

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **PSICOLOGÍA**

“PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS Y CAMBIOS DE ESTILO
DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA DURANTE EL 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autoras:

Licer Mey Fuch Gonzales
Silvana Abigail Salazar Gómez

Asesor:

Mg. Claudia Karina Guevara Cordero
<https://orcid.org/0000-0003-4681-3077>

Lima - Perú



JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	KELLY MILAGRITOS CASANA JARA	43562136
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	TANIA CARMELA LIP MARIN	08179761
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	CARLOS HERNÁN SALAZAR VARGAS	41715909
	Nombre y Apellidos	Nº DNI



DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a nuestros familiares quienes han sido nuestros pilares para cumplir con nuestros objetivos, en especial a nuestros padres que nos apoyaron y brindaron su apoyo incondicional a lo largo de nuestra carrera profesional.

A Dios por darnos la vida, salud y sabiduría a lo largo de nuestra carrera de psicología.



AGRADECIMIENTO

A nuestra asesora de tesis la Mg. Claudia Guevara, por la orientación y ayuda que nos brindó para la realización de la tesis.

A nuestros maestros que nos brindaron su tiempo y su esfuerzo al compartir sus conocimientos, sin su instrucción profesional no habríamos llegado a este nivel.

A la Universidad Privada del Norte por permitirnos formar parte de la institución.

Por brindarnos la oportunidad de logrnos como profesionales y ser parte de nuestro proceso de formación.



Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Antecedentes	12
1.3. Justificación	17
1.4. Problema de investigación	18
1.5. Objetivos	19
1.6. Hipótesis	19
CAPITULO II: TEORÍA	21
2.1. Marco teórico	21
2.2. Marco conceptual	29
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	30
3.1. Tipo de investigación	30



3.2. Nivel de investigación	30
3.3. Diseño de investigación	30
3.4. Población y muestra	31
3.5. Instrumentos de investigación	32
3.6. Procedimiento	34
3.7. Análisis estadístico	34
3.8. Aspectos éticos	35
CAPÍTULO III: RESULTADOS	37
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	44
CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS	52
ANEXOS	61



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Características sociodemográficas de la muestra	37
Tabla 2 Análisis de normalidad de las variables y dimensiones	38
Tabla 3 Correlación de la variable Cambios de estilo de vida y Percepción global del estrés	39
Tabla 4 Correlación de la variable Consumo de alimentos y Percepción global del estrés	40
Tabla 5 Correlación de la variable Actividad Física y Percepción global del estrés	41
Tabla 6 Correlación de la variable Consumo de hábitos nocivos y Percepción global del estrés	42
Tabla 7 Correlación de la variable Uso de medios de comunicación y Percepción global del estrés	43



RESUMEN

Los estudiantes se ven diariamente sometidos a un entorno, dentro del cual, existe interacción constante con diferentes factores, los cuales, en algunos casos pueden convertirse en estresores, situación que impacta sobre su el estilo de vida de los mismos, ocasionado consecuencias negativas, La relevancia de la investigación se centra en la ampliación de las bases teóricas del fenómeno de estudio, asimismo, del desarrollo de estrategias que permitan la solución de la problemática. La metodología empleada fue de tipo cuantitativa, nivel correlacional y diseño transversal. Los resultados indicaron la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual indica que sí se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre cambios de estilo de vida y percepción global del estrés. Se concluyó que el estrés genera un impacto negativo sobre el consumo de alimentos, la actividad física, generación de hábitos nocivos y el uso de medios de comunicación.

PALABRAS CLAVES: Estrés, estilo de vida, estudiantes, psicología, hábitos.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad, se han generado una serie de acontecimientos que han ocasionado impacto sobre las personas, especialmente, sobre su salud mental, debido a que estas situaciones generaban cambios constantes y radicales en la vida de las personas.

A nivel internacional, en un estudio realizado en Irán se observó que posteriormente al 2019, es decir, dentro del periodo de la pandemia por COVID – 19, se ha reconocido el incremento considerable de trastornos psicológicos, determinándose que el 80% de personas presentan problemas de estrés a nivel mundial, esto especialmente impulsado por las restricciones ocasionadas por las medidas tomadas para evitar la expansión del virus (Salari et al, 2020). Por otro lado, en Polonia, existió un incremento del nivel de estrés en estudiantes de diferentes nacionalidades pertenecientes al departamento académico de ciencias de la salud, reconociendo que, del total de 444 estudiantes entre polacos y extranjeros, el 81% indicó sentir estrés por factores relacionados a sus estudios y elementos externos (Machul et al, 2020). De la misma manera, Moriarty et al (2021) afirmaron que, de un total de 550 estudiantes de ciencias de la salud en Estados Unidos, el 65% indicó presentar estrés, entre los factores asociados se identificó la mala organización de tiempo, exceso de actividades académicas, falta de empleo, falta de horas de descanso y como factores externos, las circunstancias propias del COVID – 19.

A nivel regional, Valero et al (2020) mencionaron que, en Montevideo Uruguay, dado el contexto generado por la pandemia, las personas presentaron cambios radicales en su vida cotidiana, lo cual, impacto considerablemente sobre su bienestar emocional, al no tener un tiempo adecuado para lograr adaptarse, asimismo, los problemas asociados a la Fuch L; Salazar Gómez S.



salud mental se fueron incrementando, notándose un aumento en la ansiedad del 20%, depresión 16% y estrés en 12%, lo cual, requiere mantener un tratamiento adecuado. Por su parte, Levandoski y Trombetta (2017) indicaron que, en Brasil, de una muestra de 99 estudiantes de ingeniería, el 25% mostró dificultades con el estrés, esto relacionado directamente a sus hábitos, como gestión de tiempo, trabajo, falta de actividad física, sobrecarga de actividades académicas e incluso problemas en su nutrición, ello puede ir incrementando si los factores estresores no logran controlarse adecuadamente, por ello, es necesario que se realice asistencia.

De la misma manera, Halgravez et al (2016) mencionaron que en México, el estrés académico se reconoce como el impacto que tiene el individuo conforme al desempeño de sus actividades, el cual, junto con factores externos pueden ocasionar dificultades en el rendimiento académico, salud física y emocional, asimismo, identificando que de una muestra de 118 estudiantes de diferentes facultades, en enfermería el 80% presentaba problemas con estrés, en psicología (33.33%), en nutrición (55%), en odontología (76.67%) y finalmente en medicina (58.33%).

En el Perú, la situación no ha sido esquivada, ya que producto de la pandemia ha ocasionado dificultades a todo nivel, que ha impactado notablemente en la población, generando algunos problemas perjudiciales para la salud mental de los ciudadanos. Palomino y Huarcaya (2020) informaron que desde inicio de la cuarentena por COVID – 19, hubo un incremento del 30% en los trastornos por estrés, ello ha ido en aumento, especialmente cuando la persona se encuentra privada de su libertad, de manera que no pueden realizar sus actividades y aumenta la sensación de angustia. De la misma manera, Guzmán y Reyes (2018), indicaron que de una muestra de 332 becarios universitarios en Perú, se pudo



reconocer la percepción de estrés positivo y negativo según el sexo, denotando que el 28.3% de mujeres y el 71.7% de hombres desarrollaron estrés positivo, mientras que 62.3% de mujeres y el 37.7% de hombres percibieron estrés negativo, evidenciándose diferentes estresores, siendo los externos los que generaban mayor impacto en las féminas, como el nivel de ingresos económico y desigualdad de oportunidades, mientras que en los varones, se observó equidad con respecto a los factores relacionados a actividades educativas.

Adicionalmente, Rodríguez y Sánchez (2022), indicaron que los estudiantes se encuentran frecuentemente expuestos a situaciones de estrés, estas muchas veces son diversificadas, es decir, pueden ser propias de las actividades académicas, como también de su vida cotidiana, donde interviene la familia, las actividades personales, las relaciones sentimentales, entre otros, asimismo, se pudieron reconocer que los estudiantes que presentaban problemas, en su mayoría mostraban sentimientos de angustia, inhibición, tristeza, ansiedad y estrés, lo cual, ha ocasionado, deficiencias en su rendimiento académico y en el desempeño de su vida cotidiana, logrando incluso hasta ocasionar consecuencias irreversibles en su salud física y emocional, además, generando cambios importantes en su estilo de vida, como mayor sedentarismo, autoexclusión de grupos, desarrollo de tics nerviosos, desórdenes alimenticios, entre otros.

Es importante tener en cuenta que el estrés es una reacción del cuerpo que a largo plazo puede ocasionar un impacto negativo sobre las personas, dificultando la realización de sus actividades cotidianas, en el caso de los estudiantes, este no permite que puedan desempeñarse adecuadamente, disminuyendo su rendimiento académico y dificultando su desarrollo, y por sobre todo afectando el estilo de vida saludable que deberían llevar en esta etapa de formación.



1.2. Antecedentes

Nacionales

Cassareto et al (2021), en su investigación realizada en Lima, la cual, tuvo como objetivo describir la prevalencia del estrés académico, sus componentes y analizar el rol de variables sociodemográficas, académicas y conductuales en las dimensiones del estrés. La metodología fue cuantitativa, diseño correlacional y corte transversal, la muestra estuvo conformada por 1801 universitarios de 6 ciudades del Perú, a quienes se les aplicó la escala SISCO y el Cevju – Perú. Los resultados indicaron que, en el desarrollo del semestre, el 83% de los estudiantes indicaron haber experimentado estrés académico, con mayor énfasis en nivel medio y alto, asimismo, se observaron modelos medianos de intensidad de estrés, frecuencia de estresores y la identificación de síntomas, reconociéndose que los hábitos de salud presentaron mayor efecto en todos los modelos.

