	1	3	4	4	4	5	3	4	2	3	2	3	1	1	1	2
17	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
18	6	4	3	4	1	3	5	2	2	1	4	3	4	3	4	4	3	2	5	1	1	1	4
19	4	2	4	4	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1
20	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1
21	1	3	5	3	2	4	3	5	2	4	6	6	5	1	1	3	3	5	3	4	2	2	3
22	4	2	5	3	1	2	1	3	3	2	3	1	4	3	4	1	3	2	2	3	4	1	3
23	4	3	3	4	3	3	1	5	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	1	4	1	3
24	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2
25	3	2	3	3	2	4	4	3	5	5	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	2	3	3
26	2	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2

27	4	3	5	3	5	4	2	4	5	5	3	3	4	2	2	3	4	2	3	5	2	4	2
28	3	5	5	4	2	6	2	1	4	2	2	4	4	4	3	1	2	5	4	3	1	5	6
29	3	5	5	4	5	3	6	6	5	4	5	5	4	2	2	4	1	5	4	6	1	1	6
30	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3
31	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	6	3	6	6	4	1
32	3	1	4	2	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	4	3	2	1	1	1
33	3	4	3	3	1	5	5	5	5	5	6	6	5	6	6	5	5	4	3	4	4	4	3
34	3	4	6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	2	2	2	2	2
35	6	6	6	6	6	6	1	6	5	6	6	6	5	6	3	6	6	1	3	6	6	6	6
36	2	3	5	4	1	1	2	2	2	3	5	6	6	5	4	4	5	4	3	1	1	1	2
37	3	4	5	4	3	2	3	6	6	6	4	5	5	4	4	6	4	3	3	4	1	3	2
38	3	2	4	4	3	5	3	5	5	5	5	6	5	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3
39	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	3	5	6	5	5	4	4	4	5	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
41	1	6	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	1	5	5	3	4	3	4	3	4	3
42	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	1	1	2	1
43	2	3	5	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2
44	2	4	5	5	5	3	1	1	2	3	3	4	4	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2
45	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	5	6	6	1	6	6
46	2	4	5	5	5	3	2	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
47	2	6	6	4	4	6	2	2	4	3	6	6	6	6	5	4	2	3	6	4	4	4	4
48	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	1	5	2
49	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
50	2	5	3	3	2	4	4	4	5	6	6	6	5	5	4	3	5	3	3	6	4	4	3
51	1	3	5	6	2	1	1	1	1	3	1	5	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1
52	3	4	4	4	4	6	2	6	6	6	6	6	4	4	4	3	2	2	2	2	2	6	4
53	3	4	4	5	3	4	2	3	2	3	4	4	5	3	4	4	5	5	6	4	5	3	4
54	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	2	1	1	2
55	2	2	5	4	2	1	2	2	2	5	5	5	5	5	6	2	4	2	1	2	2	1	1

56	1	2	4	1	2	4	4	4	5	5	2	3	3	4	3	2	4	1	3	2	3	3	3
57	5	3	4	4	2	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	2	2	3	2	2	1	1	3
58	5	3	5	4	1	5	3	4	5	5	5	5	5	3	3	2	3	3	2	1	1	2	4
59	2	3	4	3	4	5	4	4	5	4	4	5	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3
60	3	3	5	5	3	6	2	2	6	6	6	6	6	5	2	2	4	3	3	1	3	3	3
61	3	2	4	3	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	1	1	1
62	4	3	4	2	3	1	1	2	3	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1
63	2	3	4	3	4	4	2	2	2	4	5	5	2	4	2	2	4	2	4	3	1	3	5
64	3	1	1	2	4	1	4	1	3	1	3	1	1	3	2	1	1	2	1	1	3	1	1
65	1	4	4	3	1	4	4	1	3	4	2	2	3	2	4	4	1	1	2	1	1	3	3
66	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	1	1	2	3
67	3	1	4	2	5	2	2	3	4	3	2	2	4	1	2	6	5	3	2	1	1	3	2
68	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	4	4	1	1	2	3	2	3	4	3
69	3	1	3	3	4	4	3	3	3	3	5	5	6	6	6	3	1	6	4	1	3	6	6
70	3	5	3	3	3	4	4	6	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4
71	5	6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
72	4	1	3	2	1	3	1	4	4	2	1	1	1	1	1	1	2	4	2	1	1	2	1
73	4	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
75	4	2	2	2	1	2	1	5	3	3	4	2	5	5	3	6	2	2	1	5	2	1	2
76	5	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
77	1	3	4	2	2	2	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	6	2	6	1	3	1	2
78	4	1	4	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	4	4	1	3	1	2	2	2	1	1
79	5	2	3	2	1	3	2	3	2	4	1	2	4	2	3	2	3	1	1	1	1	1	2
80	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	3	3	5	3	2	2	5	3	4	3	1	2	2
81	5	2	5	4	2	1	1	4	5	5	3	2	6	4	2	2	2	1	3	1	1	2	2
82	1	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	1	5	3	1	2	3	3	6	5
83	1	2	5	3	4	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	4	2	4	4	3	1	1	1
84	1	4	4	3	4	3	2	1	4	2	3	2	5	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2

