



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería, de
un hospital público, Trujillo- 2023**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Varas Reyes, Yangelly Anabell (orcid.org/0000-0001-7472-6531)

Villar Paiva, Alecxa Patricia (orcid.org/0000-0002-8544-0296)

ASESORA:

Dra. Mendez Lazaro, Gaby Anali (orcid.org/0000-0003-1002-2003)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2023

DEDICATORIA

Dirigido a Dios por mantenernos con buena salud, ya que gracias a él hemos logrado concluir nuestro tema de investigación.

A nuestros padres de familia por su apoyo incondicional, por su constante comprensión y sus consejos brindados, para sobresalir como persona dentro de la carrera profesional.

A nuestra asesora por brindarnos sus conocimientos, por motivarnos con sus métodos de enseñanza y ayudarnos a ser mejores cada día.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por permitirnos tener una agradable experiencia dentro de nuestro proceso universitario, gracias a nuestros progenitores por sus enseñanzas y motivaciones brindadas y por último agradecer a nuestra asesora Dra. Mendez Lazaro Gaby Anali por su paciencia y por haber contribuido al término de nuestro artículo de investigación.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MENDEZ LAZARO GABY ANALI, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería, de un hospital público, Trujillo- 2023", cuyos autores son VARAS REYES YANGELY ANABELL, VILLAR PAIVA ALECXA PATRICIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 06 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MENDEZ LAZARO GABY ANALI DNI: 45122569 ORCID: 0000-0003-1002-2003	Firmado electrónicamente por: GMEDEZL88 el 14- 12-2023 19:48:52

Código documento Trilce: TRI - 0685990





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, VARAS REYES YANGELY ANABELL, VILLAR PAIVA ALECXA PATRICIA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería, de un hospital público, Trujillo-2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
VARAS REYES YANGELY ANABELL DNI: 75426876 ORCID: 0000-0001-7472-6531	Firmado electrónicamente por: YVARAS el 07-12-2023 20:15:57
VILLAR PAIVA ALECXA PATRICIA DNI: 71724057 ORCID: 0000-0002-8544-0296	Firmado electrónicamente por: AVILLARPA98 el 10-12-2023 10:07:29

Código documento Trilce: INV - 1407679

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de Autenticidad del Asesor	iv
Declaratoria de Originalidad del Autor/Autores	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de Tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Variables y operacionalización	11
3.3. Población, muestra y muestreo	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.5. Procedimiento	15
3.6. Método de análisis de datos.....	15
3.7. Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN	20
VI. CONCLUSIONES.....	26
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS	28
ANEXOS.....	35

Índice de Tablas

Tabla 1: Relación entre estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de un Hospital Público	17
Tabla 2: Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de un Hospital Público. ...	18
Tabla 3: Nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de un Hospital Público....	19

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de un hospital público, Trujillo- 2023. El estudio es de enfoque cuantitativo de tipo básica, diseño no experimental, correlacional de corte transversal. Se obtuvo una muestra de 123 estudiantes a los cuales se aplicó dos instrumentos uno para estilo de vida, promotor de salud y el otro fue el Inventario SISCO de estrés académico. En los resultados se evidencia que el 79,7% de estudiantes tienen un estilo de vida moderadamente saludable, el 17,9% estilo de vida saludable y el 2,4% estilo de vida no saludable; referente al nivel de estrés un 66,7 % tienen un nivel moderado, el 31,7% nivel de estrés leve y el 1,6% nivel de estrés grave. Se concluye que existe relación negativa débil entre el estilo de vida y nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de un hospital público, debido a que el Coeficiente de correlación Pearson es de -0,215 y Sig = 0,017 ($p < 0,05$).

Palabras claves: salud mental, estilo de vida, estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the relationship between lifestyles and stress levels among nursing students in a state hospital in Trujillo, Peru, 2023. The study is a quantitative approach, basic type, with a non-experimental, correlational and cross-sectional design. A sample of 123 students was obtained, to whom two instruments were applied, one for lifestyle and health promotion, and the other was the SISCO Inventory of academic stress. The results showed that 79.7% of students have a moderately healthy lifestyle, 17.9% have a healthy lifestyle and 2.4% have an unhealthy lifestyle. Regarding the level of stress, 66.7% have a moderate level, 31.7% have a mild level of stress and 1.6% have a severe level of stress. It is concluded that a weak negative relationship exists between lifestyles and stress levels of nursing students in a state hospital, since the Pearson correlation coefficient is -0.215 and $\alpha = 0.017$ ($p < 0.05$).

Keywords: mental health, lifestyle, nursing students

I. INTRODUCCIÓN

Después de la pandemia, se observó una significativa alteración en los hábitos de vida, ya que las personas implementaron nuevas tácticas para reducir la propagación del coronavirus. Entre las medidas implementadas se encontraba la transición hacia el trabajo y la educación a distancia lo cual provocó una reducción significativa en la actividad física y una alimentación inadecuada ⁽¹⁾. Es así que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualiza los estilos de vida como una combinación de entornos vitales generales y pautas de comportamiento individuales, influenciados por elementos socioculturales y atributos personales que se van adoptando a lo largo de la vida ⁽²⁾.

En el contexto internacional, una investigación realizada en la India a estudiantes de enfermería indicó que 39% tenía hábitos de vida poco saludable ⁽³⁾. Además, un estudio a nivel nacional que involucró a estudiantes de enfermería en diferentes etapas de su formación, se encontró que un porcentaje significativo de ellos muestra un estilo de vida moderado. Específicamente, el 63% de los estudiantes en su primer ciclo y el 57% de aquellos en el noveno ciclo. Los hallazgos indican que a medida que los estudiantes progresan en su trayectoria académica, sus modos de vida experimentan alteraciones continuas ⁽⁴⁾.

Del mismo modo, la OMS conceptualiza el estrés como el resultado presión o preocupación causada por situaciones difíciles de afrontar. Es una respuesta común que experimentan las personas a diario, ya que constituye una reacción adaptativa ante amenazas y estímulos del entorno. Sin embargo, la forma en que cada individuo maneje el estrés determinará cómo se preserva su salud mental ⁽⁵⁾. Según estudios realizados en Colombia, se ha evidenciado que el estrés afecta al 28,6% del personal de salud en niveles muy altos, al 20,6% en niveles altos y al 11,6% en niveles bajos. Por otro lado, en México se realizó un estudio con estudiantes de enfermería reveló que el 74,4% eran mujeres y el 25,6% hombres, y en ambos sexos predomina un estrés académico moderado en un 78% ⁽⁶⁾.

Asimismo, referente a los estilos de vida y nivel de estrés en el contexto local, una investigación realizada a internos de enfermería reveló que el 39% de los internos llevaban una vida saludable, mientras que el 60% presentaron estilos de vida deficientes. En relación al estrés, se observó que el 51% experimentó un nivel alto. Estos hallazgos destacan la conexión existente entre el estilo de vida y estrés en los estudiantes de enfermería ⁽⁷⁾. Por consiguiente, es crucial que los profesionales de la salud, incluyendo los futuros enfermeros, estén conscientes de los cambios que pueden experimentar en su estilo de vida a lo largo de su carrera.

En consecuencia, optar un estilo de vida saludable es una táctica efectiva para prevenir y mitigar el estrés, ya que reduce la probabilidad de experimentar niveles altos del mismo que podrían desencadenar otras enfermedades si no se gestionan adecuada y oportunamente. Estos datos resaltan la importancia de llevar a cabo un estudio sobre el estilo de vida de los estudiantes de enfermería para analizar sus niveles de estrés. Se ha demostrado que los estudiantes de esta profesión están expuestos a altos niveles de estrés ya que durante sus prácticas deben afrontar diversas situaciones relacionadas a la salud de los pacientes ⁽⁸⁾.

Asimismo, los estudiantes de enfermería experimentan una demanda académica, física y emocional considerable, lo que puede llevar a adoptar hábitos poco saludables si no aprenden a manejar el estrés de manera adecuada. Por ello, es fundamental abordar esta cuestión y proporcionar estrategias efectivas de afrontamiento para promover el bienestar de los estudiantes ⁽⁹⁾.

En relación a lo planteado previamente, surge la siguiente problemática de investigación: ¿Existe relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de un hospital público Trujillo, 2023? Este estudio tiene como propósito proporcionar información relevante para ampliar el conocimiento sobre los estilos de vida y el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería desde una perspectiva teórica. Además, busca establecer estrategias prácticas para fomentar hábitos de vida saludables y abordar el estrés, teniendo en cuenta tanto la salud física como mental de esta población estudiantil. En términos metodológicos servirá como referencia para futuros estudios relacionados con esta

problemática específica, proporcionando una base sólida para investigaciones posteriores. Desde una perspectiva social, se espera que este estudio contribuya a que los estudiantes de enfermería tomen medidas para reducir su nivel de estrés a lo largo de su carrera profesional.

Por ende, se formula el siguiente objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de un hospital público. Además, se delinear los siguientes objetivos específicos: identificar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de un hospital público, e identificar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de un hospital en Trujillo, 2023. Asimismo, se establecen las siguientes hipótesis para el presente estudio: H_i : Existe una relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de un hospital público en Trujillo, 2023; y H_o : No existe relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de un hospital público en Trujillo, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Para empezar, Bautista M y Rodríguez M llevaron a cabo una investigación a nivel nacional con el objetivo de examinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes universitarios de enfermería. Emplearon una metodología correlacional y descriptiva, con una muestra de 182 alumnos, utilizando el Inventario SISCO como herramienta de medición. Los resultados exhibieron un coeficiente de correlación de -0.477 ($p < 0.001$), indicando una relación negativa y significativa entre el estilo de vida y el estrés. Asimismo, se constató que aproximadamente el 40% de los estudiantes mantenían un estilo de vida poco saludable, mientras que más del 60% experimentaban un nivel moderado de estrés. En resumen, este estudio destaca la importancia de los estilos de vida de los estudiantes en relación con sus niveles de estrés ⁽⁴⁾.

Asimismo, Ataucure y Gomez, desarrollaron una investigación con la finalidad de establecer la relación entre el estilo de vida y el grado de estrés de en alumnos de 1° - 4° año de la facultad de enfermería de la UANCV. Se utilizó una metodología correlacional y descriptiva, y se obtuvo una muestra total de 218 alumnos mediante un muestreo probabilístico. A los participantes se les administraron un cuestionario de Estilos de Vida y el Inventario SISCO como instrumentos de medición. En consecuencia, los variables tenían una correlación positiva y sustancial. Además, se obtuvo que el 51% de los alumnos presentaban un estilo de vida moderado, mientras que el 48.6% de ellos mostraban un grado de estrés medio. En conclusión, el estilo de vida tiene un impacto significativo en el nivel de estrés de los estudiantes ⁽⁸⁾.

Hurtado E y Maldonado R llevaron a cabo una investigación para evaluar los estilos de vida en internos de una escuela de enfermería en una universidad de Los Olivos. El estudio se centró en una metodología descriptiva y transversal con una muestra de 60 participantes, a quienes se les administró una encuesta sobre Estilo de Vida PEPS-I. Los resultados revelaron que más del 50% de los estudiantes (58%) presentaba un estilo de vida considerado no saludable. Se observó que la dimensión de actividad física destacaba en los estilos de vida no saludables con un

66%, seguida por la dimensión de manejo de estrés con un 61%, en comparación con porcentajes menores en las demás dimensiones. Los autores concluyeron que los internos de enfermería, en todas las dimensiones evaluadas para el estilo de vida, se ubicaban dentro de la categoría de estilos de vida no saludables ⁽⁹⁾.

En anteriores investigaciones relacionadas con estas variables, se resalta un estudio internacional llevado a cabo por Vera, cuyo propósito fue establecer la relación entre el estrés académico y los estilos de vida en graduados universitarios. Este estudio se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo no empírico de nivel correlacional, utilizando una muestra de 180 estudiantes. Se emplearon el Cuestionario de Estilo de Vida del Joven Universitario y el Inventario de SISCO como herramientas de medición. Los resultados señalaron que más del 59% de los participantes identificaron la carga académica, como trabajos y exposiciones, como la principal causa de estrés. En relación con los estilos de vida, la dimensión de actividad física fue destacada como predominante en un estilo de vida saludable. Aunque el autor concluyó que existía una correlación débil entre ciertos aspectos de ambas variables, los participantes no exhibieron síntomas significativos derivados del estrés académico (10).

En otro estudio conducido por Cubas, se buscó examinar el nivel de estrés y los estilos de vida entre estudiantes de primer y tercer año de enfermería. El estudio adoptó una metodología cuantitativa correlacional, con una muestra de 41 estudiantes seleccionados al azar. Se utilizaron los cuestionarios "Inventario de SISCO" y "PEPS-I" como instrumentos de investigación. Los resultados indicaron que el 68% de los participantes reportaron tener un estilo de vida considerado saludable, mientras que el 82.9% manifestó un nivel de estrés clasificado como medio. En base a estos hallazgos, se concluyó que existe un nivel moderado de estrés académico y un estilo de vida saludable en los alumnos, sin observar una relación significativa entre las variables ⁽¹¹⁾.

Asimismo, un estudio dirigido por Machul, et al, plantearon como objetivo analizar las prácticas de estilo de vida, la satisfacción con la vida y el nivel de estrés percibido en estudiantes polacos y extranjeros que estudian diferentes disciplinas

médicas en Polonia, considerando características sociodemográficas seleccionadas. La muestra del estudio incluyó a 231 estudiantes extranjeros y 213 estudiantes polacos. Para recopilar datos, se utilizó tres instrumentos de investigación para evaluar las tres variables. Se evidenció que los estudiantes polacos obtuvieron puntuaciones más altas en la escala FLQ y en la escala PSS-10 en comparación con los estudiantes extranjeros. Sin embargo, se observó una interacción sustancial entre los factores en el caso de la SWLS. En conclusión, el estudio reveló que los estudiantes extranjeros demostraron un estilo de vida superior en comparación con los estudiantes polacos ⁽¹²⁾.

El fundamento teórico de estilo de vida se basa en el Modelo de Pender con su modelo Promoción de la Salud, en el cual explica que el comportamiento del ser humano se encuentra motivado por lograr una salud óptima. Dicho modelo busca ejemplificar la naturaleza holística de la persona en relación a su medio externo cuando buscan alcanzar el estado de salud esperado, estableciendo un vínculo entre experiencias, creencias, conocimientos y aspectos asociados a los comportamientos de salud ⁽¹³⁾.

Siguiendo la perspectiva de Pender, los estilos de vida se conceptualizan como un conjunto de acciones que una persona realiza a lo largo de su vida y que inciden en su salud. En este sentido, Pender propone el estudio de tres dimensiones específicas, siendo relevante para el presente estudio enfocarse en una de ellas: Resultado conductual, el cual es el producto de la participación tanto del entorno donde crece el ser humano, las percepciones o conocimientos que posee la persona antes de realizar una conducta y las relaciones interpersonales, dicho resultado conductual puede o no ser favorable para la salud del individuo debido a todos los factores mencionados anteriormente. Por ello, es evidente la importancia de evaluar los hábitos de vida en los estudiantes de enfermería, para poder identificar si las conductas son o no promotoras de salud y así crear estrategias de solución para el fomento de conductas saludables y que los futuros profesionales de enfermería conozcan como ponerlos en práctica en su vida cotidiana y educar de manera eficiente a la comunidad ⁽¹⁴⁾.

Asimismo, el Modelo de Sistemas de Neuman proporciona una base teórica sólida en relación al estrés. Neuman sostiene que la profesión de enfermería se encargue influye en la respuesta del cliente ante el estrés, esto se logra a través de tres niveles de prevención. No obstante, el presente estudio se relaciona en uno de estos niveles: Prevención secundaria; que se centra en disminuir el impacto del factor estresante mediante un diagnóstico precoz. Aquí, las enfermeras tienen un rol importante en la identificación temprana de signos de estrés y en la implementación de intervenciones adecuadas. Por todo lo expuesto, el presente estudio mediante la identificación del nivel de estrés de cada estudiante y diagnóstico precoz en cuanto a signos que este conlleva, se podrá recomendar estrategias para el afrontamiento al estrés que los estudiantes se ven expuestos constantemente por la alta competitividad y exigencia académica ⁽¹⁵⁾.

Referente a las variables del presente estudio se define cada una de ellas, por una parte, Ramos señala que los estilos de vida ejercen un impacto significativo en la calidad de vida, ya que reflejan diversos aspectos filosóficos, biológicos, psicológicos, culturales y sociales del individuo, tanto a nivel personal como en el contexto social ⁽¹⁶⁾. Además, Valverde, indica que el estilo de vida señala a los patrones de comportamientos y conductas que resultan saludables o dañinas para el estado de salud del individuo, por tanto, al poner en práctica hábitos saludables conllevará beneficios para el bienestar óptimo en todos los ámbitos de la persona ⁽¹⁷⁾.

Asimismo, la OMS describe el estilo de vida como la forma global en que una persona vive, la cual engloba las circunstancias generales de su vida y los hábitos individuales, los cuales son moldeados por factores socioculturales y características personales ⁽³⁹⁾. Las dimensiones que se emplearán para los estilos de vida, pertenecen a la clasificación del modelo de Pender:

Como primera dimensión se considera la nutrición; ciencia que investiga los procesos donde el cuerpo humano recibe, transforma y utiliza los componentes químicos presentes en los alimentos que se consumen. Estos procesos son esenciales para el funcionamiento adecuado, el crecimiento y el fortalecimiento del organismo ⁽¹⁸⁾. Con respecto a la actividad física; es una práctica que trae consigo

efectos positivos para el organismo. El ejercicio físico provoca cambios a nivel fisiológico y bioquímico en las células. Para obtener resultados favorables y duraderos, es importante mantener una práctica de ejercicio constante y a largo plazo ⁽¹⁹⁾.

Otra dimensión es la responsabilidad en salud; que implica realizar acciones por la promoción de la salud tanto de manera personal como social, haciendo que la persona tome conciencia acerca de los problemas de salud, su estado, cuidado y ver la manera en cómo preservar un buen estado, evitando los factores de riesgo o hábitos negativos ⁽²⁰⁾. Referente al manejo del estrés; hace posible en las personas, la obtención de recursos necesarios capaces de conllevar estilos de vida saludables, permitiendo al individuo mantener el bienestar físico y psicológico para un óptimo desarrollo en las diversas actividades que realice. Por ello, es importante que la persona aprenda a desarrollar técnicas que transforme el distrés (estrés negativo) al estrés (estrés positivo) y así promover un estilo de vida sano ⁽²¹⁾.

Agregando a lo anterior, el soporte interpersonal; es la fuerza producida de las interacciones interpersonales que ha establecido la persona. El desarrollo personal es un conjunto de actividades que aumentan el autoconocimiento para el logro de que el mismo individuo entienda sus facultades y habilidades personales e interpersonales ⁽²²⁾. Para finalizar, la auto actualización; engloba al desarrollo de la persona dirigido a la satisfacción de sus necesidades más altas, que están asociadas con el significado de su vida ⁽²³⁾.

Es así que, durante el periodo de internado, los estudiantes de enfermería se enfrentan a una intensa jornada laboral en los establecimientos de salud, lo cual presenta diversos desafíos que dificultan llevar hábitos saludables. Puesto que, los estudiantes deben adaptarse y ser flexibles ante distintos entornos laborales, además de lidiar con las exigencias académicas y prácticas junto a profesionales, usuarios y familiares. Esta combinación de factores convierte a los internos en un grupo vulnerable, propenso a adoptar hábitos de vida poco saludables ⁽³⁹⁾.