Bautista y Rodríguez (2021), en su investigación realizada en Lima, con el objetivo de determinar la correlación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en los estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú. La metodología fue descriptiva, relacional y de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 145 estudiantes de enfermería, los instrumentos fueron el cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I y la Escala de Percepción Global de Estrés. Los resultados indicaron que el 81.51% de estudiantes del primer semestre y el 73.08% de estudiantes del noveno semestre presentaron problemas con estrés moderado, asimismo, se identificó una correlación negativa entre el estilo de vida y el estrés.



González (2021), en su investigación realizada en Lima, con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. La metodología aplicada fue de enfoque cuantitativa, diseño no experimental y correlacional, la muestra estuvo conformada por 218 estudiantes de 18 a 36 años. Los instrumentos aplicados fueron la escala de estilos de vida y el cuestionario de afrontamiento (CAE). Los resultados indicaron que no se reconoció correlación entre el afrontamiento del estrés y el estilo de vida, sin embargo, si se encontró relación entre actividad física – recreativa y autofocalización negativa.

Chau y Tavera (2020), en su investigación realizada en Lima, la cual, tuvo como objetivo comparar los estilos de vida en una muestra de estudiantes universitarios en dos periodos anuales. La metodología fue de enfoque cuantitativa, tipo descriptivo y diseño no experimental. La muestra fue constituida por 683 estudiantes en un primer momento y 218 en un segundo momento, pertenecientes a universidades privadas de Lima. El instrumento aplicado fue el cuestionario de Estilo de Vida (Fantástico). Los resultados mostraron que los factores que más resaltaban en el estilo de vida del estudiante son la alimentación, consumo de cigarrillos, manejo de estrés y factores relacionados a su seguridad.

Guzmán y Reyes (2018), en su investigación realizada en Lima, la cual, tuvo como objetivo validar la Escala de Percepción Global de Estrés en una muestra peruana de universitarios de un programa nacional de becas. La metodología fue de tipo cuantitativa, y diseño descriptivo, la muestra estuvo conformada por 332 becarios universitarios, a quienes se les aplicó la Escala de Percepción Global de Estrés. Los resultados indicaron que el 28.3% de mujeres y el 71.7% de hombres desarrollaron estrés positivo, mientras que 62.3% de



mujeres y el 37.7% de hombres percibieron estrés negativo, reconociéndose diferentes factores para cada uno.

Olivero et al (2017), en su investigación realizada en Lima, la cual, tuvo como objetivo describir los estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. La metodología fue de diseño no experimental y tipo descriptivo, la muestra estuvo conformada por 611 estudiantes de diferentes carreras matriculados en un periodo regular. Los instrumentos aplicados fueron la encuesta, la lista de chequeo y las escalas de manejo de estrés. Los resultados indicaron que la promoción de salud, correspondiente a autocuidado, higiene personal, actividad física, alimentación y actividades recreacionales, son las actitudes más frecuentes a reconocer en los estudiantes, asimismo, entre este grupo el 67.74% indica tener una visión clara de su proyecto de vida, por otro lado, el 70.54% mencionaron controlar situaciones de estrés y no tener problemas con su sexualidad, en la misma línea, un 43.3% indicó no poder controlar el estrés, presentar cuadros de ansiedad y depresión.

Internacionales

Slurink et al (2022), en su investigación realizada en Países Bajos, la cual tuvo como objetivo analizar los cambios, a lo largo del tiempo, en los comportamientos de estilo de vida y el estrés percibido durante la fase inicial de la pandemia y las asociaciones con los síntomas de COVID-19. La metodología fue descriptiva, no experimental. La muestra estuvo conformada por 1831 ciudadanos de Países Bajos, el instrumento aplicado fue el cuestionario de autoinforme y la escala de estrés percibido. Los resultados indicaron que se reconoció un aumento en el consumo de alcohol y de tabaco, asimismo, las personas que fueron



diagnosticadas con COVID – 19, indicaron reconocer un aumento en el padecimiento de estrés.

Pérez et al (2021) en su investigación realizada en Uruguay, la cual tuvo, como objetivo conocer los factores de estrés más prevalentes en el alumnado novel de las Facultades de Enfermería de las Universidades de Cádiz, Córdoba, Huelva y Sevilla, así como su relación con sus características sociodemográficas, académicas, socioeconómicas, de orientación y de salud. La metodología fue de tipo observacional, descriptivo y transversal, la muestra obtenida fue de 617 estudiantes de enfermería. El instrumento aplicado fue el cuestionario sociodemográfico y el de estrés percibido. Los resultados indicaron que entre los estresores más importantes se reconocieron: hacer frente a los exámenes y sobrecarga de trabajo académico, asimismo, se reconoció que el factor más estresante es el estrés académico y el que menos estresante el sentimiento de soledad, además, el grupo más afectados son mayores de 25, mujeres y quienes provienen de provincia y arriendan habitaciones.

Endo et al (2021), en su investigación realizada en Colombia, la cual, tuvo como objetivo Identificar los estilos de vida saludables en los estudiantes de Terapia Respiratoria de una Institución de Educación Superior. La metodología fue observacional, descriptiva de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 179 estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Santiago de Cali. El instrumento aplicado fue el cuestionario Fantástico. Los resultados indicaron que el 92% de los estudiantes presentaba un estilo de vida adecuado, mientras que el 5% presentaba un estilo de vida bajo, no se presentaron diferencias considerables con respecto al sexo y estrato socioeconómico.



Herazo et al (2020), en su investigación realizada en Colombia, la cual, tuvo como objetivo determinar los factores que explican los estilos de vida saludables de estudiantes universitarios con el fin de definir los programas de promoción de la salud en las instituciones educativas. La metodología fue de diseño descriptivo transversal, no experimental, la muestra estuvo conformada por 2023 universitarios de los programas académicos de pregrado. El instrumento aplicado fue el cuestionario Fantástico. Los resultados indicaron que el 9% de los estudiantes tienen un excelente estilo de vida, mientras que el 46% clasifican como bueno, asimismo, se observó que las mujeres presentan mayor inactividad y presentan menor calidad de sueño, asimismo, los estudiantes más jóvenes muestran dificultades para controlar el estrés, consumen tabaco y no duermen adecuadamente, finalmente los estudiantes de estratos socioeconómicos bajo presentan menor consumo de productos saludables y mayor consumo de azúcares y grasas.

Badger et al (2019), en su investigación realizada en Estados Unidos, la cual tuvo como objetivo evaluar la correlación entre el estrés percibido (PS) de los estudiantes universitarios y los factores de estilo de vida saludable (HLF). La metodología fue un estudio transversal, descriptivo y no experimental. La muestra estuvo conformada por 1396 estudiantes universitarios del curso de nutrición, el instrumento aplicado fue el cuestionario de estrés percibido. Los resultados indicaron que las intervenciones de promoción de la salud que apoyan la elección de alimentos saludables, la actividad física y el consumo de sustancias de bajo riesgo pueden reducir el estrés percibido en la población universitaria.

Martínez et al (2018), en su investigación realizada en España, la cual, tuvo como objetivo describir, en una muestra de jóvenes estudiantes sanos de la Universidad de Huelva, algunos aspectos implicados en el estilo de vida, estado de salud auto percibido y ansiedad,

Fuch L; Salazar Gómez S.



así como las correlaciones entre estas variables y con el sexo y edad. El diseño fue no experimental, de corte transversal y descriptivo, la muestra estuvo conformada por 102 estudiantes universitarios matriculados en la Universidad de Huelva, el instrumento aplicado fue la entrevista semiestructurada sobre el estilo de vida y el estado de salud CDR y el ISRA. Los resultados indicaron que el estilo de vida de los estudiantes se encuentra dentro de un nivel socioeconómico medio (82.4%), su estilo de vida se mantiene dentro de actividades familiares, por otro lado, respecto a la salud, consumen alcohol más de lo que quisieran 14.9%, el 73.4% indicó beber de 2 a 7 copas de más, asimismo, el 11.8% indicó que consume drogas ilícitas. En el caso del resultado del ISRA, el 42.6% indicó padecer de ansiedad severa, el 21.8% ansiedad marcada y el 9.9% ansiedad extrema.

1.3. Justificación

1.3.1. Justificación teórica

La relevancia de la presente investigación recae en que este estudio valida las investigaciones realizadas anteriormente sobre el tema percepción global del estrés y estilos de calidad de vida, convirtiéndose así en una investigación que aporta evidencia empírica sobre cada una de las variables de investigación.

1.3.2. Justificación práctica

La relevancia a nivel práctico se sustenta en los datos estadísticos que serán recapitulados de la presente investigación, por medio de la recogida de datos de forma psicométrica, por medio de los test de investigación que ayudará a sintetizar los datos recogidos, validando de esta forma la efectividad de los instrumentos.



13.3 Justificación Social

La relevancia de la presente investigación se sustenta por medio de estudios científicos que avalan y respaldan el presente estudio de carácter empírico en beneficio a la sociedad, va a aportar a futuras investigaciones de las ciencias sociales en cuanto al cuidado de la salud mental y va a promover futuros estudios de las variables Percepción global del Estrés y Cambios de Estilos de vida en estudiantes universitarios.

1.4. Problema de investigación

1.4.1. Pregunta general

¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?

1.4.2. Preguntas específicas

¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y consumo de alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?

¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y actividad física en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?

¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?

¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?

Fuch L; Salazar Gómez S.



1.5. Objetivos

Objetivo general:

Correlacionar la Percepción Global de Estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Objetivos específicos:

Correlacionar la Percepción Global de Estrés y consumo de alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Correlacionar la Percepción Global de Estrés y actividad física en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Correlacionar la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Correlacionar la Percepción Global de Estrés y uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

1.6.2. Hipótesis específicas

Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y consumo de alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y actividad física en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Fuch L; Salazar Gómez S.



Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

CAPITULO II: TEORÍA

2.1. Marco teórico

2.1.1. Percepción Global del Estrés

Variable: Percepción Global del Estrés

De acuerdo con García et al (2021) el estrés se manifiesta como una respuesta a las presiones del entorno, por cambios bruscos y situaciones de la vida que suceden de forma inesperada, lo cual demanda una acción determinada por el individuo, quien ante la secuencia de tales hechos inesperados puede no contar con la capacidad para resolverlos.

Por otro lado, Ortiz (2018) indicó que el estrés en el contexto académico se relaciona con un proceso de carácter adaptativo de impacto psicológico, que, de acuerdo a la demanda de trabajos y evaluaciones, va ocasionando diversas acciones de afrontamiento del estudiante, y al no poder ser contenido rompe su equilibrio integral.

Asimismo, Lizama et al (2021) definieron el estrés como una patología compleja, donde el individuo afronta fuertes situaciones contextuales, lo cual le obliga a realizar un esfuerzo mayor ya sea fisiológico, conductual, cognitivo y/o emocional, a fin de controlar dichas situaciones, lo cual afecta su salud, produce alteraciones del sueño, depresión, etc.

No obstante, se consideró a Guzmán y Reyes (2018) como los autores base de esta variable, ya que precisaron el concepto del estrés desde un enfoque académico, señalando que es un fenómeno que surge en el estudiante cuando se incrementan las tareas en clases y precisa de más tiempo para realizar las evaluaciones según lo planificado, estos eventos rompen su equilibrio, haciéndolo propenso a experimentar la falta de habilidades interpersonales para afrontarlos, con llevándolo a cuadros depresivos y estrés académico.

Fuch L; Salazar Gómez S.

Teorías sobre el estrés

La teoría del estrés bifactorial fue desarrollada por Herzberg (1959), quien sustentó que existen factores identificados como motivacionales (o intrínsecos) que se relacionan con la satisfacción en el trabajo, así como también, hay factores a los que llamó higiénicos (o extrínsecos) los cuales están vinculados con la insatisfacción laboral. Ampliando este concepto Herzberg (1959), recalcó que aquellos factores que conllevan a la satisfacción laboral difieren de los que conforman la insatisfacción laboral, de manera que, al suprimir los factores que generan insatisfacciones laborales se evitará que las personas estén descontentas, pero ello no representará que estén satisfechas (Salas et al 2018). Validando lo anterior, Hegney et al (2006) indicaron que la satisfacción en el área laboral se manifiesta a través de la relación entre el personal y los beneficios contractuales, además puntualizaron que dicha satisfacción se compone por dos enfoques: (1) como un sentimiento afectivo hacia el trabajo y, (2) como el resultado de la transacción entre los anhelos o necesidades versus las prestaciones que el empleo ofrece.

La teoría basada en el estímulo, dicha orientación fue desarrollada por Holmes y Rahe (1930), quienes asociaron el estrés con los estímulos ambientales, partiendo de que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo, convirtiéndose en el enfoque más difundido del estrés. Holmes y Rahe propusieron que los momentos de la vida más trascendentales, como casarse, el nacimiento de un hijo, la muerte de un ser querido, embarazarse o una jubilación, entre otros, son siempre una fuente de estrés ya que exigen la adaptación del sujeto de manera brusca, bien sea a nivel físico, mental o emocional, impactando su vida a partir de grandes cambios. De manera que este modelo, localiza el

Fuch L; Salazar Gómez S.



estrés en el exterior y no, dentro del individuo, a quien le corresponde padecer del efecto generado por el estrés (Berrio y Mazo, 2012). Adicional a ello, Sandín (1995), sostuvo que, los estímulos del ambiente no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas y resaltó entre las situaciones más comunes las siguientes: procesar información rápidamente, desenvolverse en ambientales hostiles, experimentar situaciones de amenaza, alteración de las funciones fisiológicas, el encierro y aislamiento social, dificultades para lograr algún objetivo, bloqueos y/o limitaciones mentales, presión social y frustraciones.

La teoría del síndrome general de adaptación fue propuesta por Hans Selye (1935), quien observó que todos los enfermos a quienes atendía padecían síntomas comunes y generalizados tales como: agotamiento, baja de peso, pérdida del apetito y decaimiento, entre otros. En estudios posteriores, Selye desarrolló experimentos con ratas, relacionados al ejercicio físico extenuante, evidenciando cierto aumento de las hormonas suprarrenales, las cuales menguaron el sistema linfático y dieron paso a la aparición de úlceras gástricas, a lo que autor denominó inicialmente como “estrés biológico” y luego se convirtió simplemente en “estrés” (Berrio & Mazo, 2012). Complementando ello, Selye determinó que varias enfermedades asociadas a trastornos mentales, cardíacos y/o la hipertensión arterial se generaron debido a cambios fisiológicos producidos por un estrés prolongado, y que dichos desequilibrios podrían estar establecidos genéticamente. Finalmente, amplió su teoría, argumentando que no solamente los agentes físicos –nocivo- son causantes de estrés, sino que las demandas sociales y las amenazas del entorno, exigen capacidades de adaptación por parte de los seres humanos, y por ende, pueden provocar el trastorno del estrés (Martínez y Díaz, 2007).



No obstante, para los fines de esta investigación, este estudio se basará en el Enfoque transaccional del estrés o el supuesto cognoscitivista, la cual fue creada por Lazarus y Folkman (1984) tomando en consideración que su enfoque se orientó en explicar de qué manera el individuo está en constante intercambio con el entorno, conllevándole a valorar las demandas que dicho ambiente sopesa sobre él, determinándolas como situaciones que le amenazan o que le resultan difíciles de afrontar, por lo tanto, se otorgó al individuo un rol activo en relación al origen del estrés. En su estudio, Lazarus y Folkman (1986) establecieron tres fases de evaluación. En la primera fase (o evaluación primaria) se plantea el evento demandante, en la segunda fase (o evaluación secundaria) se avalúan los recursos y la funcionalidad de estos para afrontar dicho evento estresor, categorizándolos como positivos, negativos o neutros, luego en la tercera fase (o reevaluación) se determina si los recursos fueron idóneos para atender a los estímulos estresores, en la búsqueda de un equilibrio y control de la situación causante del estrés (Guzmán y Reyes, 2018). De acuerdo con Barraza (2016), del resultado que arroje dicha transacción se obtendrá en el individuo un eustrés catalogado como positivo o, por el contrario, un deustrés o estrés negativo, el primero se alcanzará si los recursos físicos, psicológicos y emocionales aplicados ante la situación estresora fueron los adecuados, mientras que el segundo resultado se obtendrá en casos donde los recursos empleados sean insuficientes.

2.1.2. Cambios de estilos de vida

Variable: Estilo de vida

Según Diez y López (2017), los estilos de vida son los diversos comportamientos, conscientes y voluntarios que una persona practica a diario de acuerdo con la influencia de



su familia, del colegio y la sociedad, que le hacen capaz de generar y mantener sus propios criterios, aportándole equilibrio, adaptación y autorrealización en el entorno donde habita.

Por otro lado, García et al (2012) indicaron que los estilos de vida están influenciados por factores socioculturales y caracteres personales particulares, los cuales determinan los diversos patrones de conducta y las condiciones de vida del individuo, siendo cónsonos con sus valores y actitudes, favoreciendo su desenvolvimiento social.

Asimismo, Cedillo et al (2016) señalaron que los estilos de vida comprenden dimensiones vinculadas con la alimentación, la actividad física, las habilidades sociales, la inteligencia emocional y la espiritualidad, en función de mantener un estado integral en el individuo, considerando que estilos nocivos como el sedentarismo afectan su salud.

No obstante, se consideró a Vera et al (2020) como autores base de esta variable tomando en cuenta su investigación sobre los estilos de vida enfocada al contexto Covid-19, definiendo dicho enunciado, como un conjunto de prácticas caracterizadas por el aislamiento social el cual impactó el habitual desenvolvimiento social, así como también desenvolvimiento escolar, transformando en ese sentido, la vida de los estudiantes, obligándoles a adaptarse a las clases virtuales y acatar diversos cambios metodológicos, adquiriendo en consecuencia, trastornos como el estrés, la ansiedad y la depresión.

Teorías sobre los Estilos de vida

Teoría del aprendizaje social, fue propuesta por Bandura (1987) quien basó sus investigaciones sobre los fundamentos del conductismo para así profundizar y desarrollar teorías que van de la mano con la personalidad. Según Bandura, las personas adoptan patrones establecidos dentro de la sociedad para poder relacionarse y adaptarse, observando



a los demás y copiando conductas nuevas, esta información servirá como guía y le conducirá a la vez, al aprendizaje social. Esto evidencia el sinfín de influencias a las que las personas se exponen en los distintos contextos de la vida, por medio de la observación. No obstante, muchas personas están adoptando comportamientos nocivos influidos por el consumismo y los medios de comunicación. Respaldando este estudio, Lahey (2007) señaló que el aprendizaje social mencionado por Bandura se relaciona con la autodeterminación y es recíproca, debido a que el ambiente recibe una influencia directa de la conducta, por lo que el aprendizaje social no está limitado a las conductas que son aprendidas, sino que el ambiente es también un factor importante. Tal es el caso de personas que poseen hábitos deportivos, las cuales al relacionarse con el entorno encontrarán que las demás personas responderán siendo impulsadas hacia la realización de actividades deportivas, si, por el contrario, los comportamientos se orientan al consumo de alcohol y sustancias ilícitas, las actitudes del entorno serán de igual forma a practicar dichas actividades nocivas (Jara et al. 2018)

Génesis de la Salud o teoría salutogénica, corresponde a un paradigma creado por Aarón Antonovsky (1996) el cual surgió como un elemento importante para el bienestar y la buena salud, integrando dimensiones como la corporalidad, la emocionalidad y la espiritualidad. En ese sentido, se sustenta desde un enfoque ontológico, que propone cambiar los estilos de vida sin apartarse de la salud pública, lugar desde donde se emprenden políticas saludables, que impactan a las comunidades e individuos, mejorando su calidad de vida (Rivera, 2019). Dentro de este enfoque Gómez (2018), sostuvo que la salud representa uno de los componentes estratégicos más importantes del desarrollo socioeconómico de un país, ya que con ello se alcanza la plenitud del ser humano, quien participa de forma dinámica en



el contexto social promoviendo su propio cuidado y bienestar. A partir de ello, los nuevos conceptos de salud desarrollaron estilos de vida que garantizan un funcionamiento positivo en las personas, elevando su capacidad para enfrentar las adversidades, obteniendo un crecimiento y envejecimiento saludable, sobre la base de la conciencia, ya que cada persona tiene en sus manos los recursos para asumir estilos de vida saludables, tales como, valores sociales y culturales, vinculados a la salud.