85	1	1	1	2	1	2	4	1	4	5	2	2	4	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2
86	4	4	4	5	3	4	2	1	5	3	4	5	6	5	4	3	6	3	6	2	2	6	3
87	4	5	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4
88	3	1	2	2	2	6	5	4	4	5	6	6	2	4	5	6	5	4	5	4	2	5	6
89	2	3	3	3	1	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	3	2	1	1	1	3
90	5	1	3	2	5	5	5	5	2	2	5	2	2	5	6	6	2	6	6	3	6	6	3
91	3	3	4	3	2	4	2	3	3	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2
92	5	3	4	4	1	4	3	3	4	3	6	5	5	4	3	5	3	3	2	3	1	1	3
93	1	1	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	1	1	1
94	4	4	3	5	1	4	6	4	4	6	1	4	6	4	4	3	4	3	1	2	1	3	3
95	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3
96	5	1	2	1	3	5	1	1	1	1	5	5	5	2	1	1	1	1	2	1	1	2	5
97	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	5	3	5	3	5	5	2	1	2	2	2
98	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	4	5	6	4	6	4	1	4	3	6	3	3	6
99	5	1	1	1	6	6	6	3	3	1	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
100	3	6	5	5	3	4	4	5	4	3	2	2	5	4	3	3	4	4	3	2	1	5	4
101	1	2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4	1	2	1	1	4	4	1	2	1
102	4	3	2	1	1	6	1	1	5	2	1	2	3	1	1	1	4	1	5	1	2	5	1
103	3	6	5	5	2	4	5	5	2	3	5	4	3	4	1	6	2	4	3	1	2	2	3
104	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	1	6	3
105	1	1	2	3	1	4	1	1	3	4	4	1	1	6	5	1	1	1	1	2	1	1	1
106	1	3	4	4	5	2	1	6	4	3	1	4	6	3	4	1	4	1	1	1	1	4	1
107	6	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
108	6	1	1	2	5	3	1	1	2	5	3	3	1	4	3	5	2	5	2	1	1	4	5
109	2	2	2	3	5	6	3	3	4	3	4	2	4	5	2	6	5	4	3	4	5	6	1
110	4	2	3	3	2	4	5	6	3	5	3	6	4	3	4	2	4	1	3	1	2	3	4
111	2	3	4	3	1	2	2	4	2	3	1	1	3	5	3	1	2	2	2	2	2	2	3
112	4	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	4	2	1	3	3	2	2	1	4	3	3
113	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	1	4	1

114	5	4	5	6	6	2	6	1	3	5	4	6	5	5	3	6	6	3	3	3	2	1	3
115	5	6	6	6	3	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	1	1	6	6
116	1	1	4	4	2	1	1	2	2	5	3	3	6	2	1	2	3	1	1	4	1	1	1
117	2	3	5	3	4	4	1	2	6	4	4	3	5	3	3	5	4	2	4	1	6	5	3
118	2	2	4	3	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1
119	1	6	2	4	2	3	1	1	2	2	1	4	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
120	3	6	4	3	4	6	1	6	6	2	5	3	5	1	1	6	6	1	5	1	1	1	1
121	1	6	6	5	3	5	2	6	3	6	5	6	6	4	5	6	6	4	6	2	1	5	6
122	2	2	5	2	3	3	1	1	1	4	4	4	4	4	2	5	3	4	5	2	1	1	2
123	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
124	4	6	3	6	3	4	3	2	5	3	6	5	5	4	3	6	3	4	3	5	3	5	3
125	2	3	4	2	2	2	1	2	2	4	1	2	3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2
126	1	2	3	3	1	5	5	1	3	5	5	5	5	4	5	3	5	1	1	1	1	1	1
127	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	6	1	4
128	2	6	6	4	1	6	3	6	6	1	1	2	4	1	2	5	4	6	3	2	6	2	6
129	2	3	1	2	1	1	4	6	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	2
130	4	2	3	2	1	3	3	3	4	2	1	2	3	2	3	2	4	3	2	1	1	2	2
131	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	6	1	1	2	1	1	1	1
132	2	3	2	4	1	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2
133	2	2	5	5	2	3	1	2	3	4	4	4	3	2	5	2	4	2	2	1	3	5	2
134	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2
135	3	5	4	3	3	4	4	4	3	4	6	4	3	5	3	4	3	3	4	4	2	3	3
136	4	5	4	4	2	3	2	2	1	1	5	2	2	2	3	2	4	4	5	6	6	5	4
137	1	2	3	4	1	1	1	2	4	4	1	3	4	1	2	1	3	3	4	1	1	1	2
138	5	6	6	6	6	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	3	6
139	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	2	2	2	3	5	3	4	3	2	3	4	3
140	5	3	5	3	1	3	1	1	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2
141	4	4	4	4	2	3	2	4	5	4	2	4	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	2
142	4	5	5	3	3	5	5	1	3	1	1	3	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4