Otro punto importante a tratar es el estrés para ello, Hans Selyequien fue considerado como el fundador del concepto estrés por medio de la idea del Síndrome general de adaptación (SAG), señala que comprende tres etapas: la

primera denominada reacción de alarma, en donde se producen cambios notables, que de continuar el estímulo nocivo, continua la segunda etapa, la cual trata de la resistencia que se presenta ante los estímulos, de prolongarse esta etapa, se dará la última, la cual es caracterizada por un agotamiento excesivo, culminando en los efectos evidenciados por altos niveles de estrés. Empleando el autor el concepto de estrés como el estado en el cual la persona responde a factores nocivos (estresores) ⁽²⁴⁾.

Las profesiones de salud se exponen a altos niveles de estrés debido a las características propias del ambiente. El estrés desempeña un papel fundamental en la salud, ya que puede tener tanto efectos positivos como negativos. Si una persona logra convertir el distrés en estrés, puede utilizarlo como una herramienta orientadora y reguladora que favorecerá su éxito en las actividades. Sin embargo, si los niveles de estrés aumentan y no se gestionan adecuadamente, pueden tener un impacto negativo en múltiples dimensiones de la vida del individuo ⁽²⁵⁾.

De acuerdo con Naranjo, el estrés es un tema muy conocido en salud pública por sus efectos en la salud, el autor destaca que el estrés se compone de tres etapas: la primera fase, conocida como fase de alarma, se caracteriza por la detección de un estímulo estresante, colocando a la persona en estado de alerta; si esta fase perdura más tiempo, aparece la siguiente fase, llamada resistencia que consiste en que la persona sigue enfrentando el estrés de acuerdo a los recursos que tiene, lo que implica un desgaste, si el individuo no sabe gestionar el estrés en esta etapa, atravesará la fase terminal, caracterizada por la fatiga extrema, ansiedad e incluso depresión, produciéndose situaciones de alta demanda de estrés, que impedirán que desarrolle y afronte las situaciones cotidianas de manera adecuada ⁽²⁶⁾.

El estrés comienza por un factor estresante ya sea ambiental o personal, que interferirá en las actividades de la persona y originará demandas que no podrá gestionar figurando un riesgo para su salud, los principales factores estresantes de mayor a menor nivel son: la sobrecarga del trabajo, las interrupciones reiteradas en la realización de sus responsabilidades, realizar tareas diferentes simultáneamente, trabajar en horario nocturno y no tener tiempo necesario para brindar apoyo emocional al usuario ⁽²⁷⁾. Es clave mencionar que el ambiente académico donde los

estudiantes realizan ya sea sus clases teóricas o prácticas clínicas es crucial para determinar su nivel de estrés por lo que es importante señalar las dimensiones principales que ayudan a medir dicho nivel.

Para empezar, las situaciones generadoras de estrés; son aquellas situaciones asociadas a los compañeros de estudios, al docente, las clases y trabajos académicos que pueden convertirse en factores estresantes ⁽²⁸⁾. Otra dimensión, son las reacciones físicas; que abarca las manifestaciones que da el cuerpo humano que son producto del nivel de estrés por el que se está pasando, las más comunes afectan el patrón del sueño, el sistema nervioso y digestivo ⁽²⁸⁾.

Otra dimensión, son las reacciones psicológicas; engloba un conjunto de sentimientos provocados por un escenario comprendido por una serie de factores estresantes como es la inquietud, agresividad y en varios casos afecta la concentración de la persona ⁽²⁸⁾. Finalmente, se tiene las reacciones conductuales; que son formas en la que la persona tiende a comportarse frente a los demás, a los trabajos académicos que muchas veces suele repercutir en su patrón de alimentación ⁽²⁸⁾.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

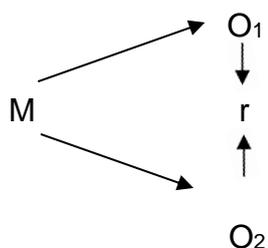
3.1.1. Tipo de investigación:

Básica, que se centró en ampliación de conocimientos teóricos al comprender aspectos fundamentales de un fenómeno específico, observando hechos y estableciendo relaciones entre entidades distintas ⁽²⁹⁾.

3.1.2. Diseño de investigación:

Hace referencia a un diseño no experimental que se fundamenta principalmente en la observación del fenómeno en su contexto natural, sin intervenciones ni manipulación deliberada de variables. Además, según la temporalidad, este estudio se clasifica como transversal, ya que se recopilaban los datos en un momento específico. Según el enfoque es cuantitativo porque requirió de una intervención de la estadística para corroborar la hipótesis. Cabe resaltar que, el nivel de la investigación es correlacional porque se enfocará en base a la relación entre las variables ⁽³⁰⁾.

A continuación, se representa en el siguiente gráfico:



Dónde:

M: Muestra

O1: observación de la variable

O2: Observación de la variable

R: Correlación entre O1 y O2

3.2. Variables y operacionalización

- Variable 1: Estilo de vida

- **Definición conceptual:** Abarca pautas de conductas identificadas, establecidas por la interacción entre las cualidades de los individual, tanto a nivel personal como social y las situaciones de vida que se pueden dar de manera socioeconómica y ambiental ⁽³¹⁾.
- ❖ **Definición operacional:** A través del Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud (Walker y colaboradores, 1990) modificado por las autoras.
- ❖ **Indicadores:** Desayuna en la mañana, alimentos que contienen fibras, número de comidas, dieta balanceada y nutritiva, ejercicios de estiramiento musculares, vigorosos, actividades físicas de recreo, descanso y sueño, cuidados de la salud personal, Información sobre el uso de métodos anticonceptivos, consumo de drogas, dedicación para la relajación, prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min, elogio a las personas, paso tiempo con amistades cercanas. (Ver Anexo 1)
- **Escala de medición:** Ordinal
- Variable 2: Nivel de estrés
 - **Definición conceptual:** Reacción que se da en el organismo para defender u afrontar una situación que se siente como amenazante ⁽²⁶⁾.
 - **Definición operacional:** Inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Masías, modificado por las autoras.
 - **Indicadores:** Relacionadas a los compañeros de estudios, asociadas al docente, con respecto a las clases y trabajos académicos, patrón del sueño, sistema digestivo, decaimiento, concentración, actitud, relación con los demás (Ver Anexo 1)
 - **Escala de medición:** Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Estuvo compuesta por 231 estudiantes de enfermería que están realizando internado en el Hospital Regional Docente Trujillo en el presente año 2023.

Criterios de inclusión

Antes de llevar a cabo la recopilación de datos, se requerirá la participación de estudiantes que estén dispuestos a ser parte del estudio. Para garantizar su consentimiento informado, se les solicitará que firmen un documento que autorice su participación y la utilización del instrumento de recolección de información.

Estudiantes de enfermería mayores de 18 años

Estudiantes de enfermería de 9no y 10mo ciclo que estén realizando su internado en el Hospital Regional Docente Trujillo

Criterios de exclusión

Estudiantes de enfermería que no estén realizando su internado en el presente año 2023

Estudiantes de enfermería que no acepten la aplicación del instrumento

3.3.2. Muestra

Se aplicó la fórmula de cálculo para poblaciones conocidas por ello, se concretó que 123 estudiantes de enfermería es la muestra a la que se aplicará el presente estudio.

3.3.3. Muestreo

Tipo probabilístico de clase aleatoria simple debido a que los estudiantes que forman parte de la población tendrán la misma posibilidad de ser elegidos mediante la aplicación de una fórmula estadística que permitirá saber el nivel de confianza y error.

3.3.4. Unidad de análisis

Estudiantes de enfermería que está realizando internado en el Hospital Regional Docente Trujillo.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la técnica de encuesta que se emplea con frecuencia en diversas investigaciones, será aplicada en este estudio debido a que permite obtener y elaborar de manera rápida y eficiente los datos que se requiere para la continuación del estudio ⁽³²⁾.

El instrumento que se empleó fue los cuestionarios Estilo de Vida, Promotor de Salud e Inventario SISCO de estrés académico; el primero midió los estilos de vida que consta de 33 ítems que fue elaborado por Walker y colaboradores en 1990 con una confiabilidad en escala de Alfa de Cronbach = 0.93 (8). Dicho cuestionario estuvo modificado por las autoras del presente estudio y sometido a juicio de expertos como también se aplicó la prueba Alfa de Cronbach para comprobar su nivel de confiabilidad. Para la recopilación de datos, se diseñaron respuestas estructuradas en cuatro opciones, cada una asignada a una puntuación específica: Siempre (4), Frecuentemente (3), A veces (2) y Nunca (1). Además, se dividió los resultados en tres categorías: Saludable (100-132 puntos), Moderadamente saludable (67-99 puntos), y No saludable (33-66 puntos).

En relación al cuestionario de nivel de estrés; Inventario SISCO de estrés académico fue elaborado por Arturo Barraza Masías con una confiabilidad en escala de Alfa de Cronbach = 0.91 (28) y modificado por las autoras de la presente investigación, que se sometió a juicio de expertos y prueba Alfa Cronbach para verificar su grado de confiabilidad, asimismo, estará constituido por 22 ítems donde las respuestas se basan en la siguiente escala: Nunca (1 punto), Rara vez (2 puntos), Algunas veces (3 puntos), Casi siempre (4 puntos), Siempre (5 puntos). Además, los rangos a alcanzar son: Leve (22-44 puntos), Moderado (45-67 puntos), Grave (68-110 puntos).

Asimismo, para una mayor veracidad en los resultados, cada cuestionario modificado por las autoras se sometió a una revisión exhaustiva por tres expertos los cuales son dos de psicología y uno de enfermería quienes dispondrán de una matriz de evaluación (Ver Anexo 3). Referente al grado de confiabilidad, se aplicó

la prueba Alfa Cronbach en función a las puntuaciones de cada cuestionario, es así que, el instrumento para estilos de vida posee un grado de confiabilidad en Alfa Cronbach $\alpha=0.95$ y para el cuestionario de nivel de estrés; $\alpha=0.93$ lo que significa que ambos instrumentos constan de una confiabilidad excelente. (Ver Anexo 7)

3.5. Procedimiento

Antes de aplicar los instrumentos a los estudiantes de enfermería, se llevó a cabo una coordinación previa con el director del Hospital Regional Docente Trujillo, obteniendo el correspondiente permiso de dicha institución (Anexo 8). Además, se proporcionó a los estudiantes un consentimiento informado (Anexo 4) en el cual pudieron expresar su aceptación o rechazo de participar en el estudio.

Una vez que los estudiantes firmaron el consentimiento informado, se procedió a la preparación de las impresiones de los cuestionarios, asimismo se realizó una sesión informativa donde se explicó el propósito y la relevancia del estudio. La aplicación de ambos cuestionarios demandó aproximadamente 35 minutos para su realización. Luego, la información recopilada se organizó de manera sistemática para facilitar el análisis estadístico. Finalmente, se procedió a la tabulación de los resultados obtenidos.

3.6. Método de análisis de datos

Tipo descriptivo porque va a resumir los datos encontradas en la investigación de forma sencilla y clara ⁽³³⁾. Adicionalmente, se llevará a cabo el proceso de contrastación de hipótesis mediante un análisis estadístico inferencial que empleará la prueba de correlación de Pearson (R Pearson) utilizando el software SPSS versión 26, con la finalidad de establecer la relación entre las variables de investigación.

3.7. Aspectos éticos

En primer lugar, se tendrá en cuenta la autonomía, que es aceptar la dignidad de la persona por sus diferentes creencias, cultura, independientemente de donde sea su procedencia, en donde su bienestar sea una prioridad y esté por encima de

cualquier estudio ⁽³⁴⁾. Por ello, en la presente investigación se respetará este principio, debido a que los internos de enfermería decidirán su participación de manera voluntaria, mediante un consentimiento informado.

Otro aspecto que se consideró es la justicia que se basa en tratar a todas las personas de manera igualitaria, sin ninguna diferencia o exclusión ⁽³⁴⁾, por ende, se brindará a los estudiantes un trato justo, sin discriminación, respetando su cultura y creencias.

Agregando otros aspectos éticos, se aplicaron los de beneficencia y no maleficencia que consiste en no ocasionar daño a los demás y prevenir o eliminar algo que haga daño a otros, mediante el cuidado humanizado ⁽³⁵⁾. Así mismo, en la presente investigación no buscará causar ningún daño a los internos de enfermería, por lo cual solo se aplicó la encuesta sin causar ningún malestar o incomodidad.

Es importante destacar un documento importante en toda investigación es el consentimiento informado donde se da a conocer al paciente sobre el procedimiento a realizar, procurando obtener su consentimiento de manera voluntaria hasta que la investigación culmine, reconociendo su dignidad, respetando su libre decisión ⁽³⁶⁾; es por ello, que durante la presente investigación se informará a los internos de enfermería sobre todo el procedimiento a realizar, de tal manera que tengan conocimiento sobre la intervención a ejecutar y puedan tomar una decisión, si está de acuerdo o no está de acuerdo.

Para finalizar, se tuvo en cuenta el aspecto ético de la veracidad, este principio se basa en no mentir o engañar al paciente, permitiendo que el usuario pueda opinar o indagar sobre su estado de salud, la intervención a realizar o cualquier conducta que pueda presentar el personal de salud frente al paciente ⁽³⁷⁾; por ende, en la presente investigación se hablará con veracidad a los internos de enfermería sin omitir ningún procedimiento y permitiendo que realicen las preguntas correspondientes si presentan alguna duda.

IV. RESULTADOS

Tabla 1: Relación entre estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de un Hospital Público

	Correlación	Estilos de vida	Nivel de estrés
Estilo de Vida	Correlación de Pearson	1	-,215*
	Sig. (bilateral)		,017
Nivel de estrés	Correlación de Pearson	-,215*	1
	Sig. (bilateral)	,017	
	N	123	123

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

Fuente: IBM SPSS Statistics V26

Interpretación:

Según la tabla 1, mediante la prueba de correlación de Pearson se encontró el valor de significancia bilateral de 0,017 ($p < 0,05$) lo que indica un nivel de confianza del 95% entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa, existe relación significativa entre ambas variables.

Tabla 2: Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de un Hospital Público.

Estilo de vida	N°	%
Saludable	22	17,9
Moderadamente Saludable	98	79,7
No Saludable	3	2,4
Total	123	100,0

Fuente: Cuestionario "Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud"

Interpretación:

En la tabla 2, se evidencia que el estilo de vida de tipo moderadamente saludable en un 79,7%, con un estilo de vida saludable 17,9%, finalmente con un estilo de vida no saludable 2,4%, por lo tanto, según los resultados el estilo de vida moderadamente saludable es el que más predomina lo que representa 98 de los 123 estudiantes encuestados.

Tabla 3: Nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de un Hospital Público.

Nivel de estrés	N°	%
Leve	39	31,7
Moderado	82	66,7
Grave	2	1,6
Total	123	100,0

Fuente: Cuestionario "Inventario SISCO de estrés académico"

Interpretación:

En la tabla 3, se puede apreciar el nivel de estrés moderado con un 66,7% representado por 82 estudiantes, seguido del nivel de estrés leve con un 31,7% que equivale a 39 estudiantes, por último, el nivel de estrés grave con un 1,6% representado por 2 participantes, por lo tanto, según los resultados el nivel de estrés moderado es el que más predomina de los 123 estudiantes de enfermería.

V. DISCUSIÓN

El fin de esta investigación es determinar la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería en un hospital público. La Tabla N°1 se centra específicamente en este propósito general y muestra una correlación significativa entre ambas variables, evidenciada por un coeficiente de $-0,215$ y una significancia bilateral de $0,017$ ($p < 0,05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, lo que indica una asociación significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés de los estudiantes.

Dicho resultado coincide con los de Bautista M y Rodriguez M ⁽⁴⁾ obtuvieron una correlación negativa y significativa de $-0,477$ ($p < 0,001$), es decir que, a mejor estilo de vida, menor será el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería. No obstante, Ataucure y Gomez ⁽⁸⁾, obtuvieron una correlación significativa pero positiva, es decir que ambas variables para este estudio tuvieron un comportamiento directamente proporcional, esto quiere decir que mientras mejor es el estilo de vida el nivel de estrés será mayor.

Considerando lo expuesto anteriormente, es posible inferir que los factores que afectan los estilos de vida juegan un papel fundamental en la determinación del nivel de estrés, tal como se evidencia en investigaciones significativas. En este contexto, Burke ⁽⁴²⁾ ha señalado que la carencia de prácticas saludables, como la falta de sueño, el sedentarismo y una dieta deficiente, puede contribuir al estrés. Asimismo, los desafíos de adaptación y los problemas de salud mental, tales como el estrés, la ansiedad y la depresión, destacados por Grossman e Ibrahim ⁽⁴²⁾, ejercen un impacto significativo en el nivel de estrés.

Es así que, se deben priorizar varios aspectos fundamentales que impactan en el bienestar general de los estudiantes. En primer lugar, la alimentación balanceada, el ejercicio regular y la gestión eficaz del estrés son pilares esenciales, en dichos aspectos se puede evidenciar que en la dimensión de nutrición se obtuvo un resultado de moderadamente saludable por eso se afirma que los estudiantes de enfermería deberían mejorar sus hábitos nutricionales ya que muchos de ellos al

ser de otras ciudades tuvieron que mudarse y viven lejos de sus familiares por lo que les conllevó a cambiar sus rutinas, entre ellos sus hábitos nutricionales ⁽⁴²⁾.

Por lo expuesto anteriormente, se destaca el enfoque del modelo de promoción de la salud de Pender destaca la importancia de un proceso activo y positivo para mejorar el bienestar, mediante la adopción de un estilo de vida saludable. Se enfatiza que la incorporación de hábitos como una dieta equilibrada, la práctica regular de actividad física y una gestión efectiva del estrés resultan esenciales para prevenir enfermedades y fomentar una salud óptima. En consecuencia, los resultados obtenidos respaldan la idea de que fomentar un estilo de vida saludable puede constituir una estrategia efectiva para reducir el estrés en la comunidad estudiantil ⁽⁴³⁾.

Referente a los resultados de la tabla 2 se observa que el estilo de vida es moderadamente saludable en un 79,7%. Este resultado coincide con los de Ataucure y Gomez⁽⁸⁾, el estilo de vida que más predominó fue el de tipo moderado con el 51%, no obstante, en un estudio realizado por Cubas⁽¹¹⁾, encontró que el 68% de los estudiantes de enfermería obtuvieron un estilo de vida saludable.

Es crucial mencionar algunos factores que influyen en los estilos de vida como lo son los factores socioeconómicos ya que los ingresos y el estatus social, como lo propone Wilkinson⁽⁴⁰⁾, tienen un impacto significativo en los estilos de vida. Las personas con mayores ingresos y un estatus social más alto a menudo tienen acceso a una mejor educación, vivienda de calidad y servicios de salud, lo que les permite adoptar estilos de vida más saludables. Por otro lado, las personas con menores recursos económicos pueden enfrentar barreras para acceder a alimentos saludables, atención médica y oportunidades educativas, lo que influye en la adopción de hábitos menos saludables, como la alimentación no equilibrada y la falta de actividad física.

Otro factor que influye en los estilos de vida son los factores individuales como la personalidad y la educación, destacados por McCrae y Costa⁽⁴¹⁾ indican que las personas con personalidades negativas (depresivos, excéntricos) pueden ser más

propensas a comportamientos nocivos, mientras que aquellas con personalidades positivas (sociables, optimistas) pueden adoptar hábitos saludables ya que la educación proporciona conocimientos y habilidades que influyen en la toma de decisiones relacionadas con la adopción de estilos de vida saludables, como es el caso de los estudiantes de enfermería que reciben un conocimiento sólido sobre la importancia de optar hábitos saludables.

