



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

## **Universidad Nacional de Loja**

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Medicina Humana

# **Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará**

**Trabajo de titulación previa a la  
obtención de título de Médica General**

**AUTORA:**

Andrea Maribel Tacuri Sarango

**DIRECTOR:**

Dr. Raúl Arturo Pineda Ochoa, Esp

Loja – Ecuador

2023

Educamos para **Transformar**

## **Certificación de director del Trabajo de Titulación**

Loja, 16 de marzo del 2022

Dr. Raúl Arturo Pineda Ochoa, Esp.

**DIRECTOR DE TESIS**

### **CERTIFICO:**

Que la tesis denominada “**Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Santa Mariana de Jesús”- Macará**”, de autoría de la señorita Andrea Maribel Tacuri Sarango, previa a la obtención de título de Médica General, ha sido dirigida, analizada y revisada detenidamente en todo su contenido y desarrollo, una vez cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, por lo que me permito autorizar presentación para la respectiva sustentación y defensa.

Atentamente:

 Firmado electrónicamente por:  
**RAUL ARTURO  
PINEDA OCHOA**  
.....

Dr. Raúl Arturo Pineda Ochoa, Esp.

**DIRECTOR DE TESIS**

## **Autoría**

Yo, **Andrea Maribel Tacuri Sarango** declaro ser la autora del presente Trabajo de Titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Titulación en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Cédula de identidad:** 1104113921

**Fecha:** 05 julio de 2023

**Correo electrónico:** [andrea.tacuri@unl.edu.ec](mailto:andrea.tacuri@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0968013254

## Carta de Autorización

Yo, **Andrea Maribel Tacuri Sarango**, declaro ser autora del trabajo de titulación denominado **Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará**, como requisito para optar el título de **Médica General**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios e interesados en el tema, pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del extranjero, con las cuales tenga convenio la universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el imitación, plagio o copia del trabajo de titulación que realice un tercero.

Para la constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, al quinto día del mes de julio del dos mil veinte y tres, firma la autora.

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Autora:** Andrea Maribel Tacuri Sarango

**Cédula de Identidad:** 1104113921

**Dirección:** Celi Román, Av. Carlos Román y Benjamín Pereira

**Correo:** andrea.tacuri@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0968013254

### DATOS COMPLEMENTARIOS

**Director de trabajo de titulación:** Dr. Raúl Arturo Pineda Ochoa, Esp.

**Tribunal de grado:**

**Presidenta:** Dra. María Esther Reyes Rodríguez, Mg. Sc

**Primera Vocal:** Dra. María Susana González García, Mg. Sc

**Segunda Vocal:** Dra. Yuliana Zoraida Uchuary Sinche. Esp.

## **Dedicatoria**

A Dios, por ser fiel, artífice y guía de cada éxito alcanzado en mi vida; a mi madre María, mujer virtuosa de corazón noble, que cada día a lo largo de mi vida su bendición me ha protegido y me ha llevado por el camino correcto, por su constancia, amor, paciencia y sentimiento de orgullo. A mi hermana Anita, mi tío Darío, que me brindaron su apoyo incondicional durante el transcurso de mi formación profesional.

Finalmente, a todas las personas que me han apoyado y han sido pilares fundamentales en el proceso de formación profesional, aportando sus valiosos conocimientos y valores necesarios para mi formación médica.

***Andrea Maribel Tacuri Sarango***

## **Agradecimiento**

Quiero expresar mi gratitud primeramente a Dios por la vida, la salud, quien con su bendición me ha guiado a lo largo de mi existencia y ha sido el apoyo y fortaleza en momentos de incertidumbre y debilidad, permitiéndome alcanzar este objetivo en mi vida.

Mi sincero agradecimiento a esta Alma Mater, la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de Salud Humana y de manera específica a la carrera de Medicina Humana por darme la oportunidad de ser parte de su formación profesional y a cada uno de sus docentes, quienes con su conocimiento, amistad y consejos supieron formarme como un profesional capaz, fomentando valores de responsabilidad y humildad que son indispensables para ejercer de manera óptima nuestra profesión.

A mi director de titulación, Dr. Raúl Arturo Pineda Ochoa, Esp., por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos y experiencia ha contribuido a la consecución y dirección del presente trabajo, para así culminar esta meta y anhelado sueño.