Teoría de la personalidad (1936), esta se deriva de las corrientes del psicoanálisis propuestas por Sigmund Freud, cuyo objetivo fue describir y explicar las conductas de las personas tal y como han sido observadas a través del tiempo, resaltando las diferencias y características individuales según diversos modelos cognitivos, postulados a partir de fundamentos teóricos y prácticas de la tesis conductual, tal como el reduccionismo y la metodología mecanicista (Cloninger, 2002). Asimismo, este enfoque se postula como una aproximación a los diversos motivos que conllevan a una persona a pensar, sentir y actuar de manera que logra desenvolverse en un medio y contexto determinado, empleando con éxito o no, su personalidad, la cual tiende a definirse como una estructura dinámica compuesta por características conductuales, psicológicas y socioemocionales, las cuales se amplían a partir de la interacción de elementos tanto ambientales como biológicos (Seelbach, 2019).

No obstante, para los fines de esta investigación, este estudio se basará en la teoría Estilos de Vida, establecida por Henderson, Hall y Lipton (1980), quienes afirmaron que en el "estilo de vida" de una persona se conjugan conductas y hábitos cotidianos particulares los cuales tienen un impacto sobre su salud, asimismo, se define como la forma de vivir de una persona. Este enfoque fue derivado en el tiempo, pasando de un concepto de estatus



socioeconómico ideado por Max Weber, para ser adoptada como un concepto central de la teoría de la psicología del individuo y el sentido de la vida, creada por Adler (1912), quien comenzó a establecer el término *estilos de vida* en reemplazo del “plan de vida” en su intento por definir al individuo como un ser con propósitos de vida (Gama y Castellanos, 2013). Llegando a interpretarse en la actualidad como aquellas conductas específicas que representan un riesgo de muerte o, como una actitud responsable y saludable para el individuo, tales como uso excesivo de alcohol, el tabaquismo u otras drogas versus, el control de peso, dietas, ejercicios y promoción de actividades de seguridad vial. Tales estudios pretendían influir en los comportamientos individuales en el contexto de salud y en la prevención de enfermedades (Marín, 1992).

Dimensiones estilos de vida

En la segunda variable, se reconoce como primera dimensión a los hábitos alimenticios, los cuales, son definidos por Vera et al (2020), como las conductas que presenta un individuo relacionado a la selección, procesado e ingesta de alimentos.

Por otro lado, la segunda dimensión se reconoce como hábitos nocivos, las cuales son definidos por Vera et al (2020), como el conjunto de conductas que tiene un individuo, en cuando a actividades o ingesta de sustancias o alimentos de manera repetitiva que perjudican su salud.

La tercera dimensión, es actividad física, la cual, es definida como el conjunto de actividades que consta de movimientos corporales que exija el desgaste de energía a través de los músculos (Vera et al, 2020).



Finalmente, la cuarta dimensión es el uso de medios de comunicación, que consta del contenido que el individuo consume voluntariamente a través de televisión, radio, redes sociales u otro (Vera et al, 2020).

2.2. Marco conceptual

- Percepción Global del Estrés: Es una patología compleja, donde el individuo afronta fuertes situaciones contextuales, lo cual le obliga a realizar un esfuerzo mayor ya sea fisiológico, conductual, cognitivo y/o emocional, a fin de controlar dichas situaciones, lo cual afecta su salud, produce alteraciones del sueño, depresión, etc. (Lizama et al, 2021).

- Cambios de estilo de vida: Se refieren a la modificación de hábitos, actitudes, actividades, que presenta una persona, lo cual, genera cambios relacionados a su estado físico y emocional (Jara et al. 2018).

- Consumo de alimentos: Proceso mediante el cual el individuo ingesta productos comestibles o elaborados para el consumo humano, necesarios para su nutrición y su subsistencia (Vera et al, 2020).

- Actividad física: Se define como el conjunto de actividades que consta de movimientos corporales que exija el desgaste de energía a través de los músculos (Vera et al, 2020).

- Consumo de hábitos nocivos: Son definidos por Vera et al (2020), como el conjunto de conductas que tiene un individuo, en cuando a actividades o ingesta de sustancias o alimentos de manera repetitiva que perjudican su salud.

- Uso de medios de comunicación: Consta del contenido que el individuo consume voluntariamente a través de televisión, radio, redes sociales u otro (Vera et al, 2020).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

Esta investigación fue de tipo cuantitativa debido a que es un método que se basa en la cuantificación y medición de datos numéricos, los cuales serán analizados posteriormente a través de la aplicación estadística para así comprobar alguna hipótesis (Hernández, et. al 2014). También es una investigación básica, ya que a través de su realización se tiene como finalidad ampliar las bases teóricas del fenómeno de estudio, para así lograr contribuir con el campo de estudio (Álvarez, 2020). Y también es una investigación no experimental, porque la muestra no fue manipulada, ni se generó ningún tipo de intervención, por lo cual, la información fue recogida en cuando el fenómeno se encontraba en estado natural (Hernández, et. al 2014).

3.2. Nivel de investigación

El nivel de esta investigación es correlacional, debido a que se miden dos variables para reconocer si existe algún grado de relación entre las mismas, mas no, de influencia, ello se da a través de la aplicación de métodos estadísticos, asimismo, se reconoce como no experimental (Ramos, 2020).

3.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación es transversal, ya que en la investigación la información fue recopilada en un periodo de tiempo determinado, respecto a la muestra de estudio, lo cual, indica que el fenómeno fue medido en un solo momento a lo largo del tiempo, con características específicas propias del ambiente y los agentes que intervienen en el mismo (Martínez, 2013).



3.4. Población y muestra

La población comprende el conjunto de elementos que presentan características en común, de los cuales se busca obtener una información específica, estos pueden ser diversos, como personas, objetos, animales, casos, registros, entre otros, asimismo, esta se reconoce por ser universal (Arias, Villasís y Miranda, 2016). La población de este estudio está conformada por estudiantes universitarios de una Universidad de Lima metropolitana, estos ascienden en el 2022 a aproximadamente 397mil 900 estudiantes universitarios (729,092 de universidades privadas) según INEI (2022).

La muestra de este estudio fue conformada por 252 estudiantes de psicología provenientes de una universidad privada. El tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico, debido a que el estudio es direccionado, asimismo, la selección de la muestra se determinará por los criterios o características que el investigador considere en el momento de realizar la investigación, considerando aspectos que permitan dar mayor certeza (Otzen y Manterola, 2017). Así también fue de tipo intencional y/o por conveniencia debido a que el investigador establece los criterios de inclusión para la selección de la muestra, de acuerdo con la accesibilidad que se tiene para la información, considerando la disponibilidad del elemento a medir o especificaciones, por otro lado, es intencional, debido a que los elementos seleccionados son a criterio personal del investigador (Hernández y Carpio, 2019). Incluso también el muestreo por sujeto voluntario es un muestreo no probabilístico, el cual, se caracteriza porque los participantes son seleccionados por el investigador o también porque el participante se ofrece de manera voluntaria a participar en el estudio de acuerdo con su grado de conocimiento (Otzen y Manterola, 2017).

Criterio de inclusión:

Fuch L; Salazar Gómez S.



- Estar activo en el presente ciclo (2022 - 2)
- Estar matriculado en la carrera de Psicología
- Aceptar el consentimiento informado
- Ser mayor de edad

Criterios de exclusión

- No estar matriculado en el ciclo vigente
- Pertenecer a otra carrera diferente de la psicología
- Rechazar el consentimiento informado
- ser menor de edad

3.5. Instrumentos de investigación

Test: Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)

Autor: Cohen et al.

Año: 1983

Adaptación Peruana: Jaime Guzmán Yacaman y Mario Reyes-Bossio (2018)

Tiempo de duración: 5 a 10 minutos

N.º de ítems: 13 ítems

Objetivo: La escala EPGE es un instrumento de medición respecto al resultado de los niveles de estrés vivenciados por la persona en los últimos meses de vida.

Dimensiones: Unidimensional

Con respecto a la confiabilidad, esta fue calculada mediante el método de consistencia interna de tal forma que el test cuenta con una confiabilidad aceptable ($\alpha > .70$),

Fuch L; Salazar Gómez S.



lo que quiere decir que los ítems están correlacionados entre si (Oviedo & Campo-Arias, 2005).

Con respecto a la validez, esta versión peruana trabajó con una evidencia de validez basada en el contenido, recurriendo de 9 a 11 jueces lo que llevo a la modificación de 8 ítems. Se hizo una doble traducción, además se hizo una prueba piloto en 20 personas y se volvió a modificar la versión corregida por los jueces. Así también se hizo una evidencia validez basada en la estructura interna, aplicándose el análisis confirmatorio encontrándose así que el modelo de un factor presento mejores índices de ajuste: $\chi^2 = 531.719$, $df = 65$, $p\text{-value} = .000$, $RMSEA = .147(.136-.159)$, $TLI = .709$ y $CFI = .757$. Las cargas factoriales fluctuaron entre .36 y .75.