Según Smith ⁽⁴⁵⁾, el estudiante de enfermería experimenta notables cambios en su estilo de vida durante la fase universitaria, una gran mayoría tiende a cambiar de residencia y viven alejados de sus familias directas para poder acceder a la educación; todo ello les conlleva a alterar su ritmo de descanso y cambios en su alimentación debido a que optan por una alimentación rápida. Sin embargo, aquellos estudiantes de enfermería que no adoptan hábitos saludables pueden experimentar repercusiones tanto en su rendimiento académico como en su bienestar general. Esto se manifiesta en la realidad de muchos de ellos, quienes asisten a clases sin haber llevado a cabo una alimentación adecuada o no descansan las horas recomendadas debido a una gestión del tiempo inadecuada para cumplir con sus responsabilidades académicas.

El cambio conductual en los estilos de vida, según el modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, se produce cuando una persona reconoce la amenaza para su salud o los beneficios de adoptar nuevos comportamientos. Este reconocimiento se ve facilitado por la percepción de autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad para realizar el cambio. Además, el apoyo social desempeña un papel fundamental, ya que el respaldo de amigos, familiares y grupos sociales puede aumentar la motivación para cambiar ⁽⁴³⁾. Todos estos factores: la percepción de la amenaza o beneficio, la autoeficacia y el apoyo social, trabaja en conjunto para impulsar el cambio conductual en los estilos de vida, promoviendo la adopción de hábitos más saludables y la mejora del bienestar en general.

Es importante resaltar, la gran relevancia del modelo de Promoción de la Salud quién destaca la importancia de la autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad para cambiar el comportamiento. Los resultados anteriores muestran

que la mayoría de los estudiantes ya tienen un estilo de vida moderadamente saludable, lo que sugiere que tienen la capacidad de mejorar aún más su estilo de vida y su bienestar, además esto proporciona una base sólida para la implementación de intervenciones y programas de promoción de la salud, que son un componente central del Modelo de Pender ⁽⁴³⁾.

En relación a los resultados expuestos en la Tabla 3, que se enfoca en el segundo objetivo específico, se nota que el nivel preponderante de estrés es moderado. Este hallazgo guarda similitud con la investigación de Cubas ⁽¹¹⁾, quien examinó el nivel de estrés y los estilos de vida en estudiantes de primer y tercer año de la carrera de enfermería. Al aplicar su cuestionario a 41 estudiantes, Cubas encontró que el 82.9% presentaba un nivel de estrés medio, concluyendo que existe un estrés académico moderado. De manera similar, en la investigación de Bautista y Rodríguez ⁽⁴⁾, se encontró que más del 60% de los estudiantes de enfermería experimentaban un nivel moderado de estrés.

Conforme a la investigación de Silva ⁽⁴⁶⁾, se ha constatado que el estrés moderado en estudiantes de enfermería está asociado con impactos sustanciales en la salud y el estilo de vida. La exigencia académica y las presiones derivadas del entorno clínico se identifican como estresores potenciales que inciden negativamente en la salud mental y física de los estudiantes. Además, la carencia de técnicas efectivas de afrontamiento intensifica estos efectos, exacerbando la fatiga, la ansiedad y los síntomas depresivos. En este contexto, el estudio enfatiza la importancia de implementar estrategias de afrontamiento, tales como la gestión del tiempo, la promoción del autocuidado y el respaldo social, como elementos cruciales para que los estudiantes de enfermería puedan atenuar los impactos del estrés y preservar un estilo de vida equilibrado a lo largo de su formación académica y profesional.

Lo expuesto anteriormente sustenta la importancia de implementar estrategias de apoyo y programas de gestión del estrés en el entorno educativo de enfermería, con el objetivo de mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes, ya que los niveles de estrés, incluso cuando son moderados, pueden

tener un impacto negativo en el rendimiento de los estudiantes de enfermería, tanto a nivel personal como académico.

Es importante hacer énfasis en el modelo de sistemas, que aborda el nivel de estrés desde una perspectiva holística, identifica una serie de factores interrelacionados que influyen en el nivel de estrés de un individuo. Estos factores incluyen variables personales como la salud física y mental, las respuestas emocionales y cognitivas, así como las circunstancias externas como las demandas laborales, las relaciones sociales y el entorno físico. Además, la capacidad de afrontamiento y el apoyo social son elementos clave en la dinámica del estrés ⁽⁴⁴⁾. Por ellos, los resultados obtenidos se evidencian un nivel de estrés moderado debido a que los estudiantes de enfermería están expuestos a diversos factores, principalmente la exigencia académica.

Asimismo, los resultados se sustentan con el Modelo de Sistemas de Betty Neuman quien considera que el estrés es uno de los factores que pueden desencadenar la respuesta de un sistema de cuidado ⁽⁴⁴⁾. Los hallazgos demuestran que la mayoría de los estudiantes experimenta un nivel de estrés moderado son coinciden con este enfoque, ya que sugieren que el estrés es una variable relevante en la experiencia de los estudiantes. Los resultados que señalan que el estrés moderado es predominante entre los estudiantes sugieren que el entorno académico puede ser una fuente significativa de estrés y que debe ser considerado en la atención y el apoyo a estos estudiantes.

Los modelos de Pender y de Sistemas de Betty Neuman, aunque abordan la salud desde perspectivas diferentes, comparten un punto clave. Pender se centra en cambiar comportamientos y adoptar un estilo de vida saludable para promover la salud, haciendo hincapié en la percepción de amenazas y la autoeficacia en el cambio de conducta. Por otro lado, el Modelo de Sistemas de Neuman ve al individuo como un sistema abierto, enfocándose en el impacto del estrés. Ambas teorías se complementan: el cambio conductual propuesto por Pender puede afectar la capacidad del individuo para adaptarse y resistir al estrés según el modelo

de Neuman. En resumen, adoptar estilos de vida saludables puede fortalecer la resiliencia y la adaptabilidad, contribuyendo a una mayor salud y bienestar general.

VI. CONCLUSIONES

1. Existe una correlación significativa entre el estilo de vida y el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería en un hospital público aceptando la hipótesis alternativa, obteniendo un Coeficiente de correlación Pearson de -0,215 y Sig = 0,017 ($p < 0,05$) indicando así que existe una correlación negativa pero débil entre ambas variables.
2. Se identificó que el estilo de vida es moderadamente saludable en los estudiantes de enfermería en un 79,7% debido a la influencia de factores externos que intervinieron en cambios en sus estilos de vida
3. Se identificó que el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería es moderado en un 66,7% considerando como principal estresor la exigencia académica que demanda la carrera profesional de enfermería.

VII. RECOMENDACIONES

1. A los profesionales de enfermería considerar la aplicación de la metodología utilizada en este estudio en investigaciones posteriores que tengan como objetivo establecer la correlación entre dos variables de estudio. Este aspecto cobra especial relevancia en términos del tipo y diseño de la investigación. Asimismo, podría ser considerada la incorporación de pruebas estadísticas más avanzadas para que los resultados obtenidos sean más veraces y confiables
2. A los estudiantes de pregrado a seguir investigando sobre los estilos de vida y nivel de estrés en estudiantes no sólo de las carreras de ciencias de la salud, también de otras ramas donde los estudiantes se ven expuestos a la presión que tienen en su día a día para poder lograr adquirir nuevos conocimientos y consolidarse como profesional, ya que aún no existen muchas investigaciones a nivel nacional que estudian la correlación entre dichas variables de estudio.
3. A los decanos de las distintas universidades que cuentan con la carrera académico profesional de enfermería que puedan implementar programas educativos para la mejora de estilos de vida y el afrontamiento ante situaciones de estrés como ofrecer espacios de relajación meditación en el campus e implementar programas de gestión de estrés, debido a que al ser una carrera donde los estudiantes están expuestos a demasiada exigencia para ampliar sus conocimientos tanto teóricos como prácticos, se debe velar por la salud tanto física como mental para afrontar nuevos desafíos que abordan dicha carrera profesional.

REFERENCIAS

1. Lang C, Brand S, Colledge F, et al. Adolescents' personal beliefs about sufficient physical activity are more closely related to sleep and psychological functioning than self-reported physical activity: A prospective study. *J Sport Health Sci.* 2019 May;8(3):280-288. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6523817/>
2. Organización Mundial de la Salud. [Internet] Curso de vida saludable. 2022. [Citado: 2023 abril 15]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>
3. Singh C, Bhnwaria D, Nengzaching E, et al. Descriptive Study to Assess daily routine activities and level of Stress among students of B.Sc (Hons.) [Publicación periódica en línea] 2020. March. *International Journal of Nursing Education and Research* [cited 2023 May 11]. Available from: <https://www.proquest.com/docview/2756050737?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
4. Bautista M, Rodríguez M. Correlación entre el estilo de vida y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. [Publicación periódica en línea] 2021. [Citado: 2023 abril 15]; 6(4): [aproximadamente 8pp]. Disponible en: <https://rpm.pe/index.php/rpmi/article/view/34/34>
5. Kane J, Adaku A, Nakku J, Odokonyero R, et al. Challenges for the implementation of World Health Organization guidelines for acute stress, PTSD, and bereavement: a qualitative study in Uganda. *Implementation science : IS* [Publicación periódica en línea]. 2016 Mar 15 [cited 2023 May 11];11:36. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=26979944&lang=es&site=ehost-live>
6. Váldez L, Marentes R, Correa S, Hernández R, Enríquez I. y Quintana M. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería [Publicación periódica en línea] 2021. *Enfermería global.* [Citado: 2023 abril 18]; 21(65): [aproximadamente 12pp]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>
7. Ito J. Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en enfermería]

- Trujillo-Perú: Universidad Privada Antenor Orrego; 2017. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3785/1/RE_ENFE_JE_NNIFER.ITO_ESTILOS.DE.VIDA.PDF
8. Ataucure C y Gomez Y. Relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de Enfermería de primer año a cuarto año de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez filial Arequipa agosto – octubre, 2017. [Tesis para obtención de grado académico de Licenciado en Enfermería]. Arequipa: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2018. Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/xmlui/handle/UANCV/1457>
 9. Hurtado E y Maldonado R. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 [Tesis para obtención de grado académico de Licenciado en Enfermería]. Lima, Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2020. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUCH_5ec0eb7e807358547aa71ac680000de4
 10. Vera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá [Tesis para optar el grado de magíster en Psicología Clínica]. Bogotá: Universidad Konrad Lorenz; 2022. Disponible en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4947>
 11. Cubas M. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018 [Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería]. Nuevo León: Universidad de Montemorelos; 2018. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1950/Mimila_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 12. Machul M, Bieniak M, Chałdaś J, Bąk J, Chrzan A. y Mazurek P. et al. Lifestyle Practices, Satisfaction with Life and the Level of Perceived Stress of Polish and Foreign Medical Students Studying in Poland. [Publicación en línea] 2020. Junio International Journal of Environmental Research and Public Health. [Citado: 2023 abril 18]: 17(12): [aproximadamente 7pp]. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4445>

13. Aristizábal G., Blanco D., Sánchez A. y Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [Publicación periódica en línea] 2011. Octubre-Diciembre. [Citado: 2023 abril 18]; 8(4): [Aproximadamente 8pp.]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
14. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C. y Palacios S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. [Publicación periódica en línea] 2010. Marzo [citada: 2023 abril 20]; 15 (1) [aproximadamente 17 pp.] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
15. Hannoodee A y Dhamoon S. Nursing Neuman Systems Model. [Publicación periódica en línea] 2007. Enero-Abril [citada: 2023 abril 22]; 4 (1): [aproximadamente 6 pp.] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560658/>
16. Ramos Y. Estilos de vida de los internos de enfermería en el hospital regional Manuel Núñez butrón Puno, 2020. [Publicación periódica en línea] 2022. Diciembre. [Citado: 2023 abril 22]; 1(2). Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSC_b7b15bbf7d86267bc3304aabcabf39f5
17. Valverde M. Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. [Publicación periódica en línea]. 2021. Revista Científica de Ciencias de la Salud. [Citado: 2023 abril 22]; 14(1), 19-26. Disponible en: <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i1.1478>
18. Eteraf T y Najafi M. The Effective Teaching Method of Pharmacology for the Students in the Faculty of Health and Nutrition in Tabriz University of Medical Sciences. Research & Development in Medical Education [Internet]. 2013 Jan [cited 2023 Dec 2];2(1):7–11. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=91729232&lang=es&site=ehost-live>
19. Saz P, Gálvez J, Ortiz M. y Saz S. Ejercicio físico. [publicación periódica en línea] 2011. [Citado: 2023 abril 24]; 5(1): [aproximadamente 8pp]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3401250>

20. Salvador B. Responsabilidad social y Salud. [Publicación periódica en línea] 2007. Enero-Junio. [Citado: 2023 abril 24]; 7(12), [aproximadamente 17 pp]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127020800002>
21. Escobar E, Soria B, López G. y Peñafiel D. Management of academic stress; critical review. [Publicación periódica en línea] 2018. Agosto [Citado: 2023 abril 26]; Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo. Disponible en: https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277
22. Mendoza N. Estrés laboral y calidad de vida laboral del profesional de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo [Tesis para obtención de grado académico de Magíster en gerencia en servicios de la salud]. Guayaquil, Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2019. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14027>
23. Olson A. Self actualization theory. [Internet]. Psychology Today. [Citado: 2023 abril 26]. 2020. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-teoria-de-auto-actualizacion>
24. Bértola D. Hans Selye y sus ratas estresadas. [Publicación periódica en línea] 2010. Abril. Medicina Universitaria. [Citado: 2023 abril 26]; 12(47): [aproximadamente 2pp]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28641541/>
25. Espinoza A, Pernas I. y González R. "Stress" is 80 Years Old: From Hans Selye Original Paper in 1936 to Recent Advances in GI Ulceration. Humanidades Médicas. [Publicación periódica en línea] 2018.[Citado: 2023 abril 29]. 18(3): [aproximadamente 20 pp]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
26. Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. [Publicación periódica en línea] 2009, n°2. [Citado: 2023 abril 29]; 33(2): [aproximadamente 21pp]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
27. Cremades J, Maciá L, López M, Pedraz A. y González V. A new contribution to classify stressful factors that affect nursing professionals. Estudios publicos [en línea]. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 25. [Citado: 2023 mayo 8] Available from:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/vhgRdW77fbTW4ZbQyLk7HsJ/?format=pdf&lang=es>

28. Manrique D, Millones R y Manrique O. The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés* [Internet]. 2019 Jan [cited 2023 Jun 20];25(1):28–34. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-the-sisco-inventory-academic-stress-S1134793719300053>
29. Concytec. Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - Reglamento RENACYT. 2013. Disponible en: https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf
30. Hernández R, Fernández C. y Baptista M. Metodología de la investigación [en línea] México: MxGraw-Hill; 2014 [Citado: 2023 mayo 13]. Capítulo 7. Concepción o elección del diseño de investigación Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
31. Moreno P. Estilos de vida de los profesionales de salud. Red descentralizada de salud de gracias, Lempira, Honduras, junio a diciembre. 2019. [Internet]. Tesis para optar al título de Máster en salud pública. 2020.[citado: 2023 mayo 13]. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>
32. Casas J, Repullo J y Donado J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). [Publicación en línea] Elsevier. 2023. Mayo. [Citado: 2023 mayo 15]. 31(8): [aproximadamente 11 pp]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencionprimaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
33. Green J. y Brotach J. Quantitative Research and Educational Measurement. *International Encyclopedia of Education* [Publicación periódica en línea]. 2023. [Citado: 2023 junio 8]. (22): [Aproximadamente 12pp.]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/descriptive-statistics>
34. Consejo de resolución universitario N°0126-2017/UCV. [Internet]. Perú: Universidad César Vallejo; 2017. [Citado: 2023 junio 10]. Disponible en:

<https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/2020/09/C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA-1.pdf>

35. Siurana C. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. Scielo [Publicación periódica en línea]. 2010. Marzo. [Citado: 2023 junio 10]. (22): [Aproximadamente 36pp.]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-92732010000100006#:~:text=Si%20la%20no%2Dmaleficencia%20consiste,beneficencia%20incluye%20siempre%20la%20acci%C3%B3n.
36. Urosa C. El consentimiento informado en la investigación clínica [Publicación periódica en línea]. Revista Venezolana de endocrinología y metabolismo. 2017. Octubre. [Citado: 2023 julio 09]; 15(3): [aproximadamente 3pp]. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102017000300001
37. Batista N y Moraga R. Importancia de decir siempre la verdad al paciente. [Publicación periódica en línea]. revista Cubana de enfermería. 2006. Abril-Junio. [Citado: 2023 junio 9]; 22(2): [aproximadamente 9pp]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v22n2/enf07206.pdf>
38. Campos N, Espinoza M y Celis M. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. [Publicación periódica en línea]. Rev. Sanus. 2023 Dic [citado 2023 Dic 09] 8;(2). [aproximadamente 12pp] Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942023000100203&lang=es
39. Wu C, Rong R. & Huang Z. Factors associated with perceived stress of clinical practice among associate degree nursing students in Taiwan. [Publicación periódica en línea] 2021. Mayo-Agosto [Citado: 2023 abril 15]: 20(89): [aproximadamente 12 pp]. Disponible en: <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-021-00602-6>
40. Wilkinson R. The Impact of Inequality: How to Make Sick Societies Healthier. New York: Estados Unidos. [Internet]. 2005. [Citado: 2023 octubre 29]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1500967/>
41. Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1999). NEO PI-R, Inventario de Personalidad NEO revisado (NEO PI-R, revised NEO, Personality Inventory). Manual. Madrid,

España: TEA. Disponible en: <https://pseaconsultores.com/wp-content/uploads/2020/10/NEO-PI-R.-Inventario-de-Personalidad-Neo-Revisado.pdf>

42. Bastías E, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc. enferm.* [Internet]. 2014 Ago [citado 2023 Oct 29] ; 20(2): 93-101. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010
43. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* [revista en la Internet]. 2011 Dic [citado 2023 Oct 29] ; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.
44. Romero-Herrera G, Flores-Zamora E, Cárdenas-Sánchez P, Ostiguín-Meléndez R. Análisis de las bases teóricas del modelo de sistemas de Betty Neuman. *Enferm. univ.* [Internet]. 17 de abril de 2018 [citado 29 de octubre de 2023];4(1). Disponible en: <https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/470>
45. Fuguet Smith A, Vivas D. A, , Sosa Hernández P. V. La visión de la universidad en tiempos de cambios. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación* [Internet]. 2005;6(2):101-114. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41021705009>
46. Silva D. Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. *Rev. cienc. cuidad.* 2015; 12(1): 119-133. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/332/346>
47. McDowell B. Implications of Neuman's developmental variable for prelicensure nursing students. *Teaching & Learning in Nursing* [Internet]. 2023 Jul [cited 2023 Dec 13];18(3):426–8. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1557308723000045>

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de operacionalización de variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Estilo de vida	Abarca pautas de conductas identificadas, establecidas por la interacción entre las cualidades de los individual, tanto a nivel personal como social y las situaciones de vida que se pueden dar de manera socioeconómica y ambiental. ⁽²⁵⁾	A través del Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud (Walker y colaboradores, 1990) modificado por las autoras.	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> -Desayuna en la mañana. -Alimentos que contienen fibras (granos, frutas crudas, verduras crudas). -Número de comidas. -Dieta balanceada y nutritiva. -Alimentos con ingredientes artificiales o perseverantes. 	ORDINAL
			Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios de estiramiento musculares. -Ejercicios vigorosos. -Actividades físicas de recreo 	
			Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> -Descanso y sueño -Cuidados de la salud personal -Observación de cambios físicos de peligro -Información sobre el uso de métodos anticonceptivos -Conocimiento de la presión arterial -Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.) -Consumo de tabaco -Consumo de alcohol 	

			<p>Manejo de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dedicación para la relajación -Fuentes de tensión -Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min. -Balance de tiempo entre el estudio y pasatiempos -Pensamientos agradables antes de dormir 	
			<p>Soporte interpersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dialogo de problemas o preocupaciones personales -Elogio a las personas -Dar y recibir afecto -Paso tiempo con amistades cercanas -Expresión de sentimiento --Busco apoyo de personas de que se preocupan por mi -Relaciones interpersonales satisfactorias 	
			<p>Auto actualización</p> <ul style="list-style-type: none"> -Logro de metas y objetivos -Satisfacción personal -Visión a futuro -Aceptar lo que no se puede cambiar -Propósito de vida 	
Nivel de estrés	Reacción que se da en el organismo para defender u afrontar una situación que se siente como amenazante ⁽²⁶⁾	Inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Masías, modificado por las autoras.	<p>Situaciones generadoras de estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> -Relacionadas a los compañeros de estudios -Asociadas al docente -Con respecto a las clases y trabajos académicos 	ORDINAL
			<p>Reacciones físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Patrón del sueño -Sistema nervioso -Sistema digestivo 	

			Reacciones psicológicas	-Inquietud -Decaimiento -Concentración -Actitud	
			Reacciones conductuales	-Relación con los demás -Actitud frente a los trabajos académicos -Consumo de alimentos.	