De manera especial a la Unidad Educativa Fiscomisional “Santa Mariana de Jesús de Macará”, a sus docentes y estudiantes por brindarme la apertura a la institución, así como también a su rectora Hna. Inés Franco Terán, por su colaboración para este trabajo de titulación.

A mi familia, amigos, y todos aquellos que formaron parte de esta etapa de mi vida, dejo constancia de mi más sincero sentimiento de gratitud y amistad.

*Andrea Maribel Tacuri Sarango*

## Índice de contenidos

<b>Portada</b> .....	<b>1</b>
<b>Certificación de director del Trabajo de Titulación</b> .....	<b>ii</b>
<b>Autoría</b> .....	<b>iii</b>
<b>Carta de Autorización</b> .....	<b>iv</b>
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>v</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>vi</b>
<b>Índice de contenidos</b> .....	<b>vii</b>
<b>Índice de Tablas</b> .....	<b>ix</b>
<b>Índice de Anexos</b> .....	<b>x</b>
<b>1. Título</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Resumen</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1 Abstract</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Marco teórico</b> .....	<b>7</b>
<b>4.1 Estilos de vida</b> .....	<b>7</b>
<b>4.2 Estrés</b> .....	<b>11</b>
<b>4.3 Estrés Académico</b> .....	<b>13</b>
<b>4.4 Estilo de vida y estrés académico</b> .....	<b>16</b>
<b>5. Metodología</b> .....	<b>17</b>
<b>5.1 Enfoque</b> .....	<b>17</b>
<b>5.2 Tipo de estudio</b> .....	<b>17</b>
<b>5.3 Área de estudio</b> .....	<b>17</b>
<b>5.4 Universo</b> .....	<b>17</b>
<b>5.5 Muestra</b> .....	<b>17</b>
<b>5.5 Criterios de inclusión</b> .....	<b>17</b>
<b>5.6 Criterios de exclusión</b> .....	<b>17</b>
<b>5.7 Técnicas</b> .....	<b>17</b>
<b>5.8 Instrumentos</b> .....	<b>18</b>
<b>5.8 Procedimiento</b> .....	<b>19</b>

<b>5.9 Equipos y materiales .....</b>	<b>20</b>
<b>5.10 Plan de recolección de datos.....</b>	<b>20</b>
<b>6. Resultados.....</b>	<b>21</b>
6.1 Resultados del primer objetivo.....	21
6.2 Resultados del segundo objetivo .....	22
6.3 Resultados para el tercer objetivo .....	23
<b>7. Discusión.....</b>	<b>24</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>27</b>
<b>9. Recomendaciones.....</b>	<b>28</b>
<b>10. Bibliografía .....</b>	<b>29</b>
<b>11. Anexos .....</b>	<b>33</b>

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> .....	<b>21</b>
<i>Estilo de vida según edad y sexo en estudiantes de la Unidad educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús Macará, periodo académico marzo 2021- febrero 2022.....</i>	<i>21</i>
<b>Tabla 2</b> .....	<b>22</b>
<i>Estrés académico según la edad y el sexo en estudiantes de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús periodo académico marzo 2021- febrero 2022 .....</i>	<i>22</i>
<b>Tabla 3</b> .....	<b>23</b>
<i>Relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará periodo académico marzo 2021- febrero 2022.....</i>	<i>23</i>

## Índice de Anexos

<b>11.1 Anexo 1:</b> Aprobación de tema e informe de pertinencia del proyecto .....	<b>33</b>
<b>11.2 Anexo 2.</b> Designación de director de trabajo de titulación.....	<b>34</b>
<b>11.3 Anexo 3.</b> Autorización para recolección de datos .....	<b>35</b>
<b>11.4 Anexo 4.</b> Consentimiento Informado .....	<b>36</b>
<b>11.5 Anexo 5:</b> Hoja de recolección de datos .....	<b>41</b>
<b>11.6 Anexo 6:</b> Cuestionario de estilo de vida de Salazar y Arrivillaga.....	<b>48</b>
<b>11.7 Anexo 7:</b> Inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Macias .....	<b>53</b>
<b>11.8 Anexo 8:</b> Certificación de la traducción al idioma inglés .....	<b>57</b>
<b>11.9 Anexo 9:</b> Base de datos .....	<b>59</b>
<b>11.10 Anexo 10:</b> Certificado de Tribunal de Grado. ....	<b>65</b>