Test: Escala de cambios en los estilos de vida (ECEV)

Autor: Centro nacional de alimentación y nutrición del Instituto Nacional de Salud

Año: 2005

Adaptación: Vera et al (2020)

Tiempo de duración: 10 a 15 minutos

N.º de ítems: 27 ítems

Objetivo: La escala ECEV es un instrumento de medición respecto al resultado de los cambios en los estilos de vida en los últimos meses.

Dimensiones: a) hábitos alimenticios, b) hábitos nocivos, c) Actividad física, d) Uso de medios de comunicación



Con respecto a la confiabilidad, esta fue calculada con el análisis de Alfa de Cronbach, utilizando la prueba de consistencia interna, así como la correlación total, y la varianza explicada. Habiendo obtenido una fiabilidad de 0,81, considerada como aceptable.

Con respecto a la validez, esta fue calculada con el índice Kaiser-Meyer-Olkin, obteniendo el valor de 0,847, a su vez, la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa (0,001), el análisis factorial exploratorio estableció 8 factores que explican el 57,39% de la varianza.

3.6. Procedimiento

En primer lugar, se procedió a seleccionar los instrumentos de medición que estén validados en el contexto peruano y que sean actuales. Luego se procedió a solicitar el permiso para el uso de estos. Posteriormente se creó la versión online del test acompañado de una ficha de datos y el consentimiento informado en primer lugar. Luego de todo ello, se inició con las coordinaciones para la aplicación del formulario entre los diversos estudiantes de psicología. Una vez obtenida la muestra suficiente, se descargó la base de datos la cual fue analizada en el programa Microsoft Excel el cual sirvió para depurar los casos que no cumplan con los criterios de inclusión. Luego de hacer la limpieza de esta, se procedió a pasar la base de datos a los programas SPSS (Versión 25) y al programa Jamovi (v. 2.2.5), para los respectivos análisis inferenciales y psicométricos. Finalmente, se concluyó con el análisis estadístico.

3.7. Análisis estadístico

Para el análisis de datos se hizo uso de los estadísticos descriptivos, tales como las tablas de frecuencia, que contiene los porcentajes y las frecuencias especialmente usado para las variables cualitativas. Mientras que, para las variables cuantitativas, se hizo uso de



estadísticos tales como la media, desviación estándar, asimetría y curtosis, principalmente, para ver el comportamiento de los datos.

A nivel psicométrico, se hizo uso de estadísticos tales como el Omega de McDonald y el Alfa de Cronbach para analizar la confiabilidad. Así también estadísticos como el V de Aiken, para evaluar la validez de contenido.

A nivel inferencial, se hizo uso de estadísticos de normalidad como es el Kolmogorov-Smirnov, para conocer la distribución de datos y según ello decidir el uso de estadísticos paramétricos y/o no paramétricos. También y principalmente, el estadístico de Correlación R de Pearson o Rho de Spearman según la distribución de los mismos. Además del coeficiente de determinación y la significación a un nivel del 95% de confianza para según ello decidir la aceptación o rechazo de la hipótesis nula.

3.8. Aspectos éticos

Para los fines de esta investigación se aplicó el consentimiento informado, el cual es un documento, que expresa conocimiento y consentimiento por parte de los participantes del estudio, de formar parte de la misma, formalizando los aspectos éticos de la investigación (American Psychological Association, 2010), ya que, según el Código de Nuremberg, este documento presenta la participación de personas que tienen la capacidad legal de dar consentimiento para participar de la misma, a modo de libre elección, además de que el estudio tiene como finalidad ser beneficioso para la sociedad, y no genera ningún prejuicio sobre los participantes (Ferrer y García, 1999).

Por otro lado, el Colegio de Psicólogos del Perú, por medio de su Código de Ética (2017), indica en su capítulo IV, artículo 23, que el investigador debe realizar su estudio



respetando la normativa nacional e internacional que regula todo procedimiento donde participen seres humanos.

Así también según los Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta de la American Psychological Association (2010), toda persona que realiza una investigación debe considerar tener una conducta de beneficencia y no maleficencia (principio A), fidelidad y responsabilidad (principio B), integración (principio C), justicia (principio D) y respeto por los derechos y la dignidad de las personas (principio E).

En cuanto al Código de Ética del Investigador Científico UPN (Resolución Rectoral N° 104-2016-UPN-SAC) indica que toda investigación debe ser de utilidad para el campo de estudio al cual pertenece, asimismo, informar adecuadamente a los participantes de la misma, adicionalmente, debe respetar la propiedad intelectual de las fuentes de literatura científica, citando adecuadamente.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo de la muestra

A continuación, se pasa a describir las características más relevantes de la muestra de estudio:

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra

Variables	Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Género	Femenino	189	75,0
	Masculino	63	25,0
Procedencia	Lima	224	88,9
	Provincia	28	11,1
Edad	18 a 25 años	231	91,7
	26 a 40 años	21	8,3
Ciclo	1ro a 5to ciclo	176	69,8
	6to a 10mo ciclo	76	30,2

En el presente estudio, se contó con una muestra de 252 personas, de las cuales la mayoría fueron mujeres (75%), provenientes en gran medida de Lima Metropolitana (89%). Gran parte de la muestra estuvo representada por estudiantes de 18 a 25 años (92%), siendo en su mayoría estudiantes de los primeros ciclos (70%).

3.2 Análisis de normalidad

Antes de realizar el análisis de la correlación, primero se realiza el análisis de la normalidad, con el fin de saber cómo es la distribución de las variables y dimensiones.

Tabla 2*Análisis de normalidad de las variables y dimensiones*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA	,159	252	,000
CONSUMO DE ALIMENTOS	,173	252	,000
ACTIVIDAD FISICA	,353	252	,000
HABITOS NOCIVOS	,250	252	,000
MEDIOS DE COMUNICACIÓN	,242	252	,000
PERCEPCION GLOBAL DEL ESTRÉS	,139	252	,000

Como se aprecia en la tabla anterior todas las significaciones están por debajo de .05, lo que indica que la distribución de datos es no normal. Por dicho motivo se recurrirá al uso de estadísticos no paramétricos. Para el caso de las correlaciones, se usará el estadísticos Rho de Spearman.

3.2. Resultados de comprobación de hipótesis

A continuación, se pasó a analizar los objetivos de la presente investigación, empezando por el objetivo general, el cual fue: correlacionar la percepción global de estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022. Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

Ha: Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.

Ho: No existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

**Tabla 3**

Correlación de la variable Cambios de estilo de vida y Percepción global del estrés

Variables	Percepción global del estrés	
	r_s	P
Cambios de estilo de vida	.996**	.000

Nota: r_s = coeficiente de correlación de Spearman; p = significancia

De estos primeros resultados, se encontró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual indica que sí se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre cambios de estilo de vida y percepción global del estrés. Y esta correlación fue muy alta y positiva, eso quiere decir a mayor percepción del estrés, existirá mayor presencia de cambios de estilo de vida, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

Por otro lado, con respecto al primer objetivo específico, el cual fue: correlacionar la Percepción Global de Estrés y consumo de alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022. Los resultados se muestran a continuación:

Ha: Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y consumo de alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.

Ho: No existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y consumo de alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.



Tabla 4

Correlación de la variable Consumo de alimentos y Percepción global del estrés

Variables	Percepción global del estrés	
	r_s	p
Consumo de alimentos	.992**	.000

Nota: r_s = coeficiente de correlación de Spearman; p = significancia

En la anterior tabla 4, se muestra la significación (p-valor) la cual fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que si se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre consumo de alimentos y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta y positiva, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá mayor presencia de consumos de alimentos, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

Con respecto al segundo objetivo específico, este fue: Correlacionar la Percepción Global de Estrés y actividad física en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Ha: Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y actividad física en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.

Ho: No existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y actividad física en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.



Tabla 5

Correlación de la variable Actividad Física y Percepción global del estrés

Variables	Percepción global del estrés	
	r_s	P
Actividad Física	.876	.000

Nota: r_s = coeficiente de correlación de Spearman; p = significancia

En este caso, se encontró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que si se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre actividad física y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta y positiva, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá mayor ausencia de actividad física, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

Por otro lado, el tercer objetivo específico fue: Correlacionar la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Ha: Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.

Ho: No existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.



Tabla 6

Correlación de la variable Consumo de hábitos nocivos y Percepción global del estrés

Variables	Percepción global del estrés	
	r_s	p
Consumo de hábitos nocivos	.957**	.000

Nota: r_s = coeficiente de correlación de Spearman; p = significancia

Como resultado en la tabla 6 se muestra que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que si se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre consumo de hábitos nocivos y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá mayor presencia de consumos de hábitos nocivos, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

Y, para terminar, el cuarto objetivo específico fue: Correlacionar la Percepción Global de Estrés y uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022

Ha: Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.

Ho: No existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.

**Tabla 7**

Correlación de la variable Uso de medios de comunicación y Percepción global del estrés

Variables	Percepción global del estrés	
	r_s	P
Uso de medios de comunicación	.974**	.000

Nota: r_s = coeficiente de correlación de Spearman; p = significancia

Por consiguiente, en la tabla 7 se muestra la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que si se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre uso de medios de comunicación y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá mayor ausencia de uso de medios de comunicación, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Discusión

El objetivo general de la presente investigación fue correlacionar la percepción global de estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el año 2022. Los resultados encontrados indicaron que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual indica que sí se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre cambios de estilo de vida y percepción global del estrés. Y esta correlación fue muy alta y positiva, eso quiere decir a mayor percepción del estrés, existirá mayor presencia de cambios de estilo de vida, siendo este vínculo de las variables muy fuerte. Estos resultados coinciden con los de Cassareto et al (2021) quien tuvo como resultados que el 83% de los estudiantes indicaron haber experimentado estrés académico, con mayor énfasis en nivel medio y alto, asimismo, se observaron modelos medianos de intensidad de estrés, frecuencia de estresores y la identificación de síntomas, reconociéndose que los hábitos de salud presentaron mayor efecto en todos los modelos. Por el contrario, discrepa de lo hallado en la investigación de Bautista y Rodríguez (2021), quienes indicaron que el 81.51% de estudiantes del primer semestre y el 73.08% de estudiantes del noveno semestre presentaron problemas con estrés moderado, encontrándose además una correlación negativa entre el estilo de vida y el estrés.