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud

Instrucciones: Estimado estudiante, el presente cuestionario es parte de un proyecto de investigación orientado a describir el estilo de vida de los estudiantes de enfermería, le agradeceremos responder las preguntas con mayor sinceridad posible. El cuestionario es personal y anónimo. Lea cuidadosamente las preguntas que se presentan a continuación y marque con una "x" o "√" el casillero que crea conveniente.

Agradeciendo de antemano su participación

N°	NUTRICIÓN	Frecuencia			
		(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
1	Desayuno en la mañana				
2	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos frutas crudas, verduras crudas)				
3	Como 3 comidas balanceadas y saludables al día.				
4	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo				
5	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlos				
	SUBTOTAL				
	ACTIVIDAD FÍSICA	(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
6	Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces al día o semana				
7	Hago ejercicios vigorosos como alzar pesas o cardio por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana.				
8	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.				
	SUBTOTAL				

	RESPONSABILIDAD CON LA SALUD	(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
9	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias				
10	Cuido de mi higiene personal, aspecto físico y trato de mejorar mi apariencia				
11	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.				
12	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos.				
13	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado o valores normales				
14	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc)				
15	Fumo cigarrillos por lo menos 1 vez por semana				
16	Consumo alcohol por lo menos 1 vez por semana				
	SUBTOTAL				
	MANEJO DE ESTRÉS	(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
17	Tomo tiempo cada día para relajarme realizando actividades de ocio y/o meditación				
18	Reconozco las fuentes de tensión en mi vida				
19	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min.				
20	Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos				
21	Tengo pensamientos agradables a la hora de dormir.				
	SUBTOTAL				
	SOPORTE INTERPERSONAL	(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
22	Comparto mis preocupaciones y				

	problemas personales con personas allegadas				
23	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos				
24	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.				
25	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amistades cercanas				
26	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano				
27	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
28	Mantengo relaciones interpersonales satisfactorios (amigos, familiares, profesores, etc)				
	SUBTOTAL				
	AUTOACTUALIZACIÓN	(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
29	Siento que he logrado mis metas y objetivos de manera satisfactoria				
30	Me siento feliz y contento con lo que he logrado hasta ahora				
31	Tengo metas y objetivos para el futuro				
32	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar				
33	Creo que mi vida tiene un propósito				
	SUBTOTAL				
	TOTAL				

Fuente: Cuestionario de estilo de vida promotor de la salud Walker y colaboradores (modificado por las autoras)

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

INSTRUCCIONES: Estimados estudiantes, a continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una x la respuesta que cree conveniente y atendiendo a las indicaciones específicas, el propósito de este trabajo es recoger información sobre la relación que tiene estrés académico con los estilos de vida.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señale su nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5), mucho

N°	SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS	FRECUENCIA				
		(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1	Competitividad entre los compañeros de la carrera					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios					
3	El trato del docente de la asignatura					
4	El tipo de evaluación (oral y/o escrita) de los docentes					
5	No comprender los temas que se tocan en clases debido a la metodología poco dinámica del docente					
6	Las participaciones en clases (exposiciones, responder a las preguntas, entre otros) contribuyen a que me sienta más preocupado.					
7	Tiempo limitado para presentar los trabajos					

En una escala del 1 al 5, señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y conductuales cuando estabas nervioso o preocupado.

N°	REACCIONES FÍSICAS	FRECUENCIA				
		(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
8	Insomnio o pesadillas					
9	Cansancio físico, fatiga crónica					

10	Dolores de cabeza o migraña					
11	Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea, estreñimiento)					
12	Rascarse, morderse las uñas, etc.					
13	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
	REACCIONES PSICOLÓGICAS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
14	Incapacidad para relajarse y estar tranquilo					
15	Sentimientos de tristeza y depresión					
16	Ansiedad, angustia (temor frente a una situación) o desesperación					
17	Problemas para concentrarse					
18	Agresividad o aumento de irritabilidad					
	REACCIONES CONDUCTUALES	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
19	Tendencia a discutir					
20	Aislamiento de los demás					
21	Desgano o falta de motivación para realizar los trabajos académicos					
22	Aumento o disminución del consumo de alimentos					

Fuente: *Inventario SISCO de estrés académico, ARTURO BARRZA MASIAS (modificado por las autoras)*

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería, Trujillo- 2023

Investigador (a) (es): Varas Reyes, Yangelly Anabell y Villar Paiva, Alecxa Patricia

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería, Trujillo- 2023”, cuyo objetivo es determinar la relación entre estilo de vida y nivel de estrés de los estudiantes de enfermería. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado de la carrera profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad.

Las investigaciones a nivel nacional demostraron que el 39,5% de estudiantes de enfermería llevaba una vida saludable, mientras que el 60% presentaba estilos de vida deficientes. En cuanto al nivel de estrés, se encontró que el 13,95% experimentaba un nivel bajo, el 34,8% un nivel medio y el 51,16% un nivel alto. Por lo tanto, es fundamental abordar esta cuestión y proporcionar estrategias de afrontamiento efectivas para promover la salud y el bienestar de los estudiantes.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada “Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería, Trujillo- 2023”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 35 minutos y se realizará en el ambiente previamente coordinado con los estudiantes de enfermería seleccionados. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud

individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Varas Reyes, Yangely Anabell y Villar Paiva, Alecxa Patricia. Email: yvaras@ucvvirtual.edu.pe / avillarpa98@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesor: Mendez Lazro, Gaby Anali email: gmendezl88@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 4: Evaluación por juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Cinthia Romy Bendezú Gamboa		
Grado profesional:	Licenciado (X)	Maestría	()
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Estrategia de Daños no Transmisibles Docente universitario		
Institución donde labora:	CSMI El Bosque Universidad César Vallejo		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajos psicométricos realizados Título del estudio realizado		

2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la prueba:	Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud
Autor:	Varas Reyes, Yangely Anabell y Villar Paiva Alecxa Patricia
Procedencia:	Trujillo-Perú
Administración:	
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Previa coordinación con los participantes
Significación:	Para medir el estilo de vida en estudiantes de enfermería se aplica el presente cuestionario compuesto por 33 ítems, que presenta como puntaje Saludable 100-132 puntos, Moderadamente saludable 67-99 puntos y No saludable 33-36 puntos. Referente a las dimensiones, los rangos quedaron establecidos de la siguiente manera: Nutrición, Saludable: 16-20 puntos, Moderadamente saludable 11-15 puntos, No saludable 5-

	10 puntos. Actividad física, Saludable 9-12 puntos, Moderadamente saludable 6-8 puntos, No saludable 3-5 puntos. Responsabilidad en salud, Saludable 25-32 puntos, Moderadamente saludable 17-24 puntos, No saludable 8-16 puntos. Dedicación para la relajación, Saludable 16-20 puntos, Moderadamente saludable 11-15 puntos, No saludable 5-10 puntos. Soporte interpersonal, Saludable 22-28 puntos, Moderadamente saludable 15-21 puntos, No saludable 7-14 puntos. Auto actualización, Saludable 16-20 puntos, Moderadamente saludable 11-15 puntos, No saludable 5-10 puntos.
--	--

4. Soporte teórico

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	Nutrición	Ciencia que investiga los procesos a través de los cuales el cuerpo humano recibe, transforma y utiliza los componentes químicos presentes en los alimentos que se consumen.
	Actividad física	Es una práctica que trae consigo efectos positivos para el organismo. El ejercicio físico provoca cambios a nivel fisiológico y bioquímico en las células.
	Responsabilidad en Salud	Implica realizar acciones por la promoción, prevención y atención de la salud tanto de manera personal como social, haciendo que la persona tome conciencia acerca de los problemas de salud, su estado, cuidado y ver la manera en cómo preservar un buen estado, evitando los factores de riesgo o hábitos negativos
	Manejo de estrés	Hace posible en las personas, la obtención de recursos necesarios capaces de conllevar estilos de vida saludables, permitiendo al individuo mantener el bienestar físico y psicológico para un óptimo desarrollo en las diversas actividades que realice. Por ello, es importante que la persona aprenda a desarrollar técnicas que transforme el distrés (estrés negativo) al estrés (estrés positivo) y así promover un estilo de vida sano
	Soporte interpersonal	Fuerza producida de las interacciones interpersonales que ha establecido la persona. El desarrollo personal es un conjunto de acciones que aumentan el autoconocimiento con la finalidad de lograr que el mismo individuo entienda sus facultades y habilidades personales e interpersonales
	Auto actualización	Engloba al desarrollo de la persona dirigido a la satisfacción de sus necesidades más altas, que están asociadas con el significado de su vida

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Estilos de Vida elaborado por Varas Reyes, Yangely Anabell y Villar Paiva, Alecxa Patricia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<p>CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p>COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p>RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel

3. Moderado nivel
4. <u>Alto nivel</u>

Dimensiones del instrumento: “Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud”

- Primera dimensión: Nutrición
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desayuna en la mañana.	Desayuno en la mañana	4	4	4	
Alimentos que contienen fibras (granos, frutas crudas, verduras crudas).	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos frutas crudas, verduras crudas)	4	4	4	
Número de comidas.	Como 3 comidas buenas al día.	2	3	4	Mejorar y especificar “comida buena”
Dieta balanceada y nutritiva.	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo	4	4	4	
Alimentos con ingredientes artificiales o persegantes	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlos	4	4	4	

- Segunda dimensión: Actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejercicios de estiramiento musculares.	Hago ejercicios para estirar los	4	4	4	

	músculos al menos 3 veces al día o semana				
Ejercicios vigorosos.	Hago ejercicios vigorosos por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana.	3	4	4	Especificar los tipos de ejercicios vigorosos
Actividades físicas de recreo	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.	4	4	4	

Tercera dimensión: Responsabilidad en salud

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descanso y sueño	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias	4	4	4	
Cuidados de la salud personal	Cuido de mi higiene personal, aspecto físico y trato de mejorar mi apariencia	4	4	4	
Observación de cambios físicos de peligro	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.	4	4	4	
Información sobre el uso de métodos anticonceptivos	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos.	4	4	4	

Conocimiento de la presión arterial	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado o valores normales	4	4	4	
Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc)	4	4	4	
Consumo de tabaco	Fumo cigarrillos	3	4	4	Considerar frecuencia
Consumo de alcohol	Consumo alcohol	3	4	4	Considerar frecuencia

Cuarta dimensión: Manejo de estrés

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dedicación para la relajación.	Tomo tiempo cada día para relajarme	3	4	4	Colocar ejemplos de relajación
Fuentes de tensión	Reconozco las fuentes de tensión en mi vida	4	4	4	
Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min.	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min.	4	4	4	
Balance de tiempo entre el estudio y pasatiempos	Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	4	4	4	
Pensamientos agradables antes de dormir	Me encuentro en pensamientos agradables a la hora de dormir.	3	4	4	Mejorar redacción "tengo"

Quinta dimensión: Soporte interpersonal

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dialogo de problemas o preocupaciones personales	Comparto mis preocupaciones y problemas personales con personas allegadas	4	4	4	
Elogio a las personas	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	4	4	4	
Dar y recibir afecto	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.	4	4	4	
Paso tiempo con amistades cercanas	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amistades cercanas	4	4	4	
Expresión de sentimiento	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano	4	4	4	
Busco apoyo de personas de que se preocupan por mi	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	4	4	4	
Relaciones interpersonales satisfactorias	Mantengo relaciones interpersonales satisfactorios (amigos, familiares, profesores, etc)	4	4	4	

Sexta dimensión: Auto actualización

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	------	----------	------------	------------	-----------------------------------

Logro de metas y objetivos	Siento que he logrado mis metas y objetivos de manera satisfactoria	4	4	4	
Satisfacción personal	Me siento feliz y contento con lo que he logrado hasta ahora	4	4	4	
Visión a futuro	Tengo metas y objetivos para el futuro	4	4	4	
Aceptar lo que no se puede cambiar	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	4	4	4	
Propósito de vida	Creo que mi vida tiene un propósito	4	4	4	


 Cynthia Romy Bendezú Gamboa
 LIC. EN ENFERMERIA
 C.E.P. 54679
 Firma y sello del evaluador
 DNI 42343045

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Carlos Morales Alayo		
Grado profesional:	Licenciado ()	Maestría	(X)
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Salud mental, adicciones		
Institución donde labora:	CSMI "Valle La Esperanza"		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajos psicométricos realizados Título del estudio realizado		

2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la prueba:	Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud
Autor:	Varas Reyes, Yangely Anabell y Villar Paiva Alecxa Patricia
Procedencia:	Trujillo-Perú
Administración:	
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Previa coordinación con los participantes
Significación:	Para medir el estilo de vida en estudiantes de enfermería se aplica el presente cuestionario compuesto por 33 ítems, que presenta como puntaje Saludable 100-132 puntos, Moderadamente saludable 67-99 puntos y No saludable 33-36 puntos. Referente a las dimensiones, los rangos quedaron establecidos de la siguiente manera: Nutrición, Saludable: 16-20 puntos, Moderadamente saludable 11-15 puntos, No saludable 5-10 puntos. Actividad física, Saludable 9-12 puntos, Moderadamente saludable 6-8 puntos, No saludable 3-5 puntos. Responsabilidad en salud, Saludable 25-32 puntos,

	Moderadamente saludable 17-24 puntos, No saludable 8-16 puntos. Dedicación para la relajación, Saludable 16-20 puntos, Moderadamente saludable 11-15 puntos, No saludable 5-10 puntos. Soporte interpersonal, Saludable 22-28 puntos, Moderadamente saludable 15-21 puntos, No saludable 7-14 puntos. Auto actualización, Saludable 16-20 puntos, Moderadamente saludable 11-15 puntos, No saludable 5-10 puntos.
--	---

4. Soporte teórico

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	Nutrición	Ciencia que investiga los procesos a través de los cuales el cuerpo humano recibe, transforma y utiliza los componentes químicos presentes en los alimentos que se consumen.
	Actividad física	Es una práctica que trae consigo efectos positivos para el organismo. El ejercicio físico provoca cambios a nivel fisiológico y bioquímico en las células.
	Responsabilidad en Salud	Implica realizar acciones por la promoción, prevención y atención de la salud tanto de manera personal como social, haciendo que la persona tome conciencia acerca de los problemas de salud, su estado, cuidado y ver la manera en cómo preservar un buen estado, evitando los factores de riesgo o hábitos negativos
	Manejo de estrés	Hace posible en las personas, la obtención de recursos necesarios capaces de conllevar estilos de vida saludables, permitiendo al individuo mantener el bienestar físico y psicológico para un óptimo desarrollo en las diversas actividades que realice. Por ello, es importante que la persona aprenda a desarrollar técnicas que transforme el distrés (estrés negativo) al estrés (estrés positivo) y así promover un estilo de vida sano
	Soporte interpersonal	Fuerza producida de las interacciones interpersonales que ha establecido la persona. El desarrollo personal es un conjunto de acciones que aumentan el autoconocimiento con la finalidad de lograr que el mismo individuo entienda sus facultades y habilidades personales e interpersonales
	Auto actualización	Engloba al desarrollo de la persona dirigido a la satisfacción de sus necesidades más altas, que están asociadas con el significado de su vida

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Estilos de Vida elaborado por Varas Reyes, Yangelly Anabell y Villar Paiva, Alecxa Patricia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<p>CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p>COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p>RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel

4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: "Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud"

- Primera dimensión: Nutrición
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desayuna en la mañana.	Desayuno en la mañana	4	4	4	
Alimentos que contienen fibras (granos, frutas crudas, verduras crudas).	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos, frutas crudas, verduras crudas)	4	4	4	
Número de comidas.	Como 3 comidas balanceadas y saludables al día.	4	4	4	
Dieta balanceada y nutritiva.	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo	4	4	4	
Alimentos con ingredientes artificiales o preservantes	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlos	4	4	4	

- Segunda dimensión: Actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
-------------	------	----------	------------	------------	-----------------------------------

Ejercicios de estiramiento musculares.	Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces al día o semana	4	4	4	
Ejercicios vigorosos.	Hago ejercicios vigorosos como alzar pesas o cardio por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana	4	4	4	
Actividades físicas de recreo	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.	4	4	4	

Tercera dimensión: Responsabilidad en salud

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descanso y sueño	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias	4	4	4	
Cuidados de la salud personal	Cuido de mi higiene personal, aspecto físico y trato de mejorar mi apariencia	4	4	4	
Observación de cambios físicos de peligro	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.	4	4	4	

Información sobre el uso de métodos anticonceptivos	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos.	4	4	4	
Conocimiento de la presión arterial	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado o valores normales	4	4	4	
Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc)	4	4	4	
Consumo de tabaco	Fumo cigarrillos por lo menos 1 vez por semana	4	4	4	
Consumo de alcohol	Consumo alcohol por lo menos una vez por semana	4	4	4	

Cuarta dimensión: Manejo de estrés

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dedicación para la relajación.	Tomo tiempo cada día para relajarme realizando actividades de ocio y/o meditación	4	4	4	
Fuentes de tensión	Reconozco las fuentes de tensión en mi vida	4	4	4	
Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min.	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min.	4	4	4	
Balance de tiempo entre el	Mantengo un balance del	4	4	4	

estudio y pasatiempos	tiempo entre el estudio y pasatiempos				
Pensamientos agradables antes de dormir	Tengo pensamientos agradables a la hora de dormir.	4	4	4	