## **1. Título**

Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa  
Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará

## 2. Resumen

Un estilo de vida es un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta en la salud y el estrés académico es aquel que se produce a consecuencia de las exigencias endógenas y exógenas en el ámbito educativo, al alterarse estos factores en la comunidad estudiantil provocan un desequilibrio emocional y físico contribuyendo a conductas de riesgo como ansiedad, sedentarismo, inseguridad, problemas de peso y salud mental interviniendo negativamente en el aprendizaje óptimo del estudiante. La presente investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre estilo de vida y el estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús-Macará. Fue un estudio con un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo- correlacional, de cohorte transversal-prospectivo, el instrumento a utilizar fue el cuestionario de estilo de vida de Salazar y Arrivillaga y el cuestionario SISCO de estrés académico aplicado a una muestra de 132 estudiantes. Los resultados obtenidos en el estudio mostraron que un 60.6% (n=80) tienen un estilo de vida poco saludable, un 38.6% (n=51) saludable y un 0.76% (n=1) no saludable, así como también un 69.7% (n=92) presentó un estrés académico moderado, un 16,9% (n=21) leve y un 14.4% (n=19) profundo; con los datos obtenidos y la utilización de Chi cuadrado se concluyó que las dos variables no tienen una relación estadísticamente significativa en la población estudiada.

**Palabras Claves:** factores de estilo de vida, factor estresante, adolescente

## 2.1 Abstract

A lifestyle is a multidimensional pattern of actions that a person carries out throughout their life and that has an impact on health. Academic stress is the one that occurs as a result of endogenous and exogenous demands in the educational context. When these factors are altered in the student community, it leads to emotional and physical imbalances, contributing to risky behaviours such as anxiety, sedentary lifestyle, insecurity, weight problems, and mental health issues, negatively affecting the optimal learning of the student. The objective of this research was to determine the relationship between lifestyle and academic stress in high school students from the Santa Mariana de Jesús-Macará Educational Unit. The study had a quantitative approach, specifically a descriptive-correlational design, using a cross-sectional prospective cohort. The instruments used were the Salazar and Arrivillaga Lifestyle Questionnaire and the SISCO Academic Stress Questionnaire, applied to a sample of 132 students. The results obtained in the study showed that 60.6% (n=80) had an unhealthy lifestyle, 38.6% (n=51) had a healthy lifestyle, and 0.76% (n=1) had an unhealthy lifestyle. In terms of academic stress, 69.7% (n=92) experienced moderate stress, 16.9% (n=21) experienced mild stress, and 14.4% (n=19) experienced severe stress. Based on the data obtained and the use of the chi-square test, it was concluded that lifestyle and academic stress do not have a significant relationship in the population studied.

**Key words:** quality of life factors, stress factor, students.

### 3. Introducción

Galeano 2019 menciona que un estilo de vida es un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta en la salud. En la actualidad las demandas académicas, laborales y sociales afectan los estilos de vida saludables e incrementan el estrés, propiciando conductas de riesgo como, sedentarismo, exceso de peso, malnutrición, problemas de salud mental y del sueño provocando enfermedades crónicas degenerativas acompañadas de altas complicaciones que podrían ser responsables de la morbilidad a nivel mundial (pag.11).

La Organización Mundial de la Salud (2016) menciona que generalmente, la población estudiantil- adolescentes son considerados como un grupo poblacional con un adecuado estado de salud. Sin embargo, muchas enfermedades que aparecen en la edad adulta tienen sus inicios en la adolescencia, creando una serie de hábitos que van a tener consecuencias en los años posteriores. Algunos ejemplos pueden ser el consumo de tabaco, la inactividad física o los malos hábitos alimentarios.

El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física como mental. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud, comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, beber suficiente agua, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta entre otros, un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminante, entre otros (Jaramillo, 2015).

En un estudio realizado en Perú por Fiorella Oroya y Shayuri Rodríguez sobre los estilos de vida en un grupo de estudiantes se determinó que el mayor porcentaje 52,2% estudiantes tuvieron un estilo de vida “poco saludable”, seguido del 29,7% un estilo de vida “saludable”, y en porcentajes menores un 12,1% un estilo de vida “no saludable” y un 6% un estilo de vida “muy saludable” (Espinoza, 2019).