143	3	3	5	5	5	3	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
144	1	3	3	4	3	2	2	5	3	1	2	4	6	2	1	2	2	2	3	1	2	5	3
145	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	3	3	3	1	3	3	2
146	2	3	3	3	4	2	4	4	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	5	2	1	3	2
147	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2
148	1	1	4	1	1	1	1	1	1	5	1	1	6	6	3	3	1	4	1	4	1	1	4
149	5	3	4	4	4	4	4	3	3	2	5	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4
150	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	3
151	4	6	6	5	3	6	6	3	6	6	6	6	6	6	5	6	6	4	6	5	1	5	6
152	1	2	3	4	4	4	1	2	4	4	1	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2	3	2
153	3	2	3	4	5	5	1	1	3	3	2	2	1	3	2	1	5	4	3	1	1	1	3
154	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3
155	1	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	4	2	3	2	4	3	3	1	2	1	3
156	2	1	3	2	3	5	3	3	4	6	2	3	3	1	1	2	5	4	6	3	1	2	3
157	2	2	3	5	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
158	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
159	1	2	4	3	2	2	1	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	3	2
160	2	3	6	6	5	5	6	1	6	6	6	6	6	1	2	2	6	2	3	3	2	4	5
161	2	5	5	6	3	6	1	2	6	6	6	6	6	6	4	2	3	1	5	2	4	2	3
162	3	1	5	3	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	4	3	2	3	1	1
163	3	4	4	3	4	6	1	5	5	3	4	5	6	3	5	3	4	3	3	4	2	2	3
164	4	2	4	4	4	4	4	1	2	4	5	5	5	5	5	4	5	5	6	6	6	4	3
165	2	1	4	3	4	1	6	2	1	5	4	6	5	1	1	1	5	4	2	3	3	6	3
166	5	3	6	4	6	2	2	4	6	4	3	2	2	5	5	6	6	4	3	5	2	3	4
167	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4
168	5	4	4	6	6	4	1	6	3	5	5	4	5	4	5	4	6	6	4	4	5	3	1
169	6	1	1	3	5	6	1	3	5	3	1	4	6	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3
170	5	6	6	5	3	3	1	6	4	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	2	2	4	3
171	3	5	4	4	1	4	1	1	4	1	6	5	6	1	4	4	4	4	5	2	5	4	4

172	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	4	2	
173	4	4	3	4	3	5	4	4	5	2	5	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
174	5	4	4	4	2	1	1	6	2	2	6	5	1	1	3	6	2	1	5	1	1	1	1	
175	3	3	3	4	5	2	2	3	2	4	4	5	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	4	
176	6	5	6	6	6	6	4	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	1	5	6	
177	1	5	6	5	2	5	5	4	5	5	6	6	5	6	5	4	4	5	5	5	1	4	5	
178	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	4	3	3	1	4	3	3	3	2	1	1	1	6	
179	3	2	3	3	1	3	1	4	4	4	1	3	4	1	1	1	3	2	2	6	4	3	2	
180	5	6	5	4	4	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	5	2	2	4	1	1	3	
181	1	4	6	6	6	3	1	2	6	6	6	4	5	3	6	4	2	5	6	5	5	4	6	
182	4	3	2	4	1	2	5	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
183	4	1	4	1	3	2	1	1	2	1	3	1	5	4	5	6	4	3	1	3	1	3	4	
184	4	2	5	5	2	4	1	5	6	3	2	5	5	1	1	1	4	3	4	1	3	2	1	
185	5	2	3	1	1	1	1	1	6	3	1	1	6	4	3	1	6	1	1	1	1	1	1	
186	4	2	2	4	3	4	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	
187	4	5	6	4	5	5	6	3	5	5	4	4	4	3	4	6	6	3	4	2	6	4	3	
188	4	1	5	5	1	6	2	4	6	6	3	2	5	4	2	1	6	5	3	1	3	1	2	
189	4	1	4	3	1	6	6	4	5	3	1	5	6	6	6	5	4	4	4	2	1	1	1	
190	2	1	4	1	1	2	2	3	1	5	4	6	6	4	5	1	6	1	1	1	1	2	4	
191	6	4	3	3	6	4	4	5	6	6	5	5	6	3	3	6	3	5	3	6	3	3	3	
192	3	3	4	4	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	
193	1	3	5	6	6	6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	5	5	5	5	6	6	
194	1	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	4	1	1	6	3	3	4	
195	1	2	2	5	4	4	2	5	3	3	4	4	6	2	2	1	4	3	2	4	3	3	5	
196	5	4	5	5	4	2	1	4	5	5	6	5	5	1	5	5	4	5	6	2	1	3	6	
197	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
198	1	1	1	1	1	2	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	6	5	5	6	6	5	
199	6	1	2	2	5	1	2	1	4	5	6	6	6	2	2	6	3	4	2	2	1	1	1	
200	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	4	3	3	2	2	3	2	