Quinta dimensión: Soporte interpersonal

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dialogo de problemas o preocupaciones personales	Comparto mis preocupaciones y problemas personales con personas allegadas	4	4	4	
Elogio a las personas	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	4	4	4	
Dar y recibir afecto	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.	4	4	4	
Paso tiempo con amistades cercanas	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amistades cercanas	4	4	4	
Expresión de sentimiento	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano	4	4	4	
Busco apoyo de personas de que se preocupan por mi	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	4	4	4	
Relaciones interpersonales satisfactorias	Mantengo relaciones interpersonales	4	4	4	

	satisfactorios (amigos, familiares, profesores, etc)				
--	---	--	--	--	--

Sexta dimensión: Auto actualización

• Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Logro de metas y objetivos	Siento que he logrado mis metas y objetivos de manera satisfactoria	4	4	4	
Satisfacción personal	Me siento feliz y contento con lo que he logrado hasta ahora	4	4	4	
Visión a futuro	Tengo metas y objetivos para el futuro	4	4	4	
Aceptar lo que no se puede cambiar	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	4	4	4	
Propósito de vida	Creo que mi vida tiene un propósito	4	4	4	


 Mg. Carlos J. Morales
 PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA
 C.R.P. 20731
 Firma y Sello del evaluador
 DNI 42910089

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Lucia de los Angeles Carrasco Núñez		
Grado profesional:	Licenciado (X)	Maestría	()
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa Clínica		
Institución donde labora:	CSMI "El Milagro"		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajos psicométricos realizados Título del estudio realizado		

2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la prueba:	Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud
Autor:	Varas Reyes, Yangely Anabell y Villar Paiva Alecxa Patricia
Procedencia:	Trujillo-Perú
Administración:	
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Previa coordinación con los participantes
Significación:	Para medir el estilo de vida en estudiantes de enfermería se aplica el presente cuestionario compuesto por 33 ítems, que presenta como puntaje Saludable 100-132 puntos, Moderadamente saludable 67-99 puntos y No saludable 33-36 puntos. Referente a las dimensiones, los rangos quedaron establecidos de la siguiente manera: Nutrición, Saludable: 16-20 puntos, Moderadamente saludable 11-15 puntos, No saludable 5-10 puntos. Actividad física, Saludable 9-12 puntos, Moderadamente saludable 6-8 puntos, No saludable 3-5 puntos. Responsabilidad en salud, Saludable 25-32 puntos,

	Moderadamente saludable 17-24 puntos, No saludable 8-16 puntos. Dedicación para la relajación, Saludable 16-20 puntos, Moderadamente saludable 11-15 puntos, No saludable 5-10 puntos. Soporte interpersonal, Saludable 22-28 puntos, Moderadamente saludable 15-21 puntos, No saludable 7-14 puntos. Auto actualización, Saludable 16-20 puntos, Moderadamente saludable 11-15 puntos, No saludable 5-10 puntos.
--	---

4. Soporte teórico

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	Nutrición	Ciencia que investiga los procesos a través de los cuales el cuerpo humano recibe, transforma y utiliza los componentes químicos presentes en los alimentos que se consumen.
	Actividad física	Es una práctica que trae consigo efectos positivos para el organismo. El ejercicio físico provoca cambios a nivel fisiológico y bioquímico en las células.
	Responsabilidad en Salud	Implica realizar acciones por la promoción, prevención y atención de la salud tanto de manera personal como social, haciendo que la persona tome conciencia acerca de los problemas de salud, su estado, cuidado y ver la manera en cómo preservar un buen estado, evitando los factores de riesgo o hábitos negativos
	Manejo de estrés	Hace posible en las personas, la obtención de recursos necesarios capaces de conllevar estilos de vida saludables, permitiendo al individuo mantener el bienestar físico y psicológico para un óptimo desarrollo en las diversas actividades que realice. Por ello, es importante que la persona aprenda a desarrollar técnicas que transforme el distrés (estrés negativo) al estrés (estrés positivo) y así promover un estilo de vida sano
	Soporte interpersonal	Fuerza producida de las interacciones interpersonales que ha establecido la persona. El desarrollo personal es un conjunto de acciones que aumentan el autoconocimiento con la finalidad de lograr que el mismo individuo entienda sus facultades y habilidades personales e interpersonales
	Auto actualización	Engloba al desarrollo de la persona dirigido a la satisfacción de sus necesidades más altas, que están asociadas con el significado de su vida

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Estilos de Vida elaborado por Varas Reyes, Yangelly Anabell y Villar Paiva, Alecxa Patricia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<p>CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p>COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<p>RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel

4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: "Cuestionario de Estilos de Vida, Promotor de Salud"

- Primera dimensión: Nutrición
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desayuna en la mañana.	Desayuno en la mañana	4	4	4	
Alimentos que contienen fibras (granos, frutas crudas, verduras crudas).	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos, frutas crudas, verduras crudas)	4	4	4	
Número de comidas.	Como 3 comidas balanceadas y saludables al día.	4	4	4	
Dieta balanceada y nutritiva.	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo	4	4	4	
Alimentos con ingredientes artificiales o perseverantes	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlos	4	4	4	

- Segunda dimensión: Actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Ejercicios de estiramiento musculares.	Hago ejercicios para estirar los músculos	4	4	4	

	al menos 3 veces al día o semana				
Ejercicios vigorosos.	Hago ejercicios vigorosos como alzar pesas o cardio por 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana	4	4	4	
Actividades físicas de recreo	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.	4	4	4	

Tercera dimensión: Responsabilidad en salud

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Descanso y sueño	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias	4	4	4	
Cuidados de la salud personal	Cuido de mi higiene personal, aspecto físico y trato de mejorar mi apariencia	4	4	4	
Observación de cambios físicos de peligro	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.	4	4	4	
Información sobre el uso de	Busco orientación sobre el uso de	4	4	4	

métodos anticonceptivos	métodos anticonceptivos.				
Conocimiento de la presión arterial	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado o valores normales	4	4	4	
Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc)	4	4	4	
Consumo de tabaco	Fumo cigarrillos por lo menos 1 vez por semana	4	4	4	
Consumo de alcohol	Consumo alcohol por lo menos una vez por semana	4	4	4	

Cuarta dimensión: Manejo de estrés

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dedicación para la relajación.	Tomo tiempo cada día para relajarme realizando actividades de ocio y/o meditación	4	4	4	
Fuentes de tensión	Reconozco las fuentes de tensión en mi vida	4	4	4	
Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min.	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min.	4	4	4	
Balance de tiempo entre el estudio y pasatiempos	Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	4	4	4	

Pensamientos agradables antes de dormir	Tengo pensamientos agradables a la hora de dormir.	4	4	4	
---	--	---	---	---	--

Quinta dimensión: Soporte interpersonal

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dialogo de problemas o preocupaciones personales	Comparto mis preocupaciones y problemas personales con personas allegadas	4	4	4	
Elogio a las personas	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	4	4	4	
Dar y recibir afecto	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.	4	4	4	
Paso tiempo con amistades cercanas	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amistades cercanas	4	4	4	
Expresión de sentimiento	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano	4	4	4	
Busco apoyo de personas de que se preocupan por mi	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	4	4	4	
Relaciones interpersonales satisfactorias	Mantengo relaciones interpersonales satisfactorios (amigos, familiares, profesores, etc)	4	4	4	

Sexta dimensión: Auto actualización

- Objetivos de la Dimensión: Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Logro de metas y objetivos	Siento que he logrado mis metas y objetivos de manera satisfactoria	4	4	4	
Satisfacción personal	Me siento feliz y contento con lo que he logrado hasta ahora	4	4	4	
Visión a futuro	Tengo metas y objetivos para el futuro	4	4	4	
Aceptar lo que no se puede cambiar	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	4	4	4	
Propósito de vida	Creo que mi vida tiene un propósito	4	4	4	


 Lic. Lucía Carrasco Núñez
 PSICOLOGA
 C.P.P. N° 31888
 Firma y sello del evaluador
 DNI 45875182
 Experiencia (+ 8 años)

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario SISCO de estrés académico". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Lucia de los Angeles Carrasco Núñez	
Grado profesional:	Licenciado (X)	Maestría ()
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social ()
	Educativa (X)	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa Clínica	
Institución donde labora:	CSMI "El Milagro"	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajos psicométricos realizados Título del estudio realizado	

2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

3. Datos de la escala

Nombre de la prueba:	Inventario SISCO de estrés académico
Autor:	Varas Reyes, Yangely Anabell y Villar Paiva Alecxa Patricia
Procedencia:	Trujillo-Perú
Administración:	
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Previa coordinación con los participantes
Significación:	Para medir el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería se aplica el presente cuestionario compuesto por 22 ítems, que presenta como puntaje Leve 22-44 puntos, Moderado 45-67 puntos, Grave 68-110. Con respecto a sus dimensiones se establecen los siguientes rangos: Situaciones generadoras de estrés, Leve 7-16 puntos, Moderado 17-25 puntos, Grave 26-35 puntos. Reacciones físicas, Leve 6-4 puntos, Moderado 15-22 puntos, Grave 23-30 puntos. Reacciones psicológicas, Leve 5-11 puntos, Moderado 12-18 puntos, Grave 19-25 puntos. Reacciones conductuales, Leve 4-9 puntos, Moderado 10-15 puntos, Grave 16-20 puntos.

4. Soporte teórico

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	Situaciones generadoras de estrés	Son aquellas situaciones asociadas a los compañeros de estudios, al docente, las clases y trabajos académicos que pueden convertirse en factores estresantes
	Reacciones físicas	Abarca las manifestaciones que da el cuerpo humano que son producto del nivel de estrés por el que se está pasando, las más comunes afectan el patrón del sueño, el sistema nervioso y digestivo
	Reacciones psicológicas	Engloba un conjunto de sentimientos provocados por un escenario comprendido por una serie de factores estresantes como es la inquietud, agresividad y en varios casos afecta la concentración de la persona
	Reacciones conductuales	Formas en la que la persona tiende a comportarse frente a los demás, a los trabajos académicos que muchas veces suele repercutir en su patrón de alimentación

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Varas Reyes, Yangely Anabell y Villar Paiva, Alecxa Patricia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión

El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Inventario SISCO de estrés académico

- Primera dimensión: Situaciones generadoras de estrés
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relacionadas a los compañeros de estudios	Competitividad entre los compañeros de la carrera	4	4	4	
Asociadas al docente	El trato del docente de la asignatura	4	4	4	
	El tipo de evaluación de los docentes	4	4	3	Especificar el tipo de evaluación
Con respecto a las clases y	Sobrecarga de tareas y	4	4	4	

trabajos académicos	trabajos universitarios				
	No comprender los temas que se tocan en clases	4	3	3	Especificar el método con que enseña el profesional
	Las participaciones en clases (exposiciones, responder a las preguntas, entre otros)	4	3	2	Considerar el estado de ánimo del estudiante
	Tiempo limitado para presentar los trabajos	4	4	4	

- Segunda dimensión: Reacciones físicas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Patrón del sueño	Insomnio o pesadillas	4	4	4	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	4	
Sistema nervioso	Cansancio físico o fatiga crónica	4	4	4	
	Dolores de cabeza o migraña	4	4	4	
	Rascarse, morderse las uñas, etc.	4	4	4	
Sistema digestivo	Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea, estreñimiento)	4	4	4	

- Tercera dimensión: Reacciones psicológicas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Inquietud	Incapacidad para relajarse y estar tranquilo	4	4	4	
Decaimiento	Sentimientos de tristeza y depresión	4	4	4	
Concentración	Problemas para concentrarse	4	4	4	
Actitud	Ansiedad, angustia o desesperación	2	4	4	Definir síntoma de angustia y ansiedad
	Agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	

Cuarta dimensión: Reacciones conductuales

- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relación con los demás	Tendencia a discutir	4	4	4	
	Aislamiento de los demás	4	4	4	
Actitud frente a los trabajos académicos	Desgano para realizar los trabajos académicos	4	2	4	Especificar actitud frente al trabajo
Consumo de alimentos	Aumento o disminución del consumo de alimentos	4	4	4	


 Lita Carrasco Núñez
 PSICOLOGA
 C.P.P. N° 31888
 Firma y sello del evaluador
 DNI 45875182
 Experiencia (18 mos)

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario SISCO de estrés académico". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Carlos Morales Alayo		
Grado profesional:	Licenciado ()	Maestría	(X)
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Salud mental, adicciones		
Institución donde labora:	CSMI "Valle La Esperanza"		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (X)		
Experiencia en investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajos psicométricos realizados Título del estudio realizado		

2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

3. Datos de la escala

Nombre de la prueba:	Inventario SISCO de estrés académico
Autor:	Varas Reyes, Yangelly Anabell y Villar Paiva Alecxia Patricia
Procedencia:	Trujillo-Perú
Administración:	
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Previa coordinación con los participantes
Significación:	Para medir el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería se aplica el presente cuestionario compuesto por 22 ítems, que presenta como puntaje Leve 22-44 puntos, Moderado 45-67 puntos, Grave 68-110. Con respecto a sus dimensiones se establecen los siguientes rangos: Situaciones generadoras de estrés, Leve 7-16 puntos, Moderado 17-25 puntos, Grave 26-35 puntos. Reacciones físicas, Leve 6-4 puntos, Moderado 15-22 puntos, Grave 23-30 puntos. Reacciones psicológicas, Leve 5-11 puntos, Moderado 12-18 puntos, Grave 19-25 puntos. Reacciones conductuales, Leve 4-9 puntos, Moderado 10-15 puntos, Grave 16-20 puntos.

4. Soporte teórico

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	Situaciones generadoras de estrés	Son aquellas situaciones asociadas a los compañeros de estudios, al docente, las clases y trabajos académicos que pueden convertirse en factores estresantes
	Reacciones físicas	Abarca las manifestaciones que da el cuerpo humano que son producto del nivel de estrés por el que se está pasando, las más comunes afectan el patrón del sueño, el sistema nervioso y digestivo
	Reacciones psicológicas	Engloba un conjunto de sentimientos provocados por un escenario comprendido por una serie de factores estresantes como es la inquietud, agresividad y en varios casos afecta la concentración de la persona
	Reacciones conductuales	Formas en la que la persona tiende a comportarse frente a los demás, a los trabajos académicos que muchas veces suele repercutir en su patrón de alimentación

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Varas Reyes, Yangely Anabell y Villar Paiva, Alecxa Patricia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión

El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Inventario SISCO de estrés académico

- Primera dimensión: Situaciones generadoras de estrés
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relacionadas a los compañeros de estudios	Competitividad entre los compañeros de la carrera	4	4	4	
Asociadas al docente	El trato del docente de la asignatura	4	4	4	
	El tipo de evaluación (oral y/o escrita) de los docentes	4	4	4	

Con respecto a las clases y trabajos académicos	Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios	4	4	4	
	No comprender los temas que se tocan en clases debido a la metodología poco dinámica del docente	4	4	4	
	Las participaciones en clases (exposiciones, responder a las preguntas, entre otros) contribuyen a que me sienta más preocupado.	4	4	4	
	Tiempo limitado para presentar los trabajos	4	4	4	

- Segunda dimensión: Reacciones físicas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Patrón del sueño	Insomnio o pesadillas	4	4	4	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	4	
Sistema nervioso	Cansancio físico o fatiga crónica	4	4	4	
	Dolores de cabeza o migraña	4	4	4	
	Rascarse, morderse las uñas, etc.	4	4	4	
Sistema digestivo	Problemas digestivos	4	4	4	

	(dolor abdominal, diarrea, estreñimiento)				
--	---	--	--	--	--

- Tercera dimensión: Reacciones psicológicas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Inquietud	Incapacidad para relajarse y estar tranquilo	4	4	4	
Decaimiento	Sentimientos de tristeza y depresión	4	4	4	
Concentración	Problemas para concentrarse	4	4	4	
Actitud	Ansiedad, angustia (temor frente a una situación) o desesperación	4	4	4	
	Agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	

Cuarta dimensión: Reacciones conductuales

- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relación con los demás	Tendencia a discutir	4	4	4	
	Aislamiento de los demás	4	4	4	
Actitud frente a los trabajos académicos	Desgano o falta de motivación para realizar los trabajos académicos	4	4	4	
Consumo de alimentos	Aumento o disminución	4	4	4	

	del consumo de alimentos				
--	-----------------------------	--	--	--	--


Mg. Carlos J. Morales
PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA
C.R.P. 20731
Firma y Sello del evaluador
DNI 42910089

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario SISCO de estrés académico". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Carlos Morales Alayo		
Grado profesional:	Licenciado ()	Maestría	(X)
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Salud mental, adicciones		
Institución donde labora:	CSMI "Valle La Esperanza"		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (X)		
Experiencia en investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajos psicométricos realizados Título del estudio realizado		

2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

3. Datos de la escala

Nombre de la prueba:	Inventario SISCO de estrés académico
Autor:	Varas Reyes, Yangelly Anabell y Villar Paiva Alecxia Patricia
Procedencia:	Trujillo-Perú
Administración:	
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Ámbito de aplicación:	Previa coordinación con los participantes
Significación:	Para medir el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería se aplica el presente cuestionario compuesto por 22 ítems, que presenta como puntaje Leve 22-44 puntos, Moderado 45-67 puntos, Grave 68-110. Con respecto a sus dimensiones se establecen los siguientes rangos: Situaciones generadoras de estrés, Leve 7-16 puntos, Moderado 17-25 puntos, Grave 26-35 puntos. Reacciones físicas, Leve 6-4 puntos, Moderado 15-22 puntos, Grave 23-30 puntos. Reacciones psicológicas, Leve 5-11 puntos, Moderado 12-18 puntos, Grave 19-25 puntos. Reacciones conductuales, Leve 4-9 puntos, Moderado 10-15 puntos, Grave 16-20 puntos.