Un estudio realizado en Ecuador por María Torres Jaramillo (2015), demostró que el 57% de los estudiantes calificó en un estilo de vida promotor de salud alto/bueno, identificando y precisando la frecuencia de cada estilo de vida se obtuvo: en nutrición el 62%, el 65% de los estudiantes realizan actividad física, el 62% tiene un buen estilo en lo referente a responsabilidad en salud; el 68% presenta un alto nivel de autorrealización; 70% mantiene una adecuada calidad del sueño; y 77% se observa un bajo consumo de sustancias tóxicas y como aspecto positivo de los adolescentes de la

institución antes mencionada es que el 100% no consume sustancias psicoactivas (marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras) constituyéndose en factores protectores (Jaramillo, 2015).

Aguilera, (2021) menciona que el estrés es el comienzo de una serie de enfermedades y, aunque no es la causa directa de las mismas, con frecuencia contribuye a su desarrollo.

A nivel mundial los estudios de prevalencia de estrés escolar son escasos, pero informan de la incidencia del estrés en el incremento de problemas y desórdenes psiquiátricos en etapas tempranas y vulnerables del desarrollo (Maturana, 2015).

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) encuestó a más de 500.000 estudiantes de entre 15 y 16 años en 72 países. Los resultados indican que más del 60% de los encuestados se sienten estresados y ansiosos por el miedo a obtener bajas calificaciones, y más del 50% de los estudiantes sufren ansiedad al momento de responder un examen, aun cuando hayan estudiado y estén preparados (Pascoe et al. al., (2020). Otros estudios han demostrado que los estudiantes con mayores niveles de estrés tienen más probabilidades de sufrir un bajo rendimiento académico que incluso puede llevarlos a la deserción (Roso-Bas et al., (2016). Aunque los resultados indican que el estrés debe ser identificado y evaluado en los estudiantes lo antes posible, hacerlo no es fácil (Jiménez LP., 2022).

En Canadá un estudio realizado a estudiantes de nivel medio, frente a la situación de estrés antes de un examen, señaló que el 58% de una muestra de 374 estudiantes presentaron lo que llamaron “ansiedad antes del examen”. Otro estudio realizado a siete colegios en los que se aplicó un cuestionario que medía actitudes y comportamientos asociados a estrés, con una muestra de 1091 estudiantes, arrojó que el 54% de ellos se sintieron estresados frente a diversas situaciones escolares. El 86% de los alumnos de educación media se sentirá estresado durante el segundo semestre académico del año en curso Matura., (2015). En Lima Perú en estudios realizados en el Distrito Imperial, Cañete muestra que el 42.6% de a estudiantes de secundaria presentan un nivel medio alto de estrés académico, mostrando que los estudiantes tienen pocas habilidades para contrarrestar el estrés (Alvarado, 2021).

En Ecuador las investigaciones realizadas por Quito, Tamayo, Barahona, & Cardenas, (2017) a nivel de educación media o secundaria, son escasas. En tal sentido, que no se encuentran estimaciones sobre el estudio del estrés académico, sin embargo, existen estudios que muestran un porcentaje elevado de participantes que tuvieron preocupación o nerviosismo en un nivel profundo en el transcurso del semestre evaluado (págs. 255-266).

A raíz de estos inconvenientes, este proyecto lleva a cabo debido a que existe una necesidad real en el sentido que los jóvenes estudiantes al dar cumplimiento de sus obligaciones y el tiempo de cumplir las mismas generan estrés y este a su vez se evidencia, en la dificultad para concentrarse y rendir adecuadamente, exigiendo unas mayores demandas nutricionales las cuales no logran ser debidamente cumplidas por la gran influencia cultural y social, además de los deseos de independencias propias de esta etapa. De esta manera es importante conocer que muchos hábitos dañinos son adquiridos tempranos en la vida, y se convierten en problemas serios de salud en la edad adulta. Por lo que la educación temprana es crítica ya que así se ayuda ser más resistentes para que puedan evitar futuras complicaciones de salud.