Los resultados encontrados se explican por medio de la teoría basada en el estímulo del autor Holmes y Rahe (1930) quien indicaron que los individuos al ser expuestos a situaciones complicadas de manera abrupta generan una respuesta de estrés, la cual, impacta directamente sobre la realización de sus actividades, generando limitaciones que no le permiten desarrollarse adecuadamente. Por otro lado, la teoría del síndrome general de Fuch L; Salazar Gomez S.



adaptación, planteada por Hans Selye (1935), menciona que cuando el individuo se encuentra expuesto a estresores constantemente, desarrolla problemas en su estilo de vida, como cansancio, pérdida de peso, alejamiento de actividades recreativas, entre otros.

En cuanto al primer objetivo específico, el cual fue correlacionar la Percepción Global de Estrés y consumo de alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022, se encontró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual significa que sí se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre consumo de alimentos y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta y positiva, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá a mayor presencia de consumos de alimentos, siendo este vínculo de las variables muy fuerte. Estos resultados se asemejan a los de Badger et al (2019), en su investigación realizada en Estados Unidos, la cual tuvo como objetivo evaluar la correlación entre el estrés percibido de los estudiantes universitarios y los factores de estilo de vida saludable. Los resultados indicaron que las intervenciones de promoción de la salud que apoyan la elección de alimentos saludables, la actividad física y el consumo de sustancias de bajo riesgo pueden reducir el estrés percibido en la población universitaria. Los resultados encontrados se explican por medio de la teoría del síndrome general de adaptación, planteada por Selye (1935) quien indica que cuando una persona se encuentra en estado de estrés hace muchos desarreglos respecto a su estilo de vida, donde se revelan como síntomas la pérdida de apetito y de peso, lo cual, impacta directamente sobre su salud. Igualmente, la teoría de Estilos de Vida de Henderson, Hall y Lipton (1980), describieron que existe una problemática relacionada a los hábitos que generan las personas de manera

independiente, donde ponen en riesgo su vida al realizar prácticas como dietas estrictas que afectan considerablemente su alimentación y organismo.

En cuanto al segundo objetivo específico de correlación entre Percepción Global de Estrés y actividad física, se encontró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que sí se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre actividad física y percepción global del estrés, la correlación fue muy alta positiva, lo cual significa que a mayor percepción del estrés, existirá mayor ausencia de actividad física. Estos resultados se asemejan a Chau y Tavera (2020), quienes, en su investigación realizada en Lima, la cual, tuvo como objetivo comparar los estilos de vida en una muestra de estudiantes universitarios en dos periodos anuales. La metodología fue de enfoque cuantitativa, tipo descriptivo y diseño no experimental, mostraron que los factores que más resaltaban en el estilo de vida del estudiante son la alimentación, consumo de cigarrillos, manejo de estrés y factores relacionados a su seguridad. Los resultados encontrados se explican por medio de la teoría de Estilos de Vida de Henderson, Hall y Lipton (1980), describieron que el estilo de vida del individuo es desarrollado de manera autónoma, dentro del cual, debe contemplarse un equilibrio en sus actividades, como una buena alimentación, alimentación, actividad física, lo cual, al no ser manejado adecuadamente, puede ocasionar el declive de la salud. De la misma manera, la teoría del síndrome general de Selye (1935) describió que los individuos expuestos a estrés presentan problemas como agotamiento y disminución de la actividad física, lo cual, afecta considerablemente su salud.

Con respecto, al tercer objetivo específico fue Correlacionar la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el

Fuch L; Salazar Gómez S.



2022. Se encontró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que sí se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre consumo de hábitos nocivos y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta, lo que significa que, a mayor percepción del estrés, existirá mayor presencia de consumos de hábitos nocivos, siendo este vínculo de las variables muy fuerte. Estos resultados se asemejan a Martínez et al (2018), en su investigación realizada en España, la cual, tuvo como objetivo describir, en una muestra de jóvenes estudiantes sanos de la Universidad de Huelva, algunos aspectos implicados en el estilo de vida, estado de salud auto percibido y ansiedad, así como las correlaciones entre estas variables y con el sexo y edad. Los resultados indicaron que el estilo de vida de los estudiantes se encuentra dentro de un nivel socioeconómico medio (82.4%), su estilo de vida se mantiene dentro de actividades familiares, por otro lado, respecto a la salud, consumen alcohol más de lo que quisieran 14.9%, el 73.4% indicó beber de 2 a 7 copas de más, asimismo, el 11.8% indicó que consume drogas ilícitas. En el caso del resultado del ISRA, el 42.6% indicó padecer de ansiedad severa, el 21.8% ansiedad marcada y el 9.9% ansiedad extrema. Los resultados encontrados se explican por medio de la teoría sobre los estilos de vida del autor Bandura (1987) quien indicó que cuando la persona se encuentra dentro de un entorno o ambiente complicado, este genera un impacto directo sobre sus hábitos, dado que, al verse enfrentado a situaciones de estrés o depresión, este acude al consumo de sustancias nocivas.

Finalmente, referente al cuarto objetivo específico el cual fue correlacionar la Percepción Global de Estrés y uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022, se concluye que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo



que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que si se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre uso de medios de comunicación y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá ausencia de uso de medios de comunicación, siendo este vínculo de las variables muy fuerte. En la misma línea, Los resultados se asemejan a los de la investigación de Virto et al (2020), donde se observa que los altos niveles de estrés a causa de la baja autoestima reducen considerablemente el uso de redes sociales en el individuo. Esta se relaciona con la teoría de estilos de vida de Bandura (1987), la cual, señala que cuando las personas al presentar situaciones determinadas generan hábitos y consumo relacionado a los medios de comunicación.

Implicancias y Limitaciones

Las implicancias de la investigación a nivel teórico se basa en ampliar el conocimiento relacionado a la percepción global del estrés en el estilo de vida de los estudiantes universitarios de psicología, de manera que se reconozcan los factores que intervienen, facilitando la posibilidad de que pueda mantenerse un control que no afecte su estilo de vida, considerando la gran cantidad de estresores que se encuentran dentro de un nosocomio, adicionalmente, la investigación cuenta con antecedentes, los que respaldan la investigación generando confiabilidad, validez y objetividad, donde se observó como los estudiantes deben mantener un equilibrio entre estrés y su estilo de vida para lograr mantener un desempeño de información óptimo. Las implicancias a nivel práctico se logra reconocer que los universitarios de psicología ven afectado su estilo de vida al no mantener una adecuado manejo del estrés, manejando esta información se pueden generar estrategias que permitan brindar un mejor manejo de la problemática y así obtener resultados satisfactorios



que no afecten el desempeño de los mismos, adicionalmente, los especialistas podrán hacer uso de esta información para realizar procedimientos que permitan la obtención de mejores resultados, cabe mencionar que la importancia se centra en una problemática asociada al declive de la salud mental a nivel global que requiere de un accionar inmediato. Por otro lado, dentro de las limitaciones se encontraron problemas asociados al acceso de la muestra, asimismo, se presentaron dificultades con el tiempo, dado que para la aplicación del instrumento no se obtuvieron las respuestas de manera inmediata, lo que dificultó la realización del estudio en determinada etapa.

Conclusiones

Primera: Se encontró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual indica que sí se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre cambios de estilo de vida y percepción global del estrés. Y esta correlación fue muy alta y positiva, eso quiere decir a mayor percepción del estrés, existirá mayor presencia de cambios de estilo de vida, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

Segunda: Se demostró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que si se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre consumo de alimentos y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta y positiva, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá mayor presencia de consumos de alimentos, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

Tercera: Se encontró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que si se

Fuch L; Salazar Gómez S.



encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre actividad física y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta y positiva, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá mayor ausencia de actividad física, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

Cuarta: Se demostró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que si se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre consumo de hábitos nocivos y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá mayor presencia de consumos de hábitos nocivos, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

Quinta: Se encontró que la significación (p-valor) fue menor a .050 lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, la cual refiere que si se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre uso de medios de comunicación y percepción global del estrés. Esta correlación fue muy alta, lo cual significa que, a mayor percepción del estrés, existirá mayor ausencia de uso de medios de comunicación, siendo este vínculo de las variables muy fuerte.

CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda que se realicen dinámicas de manejo de estrés durante el desarrollo de las clases, de manera que los niveles de estrés disminuyan y el estudiante no vea comprometido su estilo de vida, el cual, puede ocasionarle problemas en su rendimiento y en su salud física y mental.

Segunda: Se recomienda que se realicen charlas sobre la alimentación, de manera que los estudiantes puedan mantener una alimentación balanceada en situaciones de pérdida de apetito por factores emocionales.

Tercera: Se recomienda que se fomenten las actividades físicas, considerando que estas son unas de las prácticas que reducen considerablemente los niveles de estrés en las personas, por lo cual, pueden ayudar a la recuperación de problemas asociados a la salud emocional.

Cuarta: Se recomienda a que se brinden charlas que permitan el conocimiento de como los hábitos nocivos empeoran la situación generada por estrés, de manera, que se reconozca que tipo de actividades se deben evitar y se brindan alternativas que puedan suplantar las mismas.

Quinta: Se recomienda que se incentive el uso de medios de comunicación con fines de ocio para que las personas puedan relajarse, de manera, que se reduzcan los niveles de estrés y puedan posteriormente retomar sus actividades con normalidad.