4. Soporte teórico

Escala/Área	Subescala (dimensiones)	Definición
Ordinal	Situaciones generadoras de estrés	Son aquellas situaciones asociadas a los compañeros de estudios, al docente, las clases y trabajos académicos que pueden convertirse en factores estresantes
	Reacciones físicas	Abarca las manifestaciones que da el cuerpo humano que son producto del nivel de estrés por el que se está pasando, las más comunes afectan el patrón del sueño, el sistema nervioso y digestivo
	Reacciones psicológicas	Engloba un conjunto de sentimientos provocados por un escenario comprendido por una serie de factores estresantes como es la inquietud, agresividad y en varios casos afecta la concentración de la persona
	Reacciones conductuales	Formas en la que la persona tiende a comportarse frente a los demás, a los trabajos académicos que muchas veces suele repercutir en su patrón de alimentación

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Varas Reyes, Yangely Anabell y Villar Paiva, Alecxa Patricia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión

El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Inventario SISCO de estrés académico

- Primera dimensión: Situaciones generadoras de estrés
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relacionadas a los compañeros de estudios	Competitividad entre los compañeros de la carrera	4	4	4	
Asociadas al docente	El trato del docente de la asignatura	4	4	4	
	El tipo de evaluación (oral y/o escrita) de los docentes	4	4	4	

Con respecto a las clases y trabajos académicos	Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios	4	4	4	
	No comprender los temas que se tocan en clases debido a la metodología poco dinámica del docente	4	4	4	
	Las participaciones en clases (exposiciones, responder a las preguntas, entre otros) contribuyen a que me sienta más preocupado.	4	4	4	
	Tiempo limitado para presentar los trabajos	4	4	4	

- Segunda dimensión: Reacciones físicas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Patrón del sueño	Insomnio o pesadillas	4	4	4	
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	4	4	4	
Sistema nervioso	Cansancio físico o fatiga crónica	4	4	4	
	Dolores de cabeza o migraña	4	4	4	
	Rascarse, morderse las uñas, etc.	4	4	4	
Sistema digestivo	Problemas digestivos (dolor abdominal,	4	4	4	

	diarrea, estreñimiento)				
--	----------------------------	--	--	--	--

- Tercera dimensión: Reacciones psicológicas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

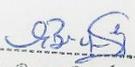
Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Inquietud	Incapacidad para relajarse y estar tranquilo	4	4	4	
Decaimiento	Sentimientos de tristeza y depresión	4	4	4	
Concentración	Problemas para concentrarse	4	4	4	
Actitud	Ansiedad, angustia (temor frente a una situación) o desesperación	4	4	4	
	Agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	

Cuarta dimensión: Reacciones conductuales

- Objetivos de la Dimensión: Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relación con los demás	Tendencia a discutir	4	4	4	
	Aislamiento de los demás	4	4	4	
Actitud frente a los trabajos académicos	Desgano o falta de motivación para realizar los trabajos académicos	4	4	4	

Consumo de alimentos	Aumento o disminución del consumo de alimentos	4	4	4	
----------------------	--	---	---	---	--


Cynthia Romy Bendezu Gamboa
 LIC. EN ENFERMERIA
C.E.P. 54679
Firma y sello del evaluador
DNI 42343045

Anexo 5: Cálculo del tamaño de la muestra

Cálculo del tamaño de la muestra

$$n = \frac{NZ^2 \cdot (p \cdot q)}{(N - 1)e^2 + Z^2 \cdot (p \cdot q)} = \frac{231(2.58)^2 \cdot (0.5 \cdot (1 - 0.5))}{(231 - 1)0.04^2 + 2.58^2(0.5 \cdot (1 - 0.5))}$$
$$= \frac{231(6.6564) \cdot (0.5 \cdot 0.5)}{(230 \cdot 0.0016) + (6.6564 \cdot (0.5 \cdot 0.5))} = \frac{231(6.6564)(0.25)}{(1.47) + (6.6564 \cdot 0.25)} = \frac{384.41}{1.47 + 1.66}$$
$$= \frac{384.41}{3.132} = 122.73 = 123$$

Donde:

n es el tamaño de muestra

Z es el nivel de confianza, en este caso se eligió un 99% que equivale a 2.58

TABLA DE APOYO AL CÁLCULO DEL TAMAÑO DE UNA MUESTRA POR NIVELES DE CONFIANZA					
Nivel de Confianza	99%	98%	97%	96%	95%
Z	2.58	2.33	2.17	2.05	1.96

p es la variabilidad positiva, constante de 0,5

q es la variabilidad negativa, siempre se representa por (1 - p)

e es la precisión o el error, valor entre el 1% (0,01) y 9% (0,09)

Anexo 6: Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

Alfa de Cronbach para el instrumento de estilos de vida

Fórmula

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left| 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right|,$$

donde:

K = número de ítems

$\sum V_i$: sumatoria de las variables independientes

V_t : sumatoria de las variables totales

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de ítems
,956	,955	33

Criterios para el alfa de Cronbach

- Coeficiente alfa > 0.9 es excelente.
- Coeficiente alfa > 0.8 es bueno.
- Coeficiente alfa > 0.7 es aceptable.
- Coeficiente alfa > 0.6 es cuestionable.
- Coeficiente alfa > 0.5 es pobre.
- Coeficiente alfa < 0.5 es inaceptable.

Estadísticas del total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
i1	68,07	433,924	,285	,957
i2	67,67	406,511	,911	,952
i3	67,77	429,659	,321	,957
i4	67,70	431,597	,269	,957
i5	67,67	406,511	,911	,952
i6	67,60	448,959	-,116	,960
i7	67,67	406,511	,911	,952
i8	67,67	406,511	,911	,952
i9	67,67	406,511	,911	,952
i10	67,67	406,511	,911	,952
i11	67,67	406,511	,911	,952
i12	67,67	406,511	,911	,952
i13	67,77	429,659	,321	,957
i14	67,67	406,511	,911	,952
i15	68,07	433,924	,285	,957
i16	67,67	406,511	,911	,952
i17	67,67	406,511	,911	,952
i18	67,79	423,550	,494	,955
i19	68,07	433,924	,285	,957
i20	67,67	406,511	,911	,952
i21	67,67	406,511	,911	,952
i22	67,67	433,939	,254	,957
i23	68,07	433,924	,285	,957
i24	67,67	406,511	,911	,952
i25	67,77	429,659	,321	,957
i26	67,88	443,058	,015	,959
i27	68,07	433,924	,285	,957
i28	67,67	406,511	,911	,952
i29	67,77	429,659	,321	,957
i30	67,67	406,511	,911	,952
i31	68,07	433,924	,285	,957
i32	67,67	406,511	,911	,952
i33	67,67	406,511	,911	,952

Captura de pantalla del ingreso de datos en SPSS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 33 de 33 variables

	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29	i30	i31	
1	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2
2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	
3	1	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	4	2	1	3	4	3	1	
4	2	1	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2	
5	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	
6	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	1	
7	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	
8	3	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	
9	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	3	1	3	
10	2	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	
11	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	4	1	3	3	3	1	3	1	2	1	3	1	3	1	
12	2	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	
13	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	
14	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	
15	4	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	
16	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	
17	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	
18	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	1	3	2
19	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	
20	1	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	1	3	3	2	1	3	4	1	1	3	4	3	1	
21	2	1	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	3	2	2	1	3	1	2	
22	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	4	2	2	1	2	2	
23	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	1	
24	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	
25	3	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	1	3	
26	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	1	3	3	1	1	3	1	1	1	3	1	3	1	
27	2	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	

Dr. Estlio de vida
Nivel de Estres
José Luis Aguilar Sabogal
 INGENIERO ESTADISTICO
 COESPE 1260

Alfa de Cronbach para el instrumento de nivel de estrés

Fórmula

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left| 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right|,$$

donde:

K = número de ítems

$\sum V_i$: sumatoria de las variables independientes

V_t : sumatoria de las variables totales

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,930	,927	22

Crterios para el alfa de Cronbach

- Coeficiente alfa > 0.9 es excelente.
- Coeficiente alfa > 0.8 es bueno.
- Coeficiente alfa > 0.7 es aceptable.
- Coeficiente alfa > 0.6 es cuestionable.
- Coeficiente alfa > 0.5 es pobre.
- Coeficiente alfa < 0.5 es inaceptable.

Estadística total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
i1	44,63	202,620	,336	,931
i2	44,19	191,869	,595	,927
i3	44,33	190,034	,702	,925
i4	44,23	188,992	,687	,925
i5	44,63	202,620	,336	,931
i6	44,21	192,836	,592	,927
i7	44,28	187,777	,708	,925
i8	44,23	189,421	,672	,925

i9	44,21	192,788	,594	,927
i10	44,63	202,620	,336	,931
i11	44,21	192,788	,594	,927
i12	44,28	187,587	,715	,924
i13	44,23	188,945	,688	,925
i14	44,21	192,788	,594	,927
i15	44,53	198,159	,453	,929
i16	44,23	194,183	,577	,927
i17	44,33	190,034	,702	,925
i18	44,26	190,338	,674	,925
i19	44,63	202,620	,336	,931
i20	44,23	194,183	,577	,927
i21	44,33	190,034	,702	,925
i22	44,26	190,338	,674	,925

Captura de pantalla del ingreso de datos en SPSS

The screenshot shows the SPSS data entry interface. The menu bar includes Archivo, Editar, Ver, Datos, Transformar, Analizar, Gráficos, Utilidades, Ampliaciones, Ventana, and Ayuda. The toolbar contains icons for file operations and data manipulation. The main window displays a data grid with 27 rows and 22 columns. The columns are labeled i1 through i22, followed by five 'var' columns and a 've' column. The data values are integers ranging from 1 to 5. The status bar at the bottom indicates 'Vista de datos' and 'Vista de variables'.

Dr. Esteban de vida y Nivel de Estres
José Luis Aguilar Sabogal
 INGENIERO ESTADISTICO
 COESPE 1260

Anexo 7: Constancia de autorización para la realización del Proyecto de Tesis.



GERENCIA REGIONAL
DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL DOCENTE
DE TRUJILLO

*Juntos por la
Prosperidad*

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

CONSTANCIA

EL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DEL HOSPITAL REGIONAL DOCENTE DE TRUJILLO.

AUTORIZA:

La realización del Proyecto de Tesis Titulado: "ESTILO DE VIDA Y NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, DE UN HOSPITAL PÚBLICO, TRUJILLO-2023", periodo Octubre del 2023 a diciembre del 2023. Teniendo como Investigadores a los alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo:

Autores:

- YANGELY ANABELL VARAS REYES
- ALEXA PATRICIA VILLAR PAIVA

No se autoriza el ingreso a UCI de Emergencia

Trujillo, 03 de Octubre del 2023

Dra. Jenny Valverde López
CMP. 23822 RNE. 11837
PRESIDENTA DEL COMITÉ DE ÉTICA
EN INVESTIGACIÓN
Hospital Regional Docente de Trujillo

JVL/eaj
c.c. archivo

"Justicia Social con Inversión"

Av. Mansiche 795 - Teléf. 231581 - Anexo 225 - 481218 - Telefax. 233112 - Trujillo - Perú
docencia.hrdt@gmail.com

Anexo 8: Resultados inferenciales

Prueba de normalidad

Hipótesis a contrastar:

H0: Los datos analizados siguen una distribución Normal.

H1: Los datos analizados **no** siguen una distribución Normal.

Tabla N°4: Usando Kolmogorov para probar la normalidad de las variables Estilos de vida asociado al Nivel de estrés en estudiantes de enfermería en un Hospital Público.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilos_Vida	,067	123	,200*	,985	123	,203
ESTRES	,062	123	,200*	,992	123	,738

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

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación:

Según la tabla 9, nos indica que la variable Estilos de vida usando la fórmula de Kolmogorov calcula que el sig (0.20) es mayor que Alpha (0.05) entonces se acepta la hipótesis nula, los datos analizados siguen una distribución Normal.

Anexo 9: Resultados descriptivos por dimensiones de estilos de vida

Tabla 5: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Nutrición en un Hospital Público.

DIMENSIÓN DE NUTRICIÓN	N	%
Moderadamente saludable	60	48,8
No saludable	30	24,4
saludable	33	26,8
Total	123	100,0

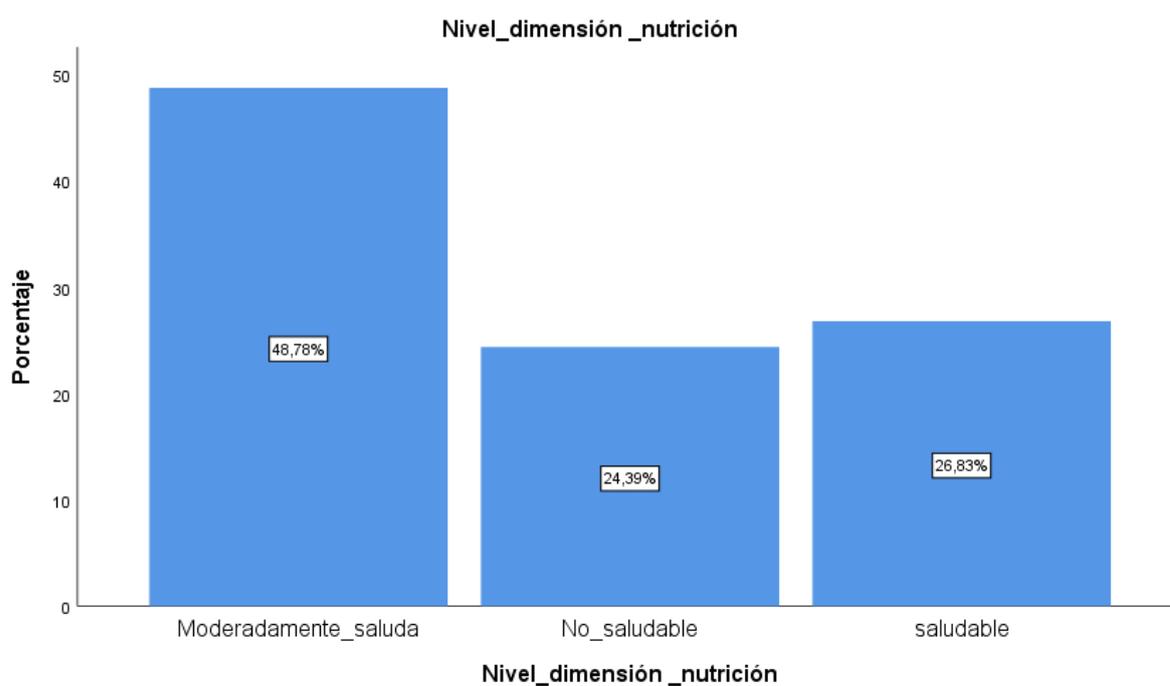


Figura 3: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Nutrición en un Hospital Público.

Fuente: Tabla N°5

Tabla 6: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Actividad física en un Hospital Público.

DIMENSIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	N	%
Ejercicio ligero	53	43,1
Ejercicio moderado	56	45,5
Sobre exigido	14	11,4
Total	123	100,0

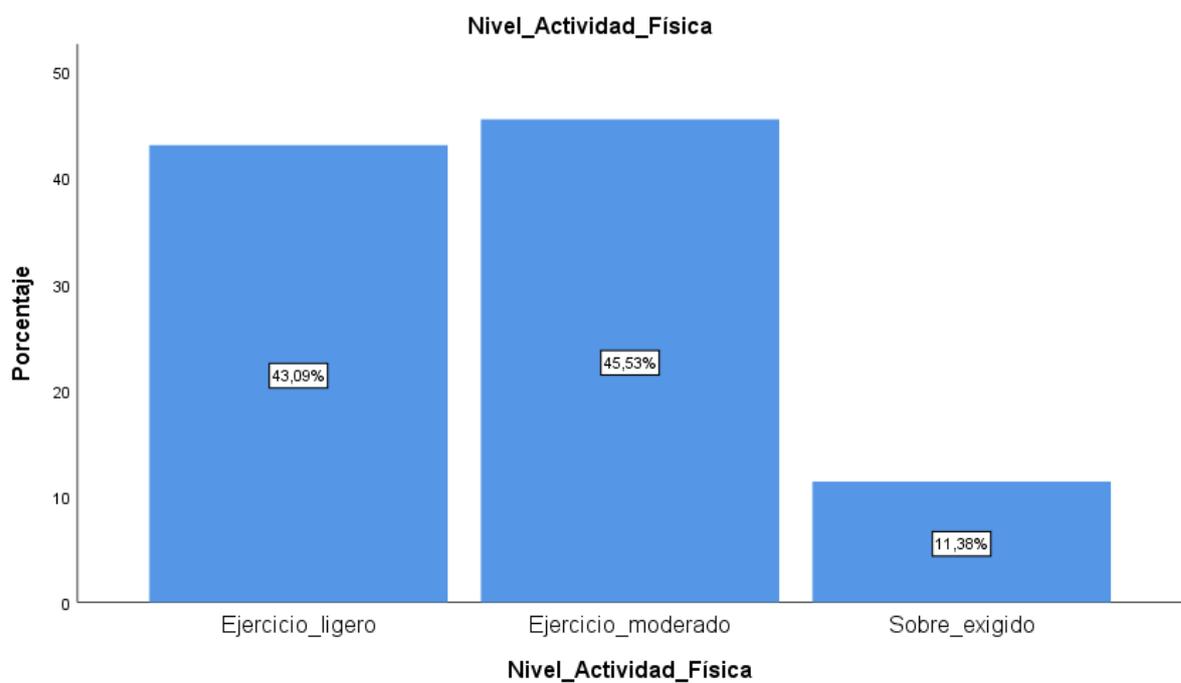


Figura 4: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Actividad física en un Hospital Público.

Fuente: Tabla N°6

Tabla N°7: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Manejo del estrés en un Hospital Público.

DIMENSIÓN DE MANEJO DE ESTRÉS	N	%
Adecuado	61	49,6
Muy adecuado	25	20,3
Poco adecuado	37	30,1
Total	123	100,0

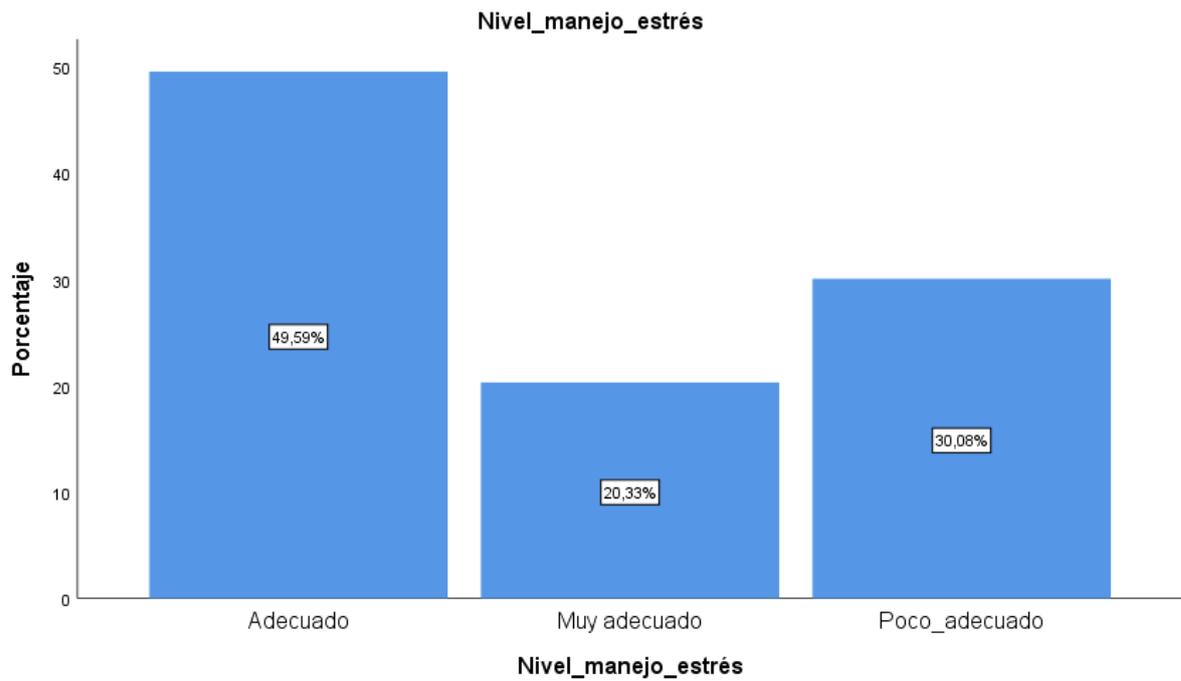


Figura 5: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Manejo del estrés en un Hospital Público.

Fuente: Tabla N°7

Tabla N°8: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Responsabilidad en Salud en un Hospital Público.