El tema de estudio se enmarca en la segunda línea de investigación “Salud Enfermedad del niño/a y adolescente” de la Región Sur del Ecuador o Zona Siete, establecida en la Carrera de Medicina de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja; así mismo pertenece a la línea 11 de investigación establecida en el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Salud mental y trastornos del comportamiento, por lo que la viabilidad del presente proyecto se justifica. Este trabajo tuvo como objetivo general: Determinar el estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará; y como objetivos específicos: identificar el estilo de vida según grupo de edad y sexo, evaluar los niveles de estrés según grupo de edad y sexo y establecer la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, el presente estudio está orientado a resolver la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y estrés académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Fiscomisional Educativa Santa Mariana de Jesús- Macará?

## 4. Marco teórico

### 4.1 Estilos de vida

**4.1.1 Definición.** Se define como un conjunto de comportamientos o actitudes habituales que realizan las personas, también como un hábito o forma de vida que bien pueden llevarlo saludablemente o no. Es la base de la calidad de vida, está definido por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos que conlleva a la satisfacción de las necesidades humanas para lograr la calidad de vida. La Organización mundial de la salud define el estilo de vida como la percepción del individuo sobre su lugar en la existencia en relación con la cultura y el sistema de valores en los que vive; así también con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes (Pasto, 2018).

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales (Espinoza, 2019).

El estilo de vida se puede considerar como los hábitos, actitudes, conductas, actividades y decisiones de una persona, frente a diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados (Zambrano & Rivera, 2020)

Arrivillaga & Salazar refirieron que: El estilo de vida comprendido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona o como aquellos patrones de conducta individuales, que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad, dependiendo de su naturaleza, incluye entre sus componentes el factor cognitivo. Específicamente, los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer y/o mejorar su salud (Espinoza, 2019).

### 4.1.2 Tipos de estilo de vida

**4.1.2.1 Estilo de vida saludable.** Los estilos de vida saludables (EVS) pueden ser definidos como las actitudes, costumbres y formas de comportarse que los individuos asumen día a día y que se preservan en el tiempo, los cuales están orientados a la salud. Dichos hábitos también son definidos como un equilibrio armónico entre hábitos actividad física, alimentación, sueño y descanso, consumo de alcohol y tabaco, estrés, vida sexual sana y conducción segura, y los cuales son un factor

importante para la salud; por lo tanto, los cambios positivos pueden tener un impacto en los efectos generales de salud (Chávez, 2020)

**4.1.2.2 Estilo de vida no saludable.** Son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida

**4.1.2 Dimensiones de los estilos de vida.** El estilo de vida saludable será dimensionado según el modelo propuesto por Arrivillaga y Salazar (2005), quien identifica 6 dimensiones para evaluarla:

**4.1.1.1 Dimensión Actividad física.** La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (OMS, 2020).

**4.1.1.2 Dimensión manejo del tiempo libre.** El término “tiempo libre” es una expresión relativamente reciente. Su aparición está unida a una época y a unos países de industrialización avanzada. Se relaciona con la pérdida del “tiempo natural”, sustituido por el tiempo del reloj y la realización de trabajos con los que difícilmente llega a identificarse la persona. En general podemos decir que tiempo libre, son aquellos períodos de la vida humana en los cuales, el individuo se siente libre. Libre en su doble aspecto de “libre de” y “libre para”. Esto nos permite identificar el tiempo libre como aquel en que actuamos por nuestra propia voluntad, por nuestros impulsos y según nuestros deseos e inclinaciones. De ahí que el tiempo libre pasa a ser en muchas ocasiones, tiempo privado, opuesto al tiempo en servicio de los otros, propio del trabajo. (Lina Suárez, 2019)

Por su parte Montero y Bedmar (2018), indican que no solo es importante tener tiempo libre, sino que hacer en ese tiempo. Para ser definido como tal, ese tiempo debe ser de disfrute, un tiempo para revalorizar la autorrealización e identificación personal al elegir con libertad la organización del tiempo. Es darse el espacio para aprender y crecer desde el propio entorno.

**4.1.1.3 Dimensión Autocuidado.** Se define como el fomento de los autocuidados como: El conjunto de actividades que, al acentuar los aspectos positivos ayudan a que la persona haga uso por sí misma de los recursos que conservan o mejoran su bienestar general, así como la calidad de su vida. Esto hace referencia a las acciones que realiza el sujeto encaminadas a permanecer sano y que no requiera la participación del personal asistencial. En si son todas las acciones y decisiones que toma la persona para prevenir, diagnosticar y tratar su enfermedad, todas las actividades dirigidas a

mantener mejorar la salud y las decisiones de utilizar 13 tanto los sistemas de apoyo formales de salud como los informales.