201	2	3	2	2	6	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2
202	5	3	4	5	4	3	2	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	2	1	2
203	2	4	4	4	4	1	1	1	3	1	1	3	4	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1
204	1	4	3	2	3	4	4	3	2	4	1	2	5	1	2	2	3	2	3	1	1	2	2
205	3	5	3	1	2	1	1	3	6	4	3	1	4	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1
206	3	5	3	4	3	3	1	3	4	4	6	4	5	3	4	3	4	3	3	5	2	5	3
207	1	1	1	4	1	6	3	6	6	6	6	6	6	5	5	2	1	1	3	6	2	1	1
208	3	4	2	2	1	4	4	2	1	4	2	2	4	3	2	1	2	4	1	1	2	1	3
209	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2
210	1	6	5	1	4	5	1	3	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
211	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
212	3	4	4	5	2	1	2	3	3	1	1	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	1	2
213	1	3	3	6	6	6	6	6	6	1	1	1	6	1	6	1	6	1	6	3	3	6	6
214	4	2	5	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	2	2	2	3	2
215	1	6	2	2	6	6	6	6	4	3	1	3	2	3	2	6	3	2	1	1	6	4	2
216	3	1	5	3	2	3	1	6	1	2	4	2	3	2	3	2	6	6	5	3	6	5	5
217	3	1	5	3	2	3	1	6	1	2	4	2	1	3	2	4	6	6	5	3	4	2	1
218	3	6	2	3	3	4	5	2	2	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	5	4	4	5
219	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
220	4	4	4	5	1	4	3	5	5	5	5	5	4	2	5	4	2	1	1	1	1	2	4
221	4	1	1	1	1	4	4	1	2	1	4	4	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1

Anexo 11: Informe de Turnitin 7% de similitud



1760571375_TESIS-CUSI BAUTISTA BRANLY GLENN.S.docx

📅 2025

📅 2025

🎓 Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:513885051

Fecha de entrega

16 oct 2025, 4:31 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

21 oct 2025, 3:41 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

1760571375_TESIS-CUSI BAUTISTA BRANLY GLENN.S.docx

Tamaño del archivo

6.8 MB

154 páginas

37.585 palabras

166.767 caracteres






7% 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

- 5%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 3%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

- 5% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 3% 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	2%
2	Trabajos entregados	Universidad César Vallejo on 2023-07-12	<1%
3	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	<1%
4	Internet	hdl.handle.net	<1%
5	Internet	repositorio.uta.edu.ec	<1%
6	Internet	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Católica de Trujillo on 2025-07-18	<1%
9	Internet	editorial.inudi.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2025-03-03	<1%
11	Publicación	Ruth Adriana Yaguachi Alarcón, Carlos Luis Poveda Loor, Carlos Julio Moncayo Val...	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica del Peru on 2025-04-07	<1%
13	Internet	revistas.unjbg.edu.pe	<1%
14	Publicación	Achmad Alif Firmansyah, Nanang Indardi. "The effect of championship participati...	<1%
15	Trabajos entregados	POSGRADO on 2025-09-13	<1%
16	Publicación	Gonzalo Solis Sánchez, Guillermo Alcalde Bezhoid, Iciar Alfonso Farnós. "Research...	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2018-04-06	<1%
18	Publicación	Yolanda E. Salazar-Granizo, César Hueso-Montoro, Rafael A. Caparros-Gonzalez. "...	<1%
19	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%
20	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-07-14	<1%
21	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
22	Publicación	Jimmy Nelson Paricahua-Peralta, Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Guido Ayay-Arist...	<1%
23	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-06-13	<1%
24	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2024-05-16	<1%
25	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica del Peru on 2025-09-11	<1%

26	Internet	repositorio.upci.edu.pe	<1%
27	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%
28	Publicación	"Emotion regulation strategies on depression through a problematic use of techn...	<1%
29	Publicación	Jimmy Nelson Paricahua-Peralta, Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Ronald Socrates ...	<1%
30	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-09-28	<1%
31	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-09-09	<1%
32	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%

Anexo 12: Evidencias fotográficas