DIMENSIÓN DE RESPONSABILIDAD EN SALUD	N	%
Muy responsable	15	12,2
Poco responsable	11	8,9
Responsable	97	78,9
Total	123	100,0

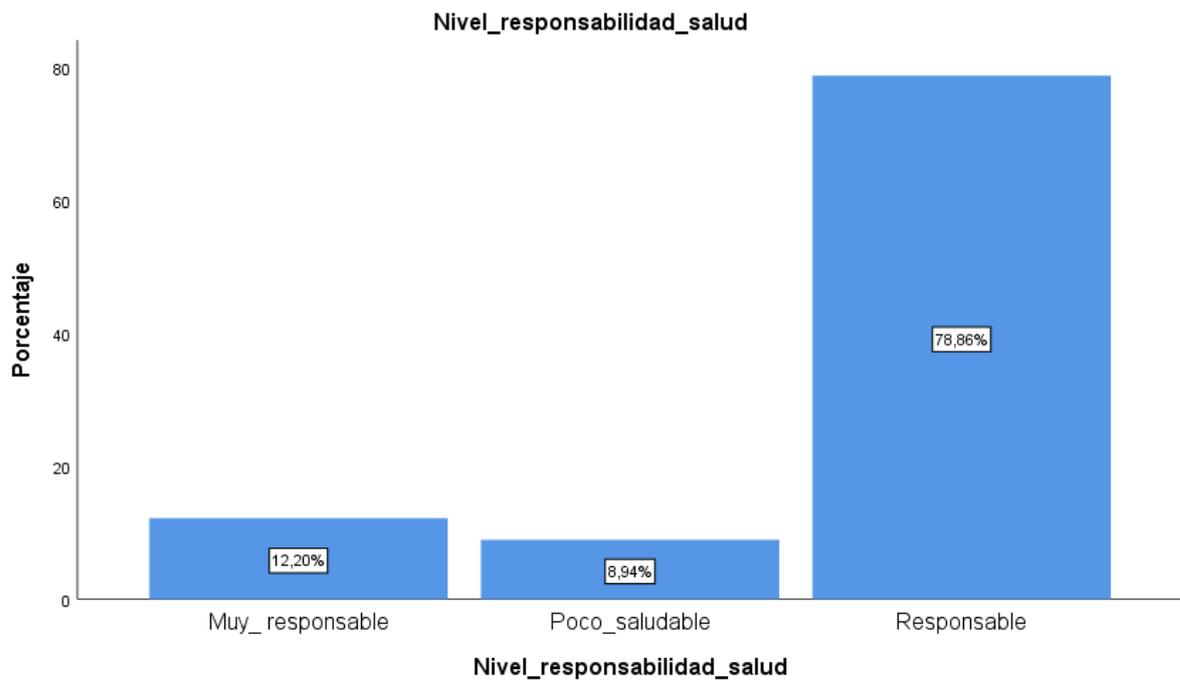


Figura 6: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Responsabilidad en Salud en un Hospital Público.

Fuente: Tabla N°8

Tabla N°9: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Soporte interpersonal en un Hospital Público.

DIMENSIÓN DE SOPORTE INTERPERSONAL	N	%
Adecuado	68	55,3
Muy adecuado	38	30,9
Poco adecuado	17	13,8
Total	123	100,0

Figura 6

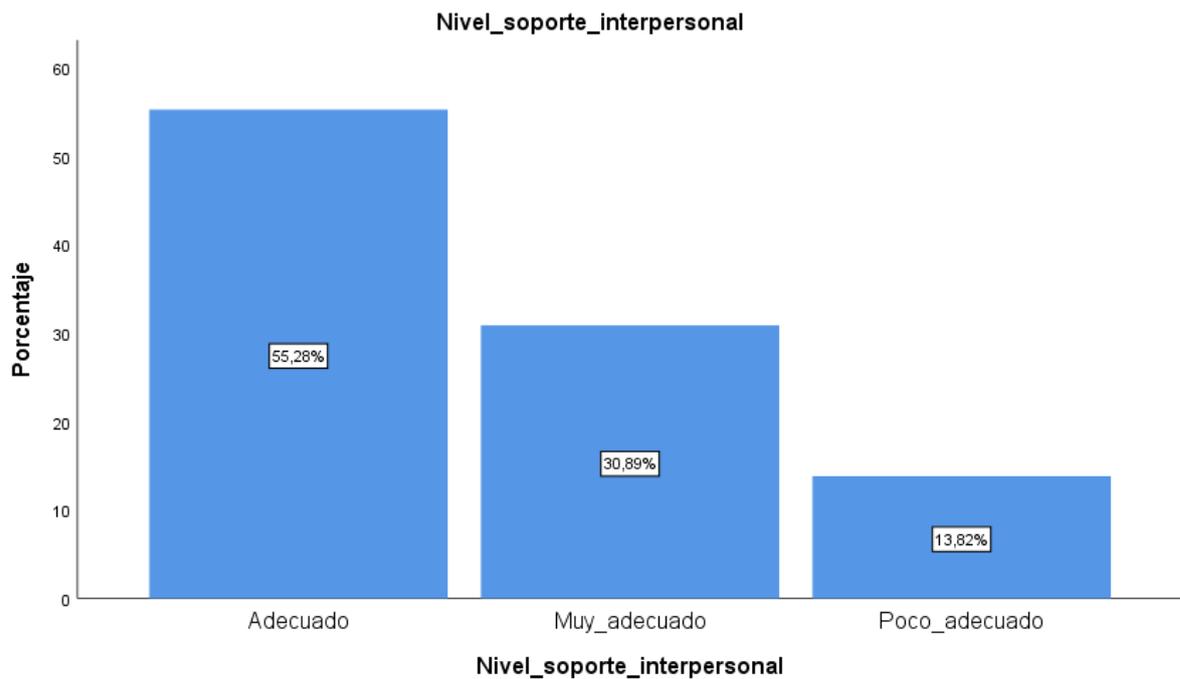


Figura 7: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Soporte interpersonal en un Hospital Público.

Fuente: Tabla N°9

Tabla N°10: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Autoactualización en un Hospital Público.

DIMENSIÓN DE AUTOACTUALIZACIÓN	N	%
Bajo	11	8,9
Elevado	60	48,8
Medio	52	42,3
Total	123	100,0

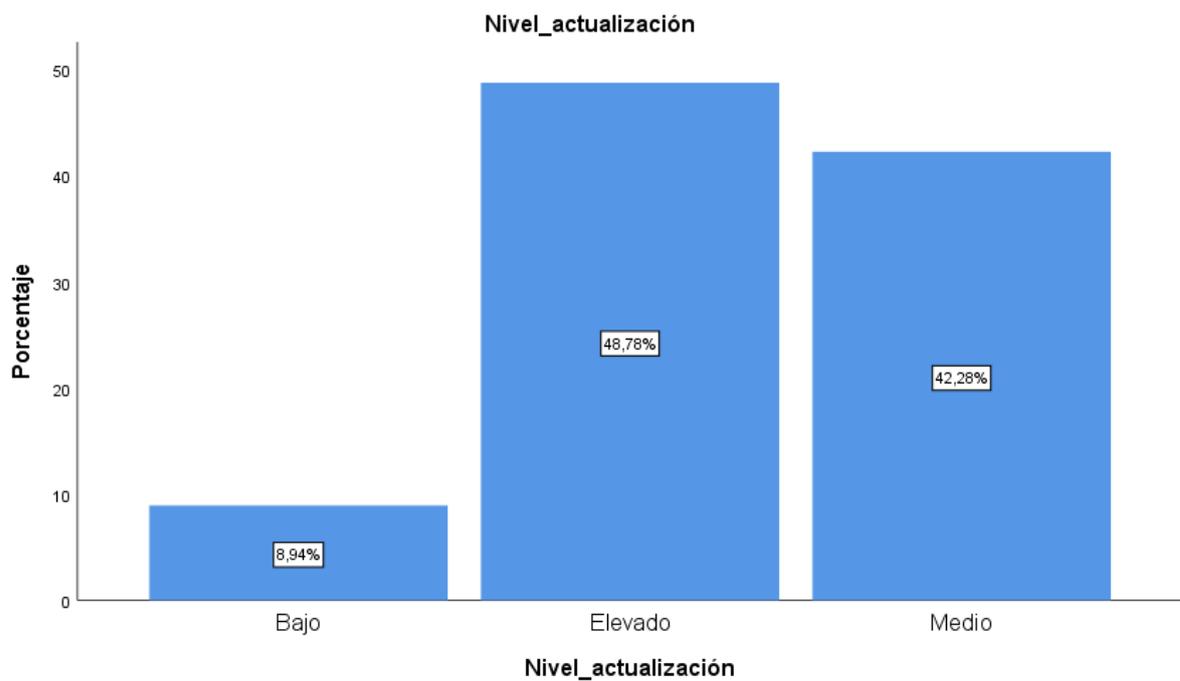
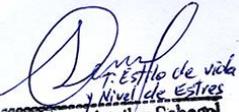


Figura 8: Distribución de 123 estudiantes de enfermería, según la dimensión Autoactualización en un Hospital Público.

Fuente: Tabla N°10


 Dr. Estilo de vida
 y Nivel de Estrés
José Luis Aguilar Sabogal
 INGENIERO ESTADÍSTICO
 COESPE 1260

Anexo 10. Base de datos

VARIABLE 1	VI: ESTILO DE VIDA																											SUMA TOTAL	NIVEL													
	Nutrición = 5					Actividad física = 3			Responsabilidad en salud = 8						Manejo de estrés = 5					Soporte interpersonal = 7					Autoactualización = 5																	
	ENCUESTADO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26			P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33						
1	3	3	3	3	1	11	4	4	3	11	3	3	2	3	1	4	1	1	18	2	2	1	2	3	10	3	2	3	3	3	2	2	18	2	2	4	3	2	13	61	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE
2	3	1	2	2	3	11	2	1	3	6	1	3	3	4	3	4	1	1	20	2	2	2	2	2	10	2	3	3	2	2	3	18	2	2	3	2	2	11	76	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
3	2	4	1	1	2	11	4	4	4	12	1	4	3	1	2	1	1	14	1	2	2	1	2	8	2	4	2	2	2	2	2	16	2	3	3	2	3	13	73	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
4	2	2	1	2	3	12	2	2	3	7	2	3	2	2	2	4	1	2	15	2	3	2	2	2	11	1	3	2	2	2	2	14	2	2	3	4	3	14	74	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
5	3	2	3	3	4	13	2	3	3	8	3	3	3	3	2	1	1	15	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	15	82	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE		
6	3	2	3	2	4	14	2	2	6	3	3	3	3	2	4	1	1	18	2	3	2	3	3	13	3	3	3	3	3	3	22	3	4	4	3	3	18	83	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE		
7	3	3	2	2	4	12	2	1	4	7	2	2	4	3	2	4	1	1	15	2	3	2	2	3	12	2	3	3	3	3	4	21	4	4	4	4	4	20	91	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
8	2	2	2	1	2	9	2	2	1	5	2	4	2	4	3	4	1	2	22	2	2	1	2	3	10	2	3	3	2	2	2	17	3	3	4	4	3	17	80	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
9	2	2	2	1	2	9	2	2	1	5	2	4	2	4	3	4	1	2	22	2	2	1	2	3	10	2	3	3	2	2	2	17	3	3	4	4	3	17	80	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
10	4	2	3	3	2	14	2	1	3	6	2	4	3	1	2	1	1	2	16	2	2	2	2	2	10	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	15	82	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
11	4	4	4	2	2	15	1	1	1	3	1	4	3	3	2	4	1	2	20	1	3	2	2	4	12	4	4	4	4	3	4	27	4	4	4	4	4	20	98	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
12	4	4	3	3	4	15	1	1	1	3	1	4	4	1	1	4	1	1	17	2	4	1	2	4	13	4	4	4	4	4	4	26	4	4	4	4	4	20	93	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
13	2	2	2	1	1	8	1	1	2	4	2	4	2	4	4	1	2	21	2	1	2	2	2	8	2	4	4	4	4	4	2	20	4	4	4	4	4	18	80	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
14	2	2	2	1	1	8	3	3	3	9	1	2	2	2	3	4	1	2	17	2	2	1	1	2	8	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	4	2	12	68	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
15	2	4	4	4	2	16	2	3	2	7	4	4	4	4	1	4	1	2	24	2	2	2	3	2	11	2	4	4	3	4	1	2	20	4	4	4	3	4	18	87	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE
16	4	2	3	3	1	13	2	1	3	6	2	4	4	3	4	1	1	2	20	1	2	2	3	3	10	2	3	2	3	3	3	15	3	3	2	3	3	14	83	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
17	4	4	4	3	4	15	3	4	4	10	3	4	4	3	3	4	1	1	23	3	4	3	4	4	18	3	4	4	4	4	4	26	4	4	4	4	4	20	116	SALUDABLE	SALUDABLE	
18	2	2	2	3	2	13	3	1	2	6	2	4	4	3	2	4	1	2	21	3	3	2	2	2	12	2	4	4	2	2	3	15	3	4	4	3	4	18	87	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
19	2	2	2	3	2	11	2	2	2	6	2	4	4	2	2	1	1	1	17	2	2	2	2	2	10	1	2	2	1	2	1	11	2	2	2	3	4	17	68	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
20	4	4	4	4	2	15	2	1	4	7	3	4	4	2	2	4	1	1	21	2	3	3	3	3	13	2	2	2	2	2	2	14	3	3	4	3	4	17	80	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
21	4	4	4	4	2	15	4	2	3	9	4	4	3	2	2	4	1	1	21	2	2	3	3	2	12	2	3	3	3	2	3	15	4	4	4	3	3	18	97	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
22	4	4	4	4	3	15	2	1	3	6	3	4	4	1	1	4	1	1	15	3	4	2	3	4	16	4	4	4	4	3	4	27	4	4	4	4	4	20	107	SALUDABLE	SALUDABLE	
23	4	4	4	4	2	15	4	2	3	9	3	4	4	2	2	4	1	1	24	3	4	4	3	4	18	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	3	4	18	115	SALUDABLE	SALUDABLE	
24	2	3	2	2	4	11	2	2	6	2	4	4	4	4	1	1	1	1	24	3	3	2	3	2	13	2	2	3	2	2	16	2	4	4	4	4	18	88	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE		
25	4	3	3	3	4	17	2	2	4	8	3	3	4	4	4	1	1	23	4	4	3	4	4	19	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	18	108	SALUDABLE	SALUDABLE		
26	4	3	3	2	4	16	2	2	6	3	4	4	1	3	4	2	1	22	2	2	2	2	4	12	4	4	4	2	1	3	4	22	3	4	4	4	4	19	97	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
27	2	2	2	3	1	11	2	2	6	2	4	3	3	4	1	2	2	2	22	2	3	2	2	2	11	2	2	3	2	2	3	17	2	3	2	2	4	13	80	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
28	2	3	3	2	2	12	3	3	3	9	2	4	2	2	1	2	4	1	1	17	2	4	1	2	3	12	4	4	3	2	3	3	21	4	4	3	3	4	19	90	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE
29	2	2	2	2	2	11	4	4	4	12	4	4	4	2	4	4	1	2	25	4	4	4	4	4	20	3	2	3	2	3	1	18	4	4	4	2	4	18	103	SALUDABLE	SALUDABLE	
30	2	3	3	3	2	13	3	2	2	7	2	4	4	4	4	1	1	2	24	2	3	2	2	3	12	1	4	4	3	2	2	3	15	3	3	4	3	4	18	93	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE
31	1	2	2	2	1	8	3	3	3	9	1	2	2	2	3	4	1	1	20	2	3	2	2	3	13	2	3	3	3	3	3	20	3	3	3	3	4	18	84	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
32	4	4	4	4	2	15	4	2	4	8	4	4	4	4	4	1	1	23	3	2	2	4	2	13	4	4	4	4	3	4	3	24	4	4	4	2	4	18	103	SALUDABLE	SALUDABLE	
33	3	3	3	3	3	14	2	2	6	2	4	2	3	3	4	1	2	2	22	2	2	2	2	2	9	2	4	3	2	3	4	20	3	3	2	4	3	16	86	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
34	3	2	2	1	1	9	1	1	3	6	4	4	4	3	1	4	2	23	1	1	1	3	3	14	3	3	3	3	3	3	20	3	4	3	3	3	16	80	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE		
35	3	3	4	2	1	14	2	1	3	6	3	3	3	4	4	1	1	2	22	2	3	2	3	4	14	3	2	3	3	3	4	20	3	4	3	4	3	18	84	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
36	2	2	2	2	1	8	1	1	2	4	2	3	2	1	2	4	1	1	16	2	2	1	2	1	8	2	4	4	2	3	3	22	3	3	3	4	4	17	75	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
37	2	2	3	2	2	11	3	3	3	9	3	4	4	4	4	1	1	24	2	4	2	3	2	13	3	4	2	3	2	3	20	3	3	4	3	3	18	93	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE		
38	3	2	3	4	2	14	4	2	2	8	2	4	4	4	4	1	2	25	4	4	4	4	4	18	3	4	4	4	4	4	27	4	4	4	4	4	20	112	SALUDABLE	SALUDABLE		
39	3	2	2	2	1	11	2	1	2	5	2	2	2	2	2	4	1	1	16	2	2	2	3	3	12	3	3	3	3	2	3	16	3	3	3	3	4	16	80	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
40	1	1	2	2	2	8	2	2	4	4	1	2	1	2	4	1	1	1	23	1	1	1	1	1	5	4	4	4	4	4	11	11	1	1	1	1	2	3	50	NO SALUDABLE	NO SALUDABLE	
41	4	4	2	3	4	16	4	2	6	4	4	4	4	4	4	1	1	20	2	1	3	3	3	10	2	3	2	3	3	3	15	3	3	2	3	3	14	82	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE		
42	4	4	4	3	4	15	3	3	3	9	3	4	4	3	3	4	1	1	23	3	4	3	4	4	18	3	4	4	4	4	4	26	4	4	4	4	4	20	115	SALUDABLE	SALUDABLE	
43	2	2	2	3	2	11	2	1	6	3	4	4	3	2	4	1	1	22	3	3	2	2	2	12	2	4	4	2	2	2	15	3	4	4	4	3	4	18	88	MODERADAMENTE SALUDABLE	MODERADAMENTE SALUDABLE	
44	2	2	2	3	2	11	2	2	2	6	1	4	4	2	2	1	1	1	16</																							