El autocuidado es una práctica que las personas realizamos con nosotros mismos y por voluntad propia, que implica responsabilidad individual en las decisiones que tomamos y acciones que emprendemos. Nos permite identificar comportamientos que nos ayuden a mantener o mejorar la salud, a partir de nuestro estilo de vida. (Hospital Universitario San Ignacio, 2019)

**4.1.1.4 Dimensión Hábitos Alimenticios.** Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales (Solera & Gamero , 2019).

Son aspectos asociados a la elección y toma de alimentos; por lo que “involucran tipo y cantidad de alimentos, horarios y lugares donde se consumen dichos alimentos, y algunos comportamientos que tienen que ver con el control del peso.

“El fácil acceso de las bebidas alcohólicas y los anuncios publicitarios genera un gran problema social en casi todos los países e involucra a todas las edades a partir de la adolescencia, que además deteriora la salud del individuo” (Galeano, 2019)

**4.1.1.5 Dimensión Consumo de Alcohol, Tabaco u otra droga.** Hace referencia a la ingestión, aplicación o consumo de sustancias como alcohol, tabaco u otra droga, que generan anomalías en el sistema nervioso central y en la conducta. Trabajar en el área de la salud significa enfrentar estados de desgaste físico y emocional, gran cantidad de horas de trabajo, aumento de las responsabilidades, reducción del tiempo para la familia y la recreación, hecho que ha significado que la personal tienda a aumentar el consumo de alcohol y tabaco con la finalidad de usarla como estrategia que permita atenuar tales hechos. Por tanto, el estilo de vida saludable significa evitar comportamiento que conlleven a esta práctica. (Espinoza, 2019)

**4.1.1.6 Dimensión Sueño.** Un mal descanso genera efectos negativos a nivel físico y psicológico, favoreciendo el desarrollo de enfermedades como la depresión y la ansiedad. También puede provocar cansancio, somnolencia, disminución de la atención y concentración, lentitud en el pensamiento, e irritabilidad (Galeano, 2019)

**4.1.3. Factores que intervienen en el estilo de vida.** En la actualidad, las personas por lo general sufren y mueren por enfermedades, que se relacionan con hábitos personales que dañan a la salud. Las enfermedades cardíacas, y el cáncer pulmonar son algunos ejemplos conocidos. El estilo de vida

es determinado por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual debe ser visto como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida son aquellos comportamientos que aumentan las probabilidades de enfermedad, lesión o muerte, entre los que destacan los niveles elevados de estrés, obesidad, nula actividad física y negligencia en la seguridad personal (Espinoza, 2019). Los estilos de vida moderadamente saludable, casi siempre crea varios riesgos. Lo que significa si una persona fuma, también es probable que beba en exceso; que aquellos que comen en exceso, por lo general no hacen suficiente ejercicio, y así sucesivamente. Además de los factores de riesgo específicos, también existe un tipo de personalidad propensa a la enfermedad general. Las personas con este tipo de personalidad tienden a estar deprimidas y ansiosas, a ser hostiles y a enfermar con frecuencia. Por el contrario, las personas optimistas y poco hostiles, tienden a disfrutar de buena salud. Para ayudar a prevenir la enfermedad y promover el bienestar, los psicólogos están interesados en lograr que las personas incrementen los comportamientos que promueven la salud, desarrollando un estilo de vida saludable como una estrategia de prevención, que incluye el hacer ejercicio regularmente, no fumar, no ingerir bebidas alcohólicas, mantener una dieta equilibrada, obtener una buena atención médica, manejar el estrés y tener un buen soporte social. Para llevar a cabo un estilo de vida saludable, se debe tener buenas habilidades para el manejo del estrés. El manejo del estrés es la aplicación de estrategias conductuales para reducir el estrés y mejorar las habilidades de afrontamiento. Los factores psicológicos, cognitivos-preceptuales, emocionales y motivacionales, son inherentes a las personas de acuerdo a la historia de vida personal y al ambiente sociocultural en que se ha desarrollado, influyen de manera directa tanto en el proceso de manejar el estrés como en el cuidado de su salud. Los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida son aquellos comportamientos que aumentan las probabilidades de enfermedad, lesión o muerte, entre los que destacan los niveles elevados de estrés, obesidad, nula actividad física y negligencia en la seguridad personal. Además de los factores de riesgo específicos, también existe un tipo de personalidad propensa a la enfermedad general. Las personas con este tipo de personalidad tienden a estar deprimidas y ansiosas, a ser hostiles y a enfermar con frecuencia. Por el contrario, las personas optimistas y poco hostiles, tienden a disfrutar de buena salud (Espinoza, 2019).