REFERENCIAS

- Álvarez, A. (2020). Clasificación de las Investigaciones. *Universidad Lima*, 1 (1), 1 – 5.
<https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Arias, J., Villasís, M. y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2), 201 - 206.
<https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- American Psychological Association (2010). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. Universidad de Buenos Aires.
- Antonovsky, A. (1996). *The salutogenic model as a theory to guide Health Promotion* Oxford University.
<https://academic.oup.com/heapro/article.../11/1/11/.../11-1-11>
- Badger, J., Quatromoni, P. y Stabile, J. (2019). Relationship between Stress and Healthy Lifestyle Factors of College Students. *Boston University*, 6 (1), 43 – 55.
https://pdfs.semanticscholar.org/776b/db75d278cebacabe9549e8cacc6760881a5f.pdf?_ga=2.70263760.1584595015.1658903062-1131931057.1658903062
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio de estrés académico. *Revista electrónica de psicología de Iztacala*, 9(3), 110-129.

- Bautista, M. y Rodríguez, M. (2021). Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista peruana de medicina interrogativa*. 1 (1), 1 – 10. <https://rpmi.pe/index.php/RPMI/article/view/208/252>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Cassareto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27 (2), 1 – 18. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
- Cedeño, N., Vélez, M., Duran, A. et al (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Enfermería investiga*, 5 (3), 1 – 8.
- Cedillo, L., Correa, L., Vela, J., Perez, L., Loayza, J., Cabello, C., ... & Jhony, A. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(3). <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670/637>
- Chau, C. y Tavera, M. (2020). Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Psicología y Salud*, 30(2), 253-263. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2659>.
- Cloninger, S. (2002). *Teorías de la personalidad*. Pearson Educación.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). Código de ética de psicología. Consejo Directivo Nacional.

- Diez, O., & López, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción académica y gestión educativa*, 4(8).
<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
- Endo, N., Mayor, T., Correa, A. & Cruz, F. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería invest.* 6 (4), 1–7.
- Ferrer, M. y Pastor, L. (1999). ¿Vigencia del código de Nüremberg después de cincuenta años? *Cuadernos de bioteca*, 1 (1), 103 – 112.
- Gama, J. & Castellanos, A. (2013). La importancia del grupo familiar en la formación de la ciudadanía a través del desarrollo del sentimiento de comunidad. *Espacios Públicos*, 16(37),71-92. ISSN: 1665-8140.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67628073005>
- García, D., García, G., Tapiero, Y., & Ramos, D., (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185. Retrieved August 02, 2022, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772012000200012&lng=en&tlng=es.
- García, K., Salazar, E., & Barja, J. (2021). Resilience and perceived stress in midwifery students at a public university in Lima, Peru. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(2), 95-99. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.242.1117>
- González, M. (2021). Estilos de vida y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad pública de Lima metropolitana. (Tesis de pregrado, Universidad Federico



Villarreal). Repositorio de la Universidad Federico Villareal.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4763/GONZALES%20OLAYA%20MAYRA%20DEL%20CARMEN%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guzmán, J. y Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de psicología*, 36 (2), 719 – 750. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/20033/20036>

Halgrevez, L., Salinas, J., Martínez, G. y Rodríguez, O. (2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista mexicana de estomatología*, 3 (2), 27 – 36. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/114>

Hegney, D., Plank, A. y Parker, V. (2006). Extrinsic and intrinsic work values: Their impact on job satisfaction in nursing. *Journal of Nursing Management*, 14 (4), 271–281.

Herazo, Y., Nuñez, N., Sánchez, L., Vásquez, F. et al (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 1 (1), 547 – 551.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Alcance de la Investigación. http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2792/510_06_color.pdf

Hernández, C. y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Metodología de la investigación*, 2 (1), 75 – 79. <https://alerta.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2019/04/Revista-ALERTA-An%CC%83o-2019-Vol.-2-N-1-vf-75-79.pdf>



- Lahey, B. (2007). *Introducción a la Psicología*. (5taEd.). Mc Graw Hill
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.
- Levandoski G. y Trombetta P. (2017). Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba, Brasil. Año 2015. *Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud*. 15(1), 33-41. <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v15n1/1812-9528-iics-15-01-00033.pdf>
- Lizama, J., Villanueva, B., Martínez, D., Leiva, F. , & Mella, E. (2021). Obesidad: Autoeficacia Percibida, Regulación Emocional y Estrés. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 36.
<https://www.scielo.br/j/ptp/a/PKB9gGMwX8f7RgFvXqBFn/abstract/?lang=es>
- Jara, M., Olivera, M., & Yerrén, E. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista De investigación De Estudiantes De psicología "Jang&Quot;*, 7(2), 22–35.
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510>
- Machul, M., Bieniak, M., Chałdaś-Majdańska, J., Bąk, J., Chrzan-Rodak, A., et al. (2020). Lifestyle Practices, Satisfaction with Life and the Level of Perceived Stress of Polish and Foreign Medical Students Studying in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1 - 10.
doi:10.3390/ijerph17124445
- Marín, J. (1992). Estilos de vida y salud. *Clínica y salud*, 3(3), 233.
<https://www.proquest.com/openview/564e92162f33cfe2532d0d17ffa545a7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4852149>



- Martínez, A. (2013). Diseño de investigación. Principios teóricometodológicos y prácticos para su concreción. *Anuario Escuela Archivología*, 1 (1), 1 – 27.
- Martínez, C., Merchán, A., Medina, Y. y Guil, R. (2018). Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la universidad de Huelva. *Revista de Psicología*, 2 (1), 1 – 12. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003015/349856003015.pdf>
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Moriarty, T., Bourbeau, K., Fontana, F., McNamara, S., y Pereira da Silva, M. (2021). The Relationship between Psychological Stress and Healthy Lifestyle Behaviors during COVID-19 among Students in a US Midwest University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 1 - 11. doi:10.3390/ijerph18094752
- Olivero, N., Benites, J., García, A. y Bello, C. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. *Catedra Villareal*, 4 (1), 57 – 72.
- Ortiz, Y. (2018). *Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Estudio comparativo histórico* [Tesis Profesional, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Instirucinal <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2445/1/76717.pdf>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35 (1), 227 – 232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>



- Palomino, C. y Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte médico*, 20 (4), 1 – 12. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2020000400010
- Pérez, R., Barquero, A. Pascual, L. y Gonzáles, J. (2021). Factores de estrés percibidos entre los recién ingresados a la carrera de enfermería. *Cuidados humanizados*, 10 (1), 60 – 74. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ech/v10n1/2393-6606-ech-10-01-60.pdf>
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciaAmerica*, 9 (3), 1 – 5.
- Rivera, E. (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista digital de postgrado*, 8(1). <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf>
- Rodríguez, E. y Sánchez, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de estudios y experiencia en educación*, 21 (45), 1 – 12. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622022000100051&lang=es
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., et al (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1) 1 - 11.



Salas, A., Orbegoso, C., Salazar, M., y Hernández, R. (2018). Autonomía del trabajo y satisfacción laboral en trabajadores de una universidad peruana. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 8(3), 43-56.
<https://www.redalyc.org/journal/4676/467657107003/467657107003.pdf>

Sandín, B. (1995). *El estrés. Manual de Psicopatología*. Madrid: McGraw-Hill.

Seelbach, G. (2019). *Teorías de la personalidad*.

http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/701/1/Teorias_de_la_personalidad.pdf

Slurink, I., Smaardijk, V., Kupper, N., Mols, F. et al (2022). Changes in Perceived Stress and Lifestyle Behaviors in Response to the COVID-19 Pandemic in The Netherlands: An Online Longitudinal Survey Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1 (1), 1 – 12.
https://www.researchgate.net/publication/359752783_Changes_in_Perceived_Stress_and_Lifestyle_Behaviors_in_Response_to_the_COVID-19_Pandemic_in_The_Netherlands_An_Online_Longitudinal_Survey_Study

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (s.f.). (2022) *Información Estadística Universitaria*. Número de estudiantes de Educación superior
<https://www.sunedu.gob.pe/sibe/>

Universidad Privada del Norte (2016). Código de ética de la Universidad Privada del Norte. Vicerrectorado de Investigación.



Valero, N., Vélez, M., Duran, A. y Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5 (3), 63-70. doi:

<http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020>.

Vera, V., Torres, J., Tello, E., Orihuela, E., y Cruz, J. (2020). Validation of scale of lifestyle changes during quarantine in a population of university students in Lima, Peru. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 614-623. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3193>

Virto, C., Ccahuana, F., Bairo, W. y Cornejo, A. (2020). Factores Asociados al Estrés, Ansiedad y Depresión en la Etapa Inicial del Aislamiento Social por Covid-19 (Sars-Cov-2), Cusco, Perú, 2020. *Revista científica de enfermería*, 1 (1), 1 – 12. https://www.researchgate.net/publication/349757312_Factores_Asociados_al_Estres_Ansiedad_y_Depresion_en_la_Etapa_Inicial_del_Aislamiento_Social_por_Covid-19_Sars-Cov-2_Cusco_Peru_2020



ANEXOS



Anexo 1:

Matriz de consistencia

TÍTULO: PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS Y CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DURANTE EL 2022				
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Metodología
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y consumo de</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Correlacionar la Percepción Global de Estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Correlacionar la Percepción Global de Estrés y consumo de alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y cambios de estilo de vida en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y</p>	<p>VARIABLE 1</p> <p>Percepción global del estrés</p> <p>VARIABLE 2</p> <p>Estilo de vida</p> <p>Dimensiones</p> <p>Consumo de alimentos</p> <p>Actividad física</p> <p>Hábitos nocivos</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Tipo: Cuantitativa</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: Transversal</p> <p>Población: 1091 628 estudiantes universitarios</p> <p>Muestra: 252 estudiantes de psicología.</p>