VARIABLE 1		V1: ESTILO DE VIDA																												SUMA TOTAL	NIVEL										
DIMENSIONES	ENCUESTADO	Nutrición = 5					Actividad física = 3				Responsabilidad en salud = 8						Manejo de estrés = 5					Soporte interpersonal = 7					Autoactualización = 5														
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28			P29	P30	P31	P32	P33					
94	2	3	2	1	4	12	3	4	12	9	2	2	4	2	1	4	4	3	23	3	1	4	1	2	1	1	3	3	2	3	2	3	17	2	2	1	1	2	63	MODERADO	SALUDABLE
95	2	1	4	2	3	12	4	4	1	9	4	3	4	2	1	3	2	3	22	1	2	3	3	4	13	3	4	4	3	4	4	26	2	2	1	1	2	93	MODERADO	SALUDABLE	
96	3	2	2	3	3	13	4	4	1	7	4	4	4	4	3	3	2	4	30	2	1	3	3	2	4	13	4	3	4	1	2	4	22	2	1	3	2	1	97	MODERADO	SALUDABLE
97	3	2	1	2	2	10	2	1	1	4	2	2	2	2	2	1	2	2	15	1	3	3	2	3	12	2	3	3	3	3	3	20	1	1	1	1	1	69	MODERADO	SALUDABLE	
98	2	2	2	2	3	11	3	1	1	5	2	2	3	3	3	2	2	19	3	4	4	3	4	18	4	4	4	3	4	4	27	1	1	1	1	1	88	MODERADO	SALUDABLE		
99	2	2	3	3	4	14	4	1	1	6	2	2	3	3	2	2	3	20	4	4	2	2	3	15	3	4	1	2	4	4	22	4	3	3	4	4	95	MODERADO	SALUDABLE		
100	4	4	3	4	4	19	1	4	2	7	2	2	3	3	2	4	4	3	22	2	2	2	1	2	9	2	2	1	1	2	2	13	2	2	1	2	1	78	MODERADO	SALUDABLE	
101	2	4	4	3	3	16	1	4	1	6	2	1	3	3	2	2	3	19	3	3	2	2	2	12	3	3	1	1	2	2	13	2	2	1	2	1	80	MODERADO	SALUDABLE		
102	2	2	3	3	4	14	1	2	4	7	4	4	4	3	3	4	4	30	3	2	2	3	3	13	4	4	1	1	2	2	17	3	2	2	3	3	94	MODERADO	SALUDABLE		
103	2	1	2	2	2	9	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	4	17	3	4	4	3	4	18	4	1	4	2	2	2	3	18	2	2	4	4	3	81	MODERADO	SALUDABLE	
104	2	2	2	3	3	12	1	1	2	4	2	3	3	3	2	2	2	20	2	2	3	3	4	14	1	2	4	4	4	4	22	3	4	4	2	3	88	MODERADO	SALUDABLE		
105	2	3	3	4	4	16	1	1	2	4	2	3	3	2	2	3	3	22	1	2	2	2	2	9	1	1	2	2	2	2	13	1	2	2	4	4	76	MODERADO	SALUDABLE		
106	4	3	4	4	1	16	4	2	2	8	2	3	2	2	4	4	3	23	2	2	2	3	3	12	1	1	2	2	3	3	15	2	2	2	4	4	88	MODERADO	SALUDABLE		
107	4	4	3	3	1	15	4	1	2	7	1	3	3	2	3	2	3	18	2	3	3	4	4	16	1	1	2	2	3	3	14	2	3	3	3	3	84	MODERADO	SALUDABLE		
108	3	2	3	1	2	11	3	3	4	10	3	4	4	3	4	4	2	28	4	3	4	4	1	16	4	2	2	2	3	2	17	4	4	3	4	4	109	SALUDABLE	SALUDABLE		
109	4	2	2	2	3	13	2	4	8	4	3	4	1	2	4	4	2	24	4	4	3	3	1	15	4	1	2	1	3	3	16	3	2	3	3	4	91	MODERADO	SALUDABLE		
110	2	2	3	3	4	14	1	2	4	7	4	4	4	3	3	4	4	2	28	2	3	3	4	1	13	2	4	4	4	3	24	4	4	3	4	4	105	SALUDABLE	SALUDABLE		
111	2	2	3	3	4	14	1	2	4	7	4	4	4	3	3	4	4	2	28	1	2	2	2	1	8	1	2	2	2	2	12	2	2	1	2	2	79	MODERADO	SALUDABLE		
112	2	2	3	3	4	14	1	2	4	7	4	4	4	3	3	4	4	2	28	2	2	3	3	1	11	1	2	2	3	3	16	2	2	2	2	2	86	MODERADO	SALUDABLE		
113	2	1	2	2	2	9	1	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2	15	3	3	4	4	1	15	1	2	2	3	3	2	15	3	3	2	3	3	72	MODERADO	SALUDABLE		
114	2	2	2	3	3	12	1	1	2	4	2	3	3	2	2	3	4	21	3	4	4	1	4	16	2	2	2	3	2	2	17	4	3	4	4	3	88	MODERADO	SALUDABLE		
115	2	3	3	4	4	16	1	1	2	4	2	3	3	2	2	3	4	22	4	3	3	1	4	15	1	2	1	3	3	2	13	2	3	3	2	3	85	MODERADO	SALUDABLE		
116	4	3	4	4	1	16	4	2	2	8	2	3	2	2	4	4	3	23	2	3	1	2	3	11	3	4	3	4	4	3	25	4	4	4	4	4	103	SALUDABLE	SALUDABLE		
117	4	4	3	3	1	15	4	1	2	7	1	3	3	2	3	2	3	2	21	2	2	2	3	2	11	2	4	4	3	4	1	20	4	4	2	4	4	98	MODERADO	SALUDABLE	
118	3	2	3	1	2	11	3	3	4	10	3	4	4	3	4	4	4	30	1	2	1	3	3	10	2	3	2	3	3	3	19	3	3	3	3	3	95	MODERADO	SALUDABLE		
119	4	2	2	2	3	13	2	4	8	4	3	4	1	2	4	4	1	23	3	4	4	1	3	4	18	3	4	4	4	3	26	4	4	4	4	4	108	SALUDABLE	SALUDABLE		
120	4	1	2	1	3	11	3	2	3	8	2	3	3	3	3	3	3	22	4	4	4	4	3	19	3	4	4	2	2	2	20	3	4	3	3	4	117	MODERADO	SALUDABLE		
121	1	3	4	3	4	15	4	3	3	11	4	4	3	4	4	4	3	31	3	4	4	3	4	18	4	4	4	4	4	3	27	3	3	3	3	3	117	SALUDABLE	SALUDABLE		
122	2	4	4	4	4	18	3	3	4	10	4	2	2	2	3	3	4	21	2	1	2	1	2	8	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	101	MODERADO	SALUDABLE		
123	3	2	2	2	1	10	1	1	2	4	3	4	1	4	1	1	4	19	1	2	2	2	4	11	4	1	4	2	2	4	23	4	1	2	2	2	78	MODERADO	SALUDABLE		

VARIABLE 1		V2: NIVEL DE ESTRÉS																				SUMA TOTAL	NIVEL						
DIMENSIONES	ENCUESTADO	Situaciones generadoras de estrés = 7							Reacciones físicas = 6						Reacciones psicológicas = 5					Reacciones conductuales = 4									
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20			P21	P22				
1	2	3	5	2	3	4	4	23	2	5	3	3	4	5	21	3	3	3	3	15	3	1	3	1	8	67	MODERADO	MODERADO	
2	3	4	4	3	3	3	4	24	3	5	2	4	4	5	23	5	3	5	4	4	21	4	4	3	2	13	81	GRAVE	PROFUNDO
3	2	1	1	2	3	2	2	13	3	5	5	4	3	3	23	3	5	4	3	2	17	2	3	3	3	11	64	MODERADO	MODERADO
4	3	4	3	4	3	4	5	26	5	5	4	5	3	5	27	3	4	4	3	3	17	3	4	4	4	15	85	GRAVE	PROFUNDO
5	3	3	3	3	3	3	3	21	3	5	3	2	1	2	16	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	55	MODERADO	MODERADO	
6	3	4	3	3	3	4	4	24	2	5	2	3	1	3	16	2	2	2	3	1	10	2	1	2	3	8	58	MODERADO	MODERADO
7	3	4	2	4	3	3	4	23	4	5	3	2	2	2	18	2	4	3	2	2	13	2	3	2	3	10	64	MODERADO	MODERADO
8	2	4	3	4	2	2	3	20	2	3	3	3	1	3	15	2	2	2	3	2	11	2	2	2	3	9	55	MODERADO	MODERADO
9	2	4	3	4	2	2	3	20	2	3	3	3	1	3	15	2	2	2	3	2	11	2	2	2	3	9	55	MODERADO	MODERADO
10	5	5	5	3	1	2	1	22	5	5	1	2	3	4	20	3	2	2	3	3	13	2	2	2	1	7	62	MODERADO	MODERADO
11	2	4	2	3	3	2	3	19	2	2	2	2	2	1	11	2	2	3	2	3	12	2	2	2	2	8	50	MODERADO	MODERADO
12	4	4	3	3	3	3	3	23	2	2	1	1	1	2	9	1	1	2	2	8	1	1	1	2	5	45	MODERADO	MODERADO	
13	1	5	2	3	5	3	3	22	1	1	5	5	1	4	17	4	2	3	2	4	15	2	1	1	3	7	61	MODERADO	MODERADO
14	2	3	3	3	3	3	3	20	2	3	4	3	5	4	21	3	4	4	4	19	4	3	4	4	15	75	GRAVE	PROFUNDO	
15	5	4	5	5	4	1	5	29	1	2	2	1	1	3	10	1	2	1	2	1	7	1	1	1	2	5	51	MODERADO	MODERADO
16	1	4	3	3	3	3	3	20	3	3	3	3	1	1	14	2	3	3	3	1	12	1	1	1	3	6	52	MODERADO	MODERADO
17	1	3	3	3	2	1	2	15	2	3	2	2	1	1	11	2	1	2	1	1	7	1	1	1	1	4	37	LEVE	LEVE
18	3	4	3	3	2	2	2	19	4	4	3	3	1	4	19	3	4	3	3	16	3	4	3	3	13	67	MODERADO	MODERADO	
19	3	2	3	2	2	3	2	17	2	2	4	2	4	5	19	2	1	2	4	2	11	1	2	2	2	7	54	MODERADO	MODERADO
20	5	5	4	5	5	4	5	33	3	3	3	2	2	2	15	2	3	3	3	2	13	2	2	2	2	8			

48	2	5	4	1	5	4	2	23	3	2	5	4	5	2	21	4	1	3	1	1	10	1	1	1	2	5	59	MODERADO	MODERADO
49	5	4	5	2	1	2	3	22	2	5	4	5	4	2	22	4	3	3	3	3	16	3	3	3	12	72	GRAVE	PROFUNDO	
50	2	2	2	2	2	2	2	14	3	2	3	3	3	2	16	3	3	4	3	2	15	3	5	3	4	15	60	MODERADO	MODERADO
51	2	3	2	1	3	1	2	14	3	4	3	4	3	3	20	2	5	4	5	5	21	3	3	4	3	13	68	GRAVE	PROFUNDO
52	3	4	4	2	2	4	2	21	2	2	2	1	5	2	14	4	2	1	2	3	12	3	2	1	1	7	54	MODERADO	MODERADO
53	2	1	3	1	3	4	2	16	5	4	1	5	2	2	19	2	2	3	4	5	16	3	4	4	2	13	64	MODERADO	MODERADO
54	1	3	4	3	3	5	1	20	1	2	1	1	1	1	7	1	1	1	2	2	7	2	2	2	2	8	42	LEVE	LEVE
55	2	5	5	3	3	1	1	20	1	2	1	2	3	1	10	1	1	2	2	1	7	3	1	3	1	8	45	MODERADO	MODERADO
56	3	2	3	3	3	4	5	23	3	5	4	5	1	1	19	2	1	1	1	1	6	1	1	1	3	6	54	MODERADO	MODERADO
57	5	4	3	4	4	5	2	27	4	1	3	1	5	1	15	1	2	1	1	1	6	1	1	1	1	4	52	MODERADO	MODERADO
58	5	2	2	1	2	4	2	18	4	3	3	4	1	1	16	1	2	1	2	3	9	1	1	1	2	5	48	MODERADO	MODERADO
59	5	4	1	5	4	3	2	24	3	3	4	5	4	5	24	3	5	4	4	2	18	3	1	2	4	10	76	GRAVE	PROFUNDO
60	4	5	5	1	1	2	1	19	1	1	1	4	5	2	14	4	1	3	1	1	10	1	1	1	2	5	48	MODERADO	MODERADO
61	5	5	1	1	2	1	1	16	1	1	1	1	1	2	7	4	3	3	3	3	16	3	3	3	3	12	51	MODERADO	MODERADO
62	4	1	1	1	2	1	2	12	3	1	1	1	2	2	10	3	3	4	3	2	15	3	5	3	4	15	52	MODERADO	MODERADO
63	1	4	5	3	5	4	4	26	2	3	1	2	4	3	15	2	5	4	5	5	21	3	3	4	3	13	75	GRAVE	PROFUNDO
64	2	5	2	4	1	3	1	18	1	1	1	1	2	2	8	4	2	1	2	3	12	3	2	1	1	7	45	MODERADO	MODERADO
65	3	4	2	4	3	3	3	22	3	3	3	3	3	2	17	2	2	3	4	5	16	3	4	4	2	13	68	GRAVE	PROFUNDO
66	2	3	2	3	4	3	2	20	2	3	5	3	4	2	19	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	57	MODERADO	MODERADO
67	2	3	3	2	5	4	5	24	5	3	3	4	3	3	21	1	3	3	2	1	10	3	1	3	1	8	63	MODERADO	MODERADO
68	2	5	2	4	2	1	2	18	3	3	2	1	1	3	13	3	3	4	4	2	16	2	4	5	3	14	61	MODERADO	MODERADO
69	1	2	2	2	2	3	4	16	5	3	4	4	5	1	22	1	2	1	1	1	6	1	1	1	1	4	48	MODERADO	MODERADO
70	4	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	1	1	10	1	2	1	2	3	9	1	1	1	2	5	40	LEVE	LEVE
71	5	3	3	1	3	3	2	20	1	3	1	3	4	5	17	3	5	4	4	2	18	3	1	2	4	10	65	MODERADO	MODERADO
72	5	3	3	3	3	4	4	25	2	2	4	5	5	2	20	4	1	3	1	1	10	1	1	1	2	5	60	MODERADO	MODERADO
73	4	1	1	1	2	1	2	12	3	1	1	1	4	2	12	4	3	3	3	3	16	3	3	3	3	12	52	MODERADO	MODERADO
74	1	4	5	3	5	4	4	26	2	3	1	2	3	2	13	3	3	4	3	2	15	3	5	3	4	15	69	GRAVE	PROFUNDO
75	5	5	2	4	1	3	1	21	1	1	1	1	3	3	10	2	5	4	5	5	21	3	3	4	3	13	65	MODERADO	MODERADO
76	2	4	2	4	3	3	3	21	3	3	3	3	5	2	19	4	2	1	2	3	12	3	2	1	1	7	59	MODERADO	MODERADO
77	2	3	2	3	3	4	3	20	2	3	5	3	2	2	17	2	2	3	4	5	16	3	4	4	2	13	66	MODERADO	MODERADO
78	2	3	3	2	5	4	5	24	5	3	3	4	2	2	19	2	2	2	2	10	2	2	2	2	2	8	61	MODERADO	MODERADO
79	2	5	2	4	2	1	2	18	3	3	2	1	3	3	15	1	3	3	2	1	10	3	1	3	1	8	51	MODERADO	MODERADO
80	5	2	2	2	2	3	4	20	5	3	4	4	3	3	22	3	3	4	4	2	16	2	4	5	3	14	72	GRAVE	PROFUNDO
81	4	2	2	2	2	2	2	16	3	3	3	4	4	2	19	2	4	4	2	2	14	4	5	5	5	19	68	GRAVE	PROFUNDO
82	5	3	3	1	3	3	2	20	1	1	2	1	1	1	7	1	1	3	1	3	9	4	4	2	1	11	47	MODERADO	MODERADO
83	5	3	3	3	3	4	4	25	1	1	2	1	2	3	10	1	3	4	3	3	14	3	5	3	3	14	63	MODERADO	MODERADO
84	1	3	3	3	4	4	2	20	2	3	5	4	4	2	20	3	5	5	3	3	19	5	5	2	3	15	74	GRAVE	PROFUNDO
85	2	1	1	2	1	1	1	9	1	4	1	3	1	1	11	1	1	1	1	3	7	3	3	5	2	13	40	LEVE	LEVE
86	5	1	1	2	1	2	3	15	1	4	3	3	3	3	17	3	3	3	3	4	16	2	3	4	2	11	59	MODERADO	MODERADO
87	2	5	3	5	4	4	2	25	3	4	3	3	3	4	20	4	2	2	3	2	13	1	2	5	5	13	71	GRAVE	PROFUNDO
88	3	2	4	1	3	1	1	15	1	2	1	1	2	1	8	1	1	1	4	4	11	2	3	2	1	8	42	LEVE	LEVE
89	2	2	4	3	3	3	3	20	3	1	1	1	2	1	9	2	3	1	1	2	9	3	2	1	3	9	47	MODERADO	MODERADO
90	1	3	3	3	4	4	2	20	2	5	5	3	5	4	24	4	2	3	4	1	14	3	3	2	3	11	69	GRAVE	PROFUNDO
91	1	1	1	2	1	1	1	8	1	4	2	4	1	3	15	1	1	1	2	1	6	1	1	4	2	8	37	LEVE	LEVE
92	5	1	1	2	1	2	3	15	1	5	2	4	3	3	18	3	3	3	3	1	13	3	1	4	2	10	56	MODERADO	MODERADO
93	5	5	3	5	4	4	2	28	3	5	2	4	3	3	20	3	3	3	3	2	14	3	3	3	3	12	74	GRAVE	PROFUNDO
94	5	2	4	1	3	1	1	17	1	3	3	3	3	4	17	4	2	2	3	1	12	4	2	3	2	11	57	MODERADO	MODERADO
95	4	2	4	3	3	3	3	22	3	3	1	1	2	1	11	1	1	1	2	1	6	2	1	2	2	7	46	MODERADO	MODERADO
96	5	3	3	3	4	4	2	24	2	2	1	1	2	1	9	2	3	1	1	5	12	4	2	3	5	14	59	MODERADO	MODERADO
97	2	1	1	2	1	1	1	9	1	1	5	3	5	4	19	4	2	3	2	1	12	2	3	3	4	12	52	MODERADO	MODERADO
98	3	1	1	2	1	2	3	13	1	3	2	4	1	3	14	1	1	1	3	2	8	3	1	2	1	7	42	LEVE	LEVE
99	2	5	3	5	4	4	2	25	3	3	2	4	3	3	18	3	3	3	2	1	12	1	4	2	1	8	63	MODERADO	MODERADO
100	1	2	4	1	3	1	1	13	1	5	5	3	3	4	21	5	4	2	3	2	16	2	2	5	4	13	63	MODERADO	MODERADO
101	2	2	4	3	3	3	3	20	3	2	3	2	3	2	15	3	3	3	3	3	15	1	1	1	3	6	56	MODERADO	MODERADO
102	3	3	2	3	3	3	3	20	4	4	2	2	3	4	19	3	4	4	2	3	16	4	3	3	3	13	68	GRAVE	PROFUNDO
103	5	1	1	2	1	1	2	13	1	1	1	1	2	2	8	2	1	2	1	2	8	5	2	3	4	14	43	LEVE	LEVE
104	1	1	1	2	1	1	2	9	1	2	3	1	5	4	16	1	5	4	2	3	15	4	1	3	2	10	50	MODERADO	MODERADO
105	4	5	3	5	5	3	5	30	4	4	2	3	4	5	22	2	1	2	3	2	10	1	1	3	4	9	71	GRAVE	PROFUNDO
106	5	2	4	1	2	4	1	19	3	1	1	1	4	4	14	5	3	3	3	3	17	3	3	4	5	15	65	MODERADO	MODERADO
107	4	2	4	3	2	4	3	22	3	3	3	3	3	5	20	1	4	3	2	3	13	5	3	3	5	16	71	GRAVE	PROFUNDO
108	3	2	3	3	4	3	2	20	3	5	3	4	5	5	25	3	4	5	5	3	20	3	4	3	3	13	78	GRAVE	PROFUNDO
109	3	3	2	5	4	5	5	27	3	3	4	3	3	3	19	3	1	2	3	3	12	2	1	3	2	8	66	MODERADO	MODERADO
110	5	2	4	2	1	2	3	19	3	2	1	1	2	3	12	2	3	4	5	3	17	4	4	3	4	15	63	MODERADO	MODERADO
111	2	2	2	2	3	4	5	20	3	4	4	2	1	2	16	2	2	2											

Anexo 11. Constancia del Abstract firmado por el Servicio de Traducción e Interpretación

This document has been translated by the Translation and Interpreting Service of Cesar Vallejo University and it has been revised by the native speaker of English: Mark Stables.



Ana Gonzales Castañeda

Dr. Ana Gonzales Castañeda
Professor of the School of Translation
and Interpreting