<p>alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?</p> <p>¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y actividad física en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?</p> <p>¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?</p> <p>¿Cuál es la correlación que existe entre la Percepción Global de Estrés y uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022?</p>	<p>Correlacionar la Percepción Global de Estrés y actividad física en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022</p> <p>Correlacionar la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022</p> <p>Correlacionar la Percepción Global de Estrés y uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022</p>	<p>consumo de alimentos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022.</p> <p>Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y actividad física en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022</p> <p>Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y consumo de hábitos nocivos en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022</p> <p>Sí existe correlación entre la Percepción Global de Estrés y</p>	<p>Medios de comunicación</p>	<p>Instrumento de recolección de datos:</p> <p>Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)</p> <p>Escala de cambios en los estilos de vida (ECEV)</p>
---	---	--	-------------------------------	--



		uso de medios de comunicación en universitarios de la carrera de Psicología durante el 2022		
--	--	---	--	--



Anexo 2:

FORMATO DE VALIDEZ BASADA EN EL CONTENIDO: ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS Y CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA

Estimado(a) experto(a):

Reciba mis más cordiales saludos, el motivo de este documento es informarle que estamos realizando la validez basada en el contenido de dos instrumentos destinados a medir la Escala de Percepción Global de Estrés EPGE, (Guzmán y Reyes, 2018) y la Escala de cambios en los estilos de vida ECEV, (Vera et al, 2020). En ese sentido, solicito pueda evaluar los 13 ítems correspondientes a la Escala de Percepción Global de Estrés y 27 ítems para medir la Escala de cambios en los estilos de vida en tres criterios: Relevancia, coherencia y claridad. Su sinceridad y participación voluntaria nos permitirá identificar posibles fallas en la escala.

Antes es necesario completar algunos datos generales:

I. Datos Generales

Nombre del juez:	Max Ronald Cruz Ayala				
Grado profesional:	Magister (<input checked="" type="checkbox"/>)			Doctor ()	
Área de Formación académica:	Clinica (<input checked="" type="checkbox"/>)	Educativa ()	Social ()	Organizacional ()	Otro:
Áreas de experiencia profesional:	Clínica				
Institución donde labora:	Puesto de Salud Mariscal Cáceres				
Tiempo de experiencia profesional en el área:	3				
Experiencia en Investigación Psicométrica:	2 años				

II. Propósito de evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

III. Datos de las Escalas

Datos de la Escala de Percepción Global de Estrés

Nombre de la Prueba	Escala de Percepción Global de Estrés EPGE
Autores	Guzmán y Reyes, 2018
Procedencia	Diseñada a partir de la comparación lingüística entre la escala adaptada en Chile (Tapia et al., 2007) y México (González & Landero, 2007b)
Administración	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	10 a 15 minutos
Ámbito de aplicación	Universitarios de la carrera de psicología
Significancia	El instrumento a utilizar será la Escala de Percepción Global de Estrés EPGE (Guzmán y Reyes, 2018), consta



	de 13 ítems, para la evaluación del afecto se utilizó la Escala de Afectos Positivos y Afectos Negativos.
--	---

IV. Breve explicación del constructo

De acuerdo con García et al (2021) el estrés se manifiesta como una respuesta a las presiones del entorno, por cambios bruscos y situaciones de la vida que suceden de forma inesperada, lo cual demanda una acción determinada por el individuo, quien ante la secuencia de tales hechos inesperados puede no contar con la capacidad para resolverlos.

No obstante, se consideró a Guzmán y Reyes (2018) como los autores base de esta variable, ya que precisaron el concepto del estrés desde un enfoque académico, señalando que es un fenómeno que surge en el estudiante cuando se incrementan las tareas en clases y precisa de más tiempo para realizar las evaluaciones según lo planificado, estos eventos rompen su equilibrio, haciéndolo propenso a experimentar la falta de habilidades interpersonales para afrontarlos, conllevándolo a cuadros depresivos y estrés académico.

V. Criterios de Calificación

a. Relevancia

Refiere que el ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.

Un puntaje de "1" indica que el ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.

Un puntaje de "2" indica que el ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este.

Un puntaje de "3" indica que el ítem es relativamente importante.

Un puntaje de "4" indica que el ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Nada relevante	Poco relevante	Relevante	Totalmente relevante
1	2	3	4

b. Coherencia

Refiere que el ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.

Un puntaje de "1" indica que el ítem no tiene relación lógica con la dimensión.



Un puntaje de "2" indica que el ítem tiene una relación tangencial o lejana con la dimensión.

Una puntuación de "3" indica que el ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

Una puntuación de "4" indica que el ítem es totalmente coherente con la dimensión que está midiendo.

Nada coherente	Poco coherente	Coherente	Totalmente coherente
1	2	2	3

c. Claridad

La claridad se refiere a que si los ítems se comprenden fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas:

Un puntaje de "1" indica que el ítem no es claro.

Un puntaje de "2" indica que 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 las mismas.

Un puntaje de "3" indica que se requiere una modificación muy específica de alguno de los términos del ítem.

Un puntaje de "4" indica que el ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

Nada claro	Poco claro	Claro	Totalmente claro
1	2	3	4



ITEMS														
Percepción Global del Estrés														
N°	Ítems	Relevancia				Coherencia				Claridad				Sugerencias
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?				4				4				4	
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?	1	2	2	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Datos de la Escala de Cambios de Estilo de Vida

Nombre de la Prueba	Escala de cambios en los estilos de vida ECEV
Autores	Vera et al. 2020
Procedencia	Diseñada por los investigadores, Universidad Ricardo Palma, Lima- Perú.
Administración	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	10 a 15 minutos
Ámbito de aplicación	Universitarios de la carrera de psicología
Significancia	El instrumento a utilizar será Escala de cambios en los estilos de vida ECEV (Vera et al,2020), consta de 27 ítems, agrupadas en 4 áreas, dimensiones o dominios orientados a medir el constructo de los cambios de estilo de vida durante la cuarentena: consumo de alimentos, actividad física, consumo de hábitos nocivos (alcohol y cigarrillo) y uso de medios de comunicación, de opción múltiple.

VI. Breve explicación del constructo

Según Díez y López (2017), los estilos de vida son los diversos comportamientos, consientes y voluntarios que una persona practica a diario de acuerdo a la influencia de su familia, del colegio y la sociedad, que le hacen capaz de generar y mantener sus propios criterios, aportándole equilibrio, adaptación y autorrealización en el entorno donde habita.

Asimismo, Cedillo et al (2016) señalaron que los estilos de vida comprenden dimensiones vinculadas con la alimentación, la actividad física, las habilidades sociales, la inteligencia emocional y la espiritualidad, en función de mantener un estado integral en el individuo, considerando que estilos nocivos como el sedentarismo afectan su salud.

No obstante, se consideró a Vera et al (2020) como autores base de esta variable tomando en cuenta su investigación sobre los estilos de vida enfocada al contexto Covid19, definiendo dicho enunciado, como un conjunto de prácticas caracterizadas por el aislamiento social el cual impactó el habitual desenvolvimiento social, así como también desenvolvimiento escolar, transformando en ese sentido, la vida de los estudiantes, obligándoles a adaptarse a las clases virtuales y acatar diversos cambios metodológicos, adquiriendo en consecuencia, trastornos como el estrés, la ansiedad y la depresión.

VII. Criterios de Calificación

a. Relevancia

Refiere que el ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.

Un puntaje de "1" indica que el ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición



de la dimensión.

Un puntaje de "2" indica que el ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este.

Un puntaje de "3" indica que el ítem es relativamente importante.

Un puntaje de "4" indica que el ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Nada relevante	Poco relevante	Relevante	Totalmente relevante
1	2	3	4

b. Coherencia

Refiere que el ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.

Un puntaje de "1" indica que el ítem no tiene relación lógica con la dimensión.

Un puntaje de "2" indica que el ítem tiene una relación tangencial o lejana con la dimensión.

Una puntuación de "3" indica que el ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

Una puntuación de "4" indica que el ítem es totalmente coherente con la dimensión que está midiendo.

Nada coherente	Poco coherente	Coherente	Totalmente coherente
1	2	2	3

c. Claridad

La claridad se refiere a que si los ítems se comprenden fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas:

Un puntaje de "1" indica que el ítem no es claro.

Un puntaje de "2" indica que 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 las mismas.



Un puntaje de "3" indica que se requiere una modificación muy específica de alguno de los términos del ítem.

Nada claro	Poco claro	Claro	Totalmente claro



ITEMS														
Percepción Cambios de estilo de vida														
N°	Ítems	Relevancia			Coherencia			Claridad			Sugerencias			
1	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pollo	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Carnes rojas y derivados	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
3	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pescado y/o mariscos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
4	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Huevo	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
5	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Arroz	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
6	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Verduras	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
7	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Tubérculos (Papa, camote, yuca, olluco, etc.)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
8	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Menestras (Frejoles, garbanzos, pallares, etc.)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
9	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Frutas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
10	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Lácteos (Leche, yogurt, queso)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
11	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Café	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
12	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Frituras	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
13	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pan y/o tostadas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
14	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Fideos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
15	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Margarina/mantequilla	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
16	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Azúcar	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Sal	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
17	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Comidas rápidas (Por delivery)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
18	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Golosinas/postres	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
19	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Gaseosas y/o bebidas procesadas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
20	Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Suplementos nutricionales (Vitaminas y/o minerales)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
21	Su consumo durante la cuarentena en cuanto a Alcohol	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
22	Su actividad física o deportiva durante la cuarentena	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
23	Respecto al uso de los medios de comunicación – Televisión	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
24	Respecto al uso de los medios de comunicación – Radio	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
25	Respecto al uso de los medios de comunicación – Internet	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	



Max Ronald Cruz Ayala
 Psicólogo
 C.P.S.P. 38583