**4.1.4 Estilo de vida en adolescentes.** En la adolescencia es frecuente que se adopten comportamientos que tienen una importante repercusión sobre la salud, siendo algunos como por ejemplo el no ser físicamente activo y el consumo de comidas de elevado aporte energético que contribuyen al aumento de la obesidad en la población, siendo un factor de riesgo para distintas

enfermedades y el desarrollo de problemas psicosociales como trastornos de la imagen corporal, estigmatización que a corto o largo plazo serán difíciles de modificar en la vida adulta. Es importante analizar los determinantes de estilos de vida no saludables, para así desarrollar estrategias específicas de promoción de la salud y prevención del riesgo que deben involucrar al sector escolar (Guerrero & Contreras, 2020).

## **4.2 Estrés**

**4.2.1 Definición.** El estrés, motivo de consulta frecuente en la actualidad, viene del inglés stress y se refiere a una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como demandante o amenazante, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. No es en sí mismo una patología que impida el funcionamiento normal, sin embargo, cuando el estrés se hace crónico en el tiempo afecta negativamente el desarrollo y salud de los individuos (Maturana, 2015)

**4.2.2 Tipos de estrés.** Dentro de la concepción del estrés se identifican dos tipos positivo (Eustrés) y negativo (distrés).

**4.2.2.1 Eustrés.** Escajadillo, 2019, como se citó en Lopategui (2000), refiere que el eustrés o también llamado estrés positivo se experimenta cuando la persona al interactuar con diversos estresores suele mantener una fase creativa y de mente abierta, preparando de esta manera al organismo para que responda de manera óptima. Las principales reacciones de este tipo de estrés son el equilibrio y búsqueda de experiencias placenteras que generen bienestar. Los individuos con este tipo de estrés permanecen motivados y creativos, permitiendo que puedan realizar sus actividades y trabajos. Ante la situación problemática utilizan sus habilidades y talentos. De esta manera afronta la situación de desequilibrio y sale de esta por sus propios medios (págs. 23-26).

El estrés positivo repercute de manera relevante en la salud física y mental generando efectos beneficiosos en el organismo, optimizando las funciones ejecutivas y desempeño académico y laboral, optimizando la búsqueda de nuevos conocimientos, aprendizajes continuos, salir de la zona de confort, por lo que el eustrés sirve como un mecanismo de apoyo y auxilio profesional y personal (Escajadillo, 2019).

**4.2.2.2 Distrés.** Escajadillo, 2019, citado por Selye, puso en manifiesto que el distrés es el que perjudica y ocasiona un estado de desagrado, ya que genera una alta exigencia de trabajos y labores difíciles de asimilar. Esto repercute en el organismo desencadenando un desequilibrio a nivel físico y mental, lo que produce un deterioro en el rendimiento y productividad, el desarrollo de dolencias sicosomáticas y en un envejecimiento precoz (págs. 24-26).

El estrés negativo diariamente se presenta en ambientes donde el ámbito laboral es tóxico, ante problemas familiares, etapas de duelo, venganzas, fracasos en actividades, entre otros, lo que lleva a que el individuo se frustre, evada el problema, ansiedad, depresión y en casos severos de estrés crónico que podrían llevar al suicidio (Escajadillo, 2019).

#### **4.2.3. Fases del estrés.** Dentro de estos tenemos:

**4.2.3.1 Reacción de alarma.** El organismo reconoce la existencia de una amenaza. (Muñoz Fernández, 2020). La hipófisis activa las glándulas suprarrenales para que produzcan más adrenalina, noradrenalina y cortisol. Cuando estas hormonas anti estrés llegan a la corriente sanguínea, algunos procesos orgánicos se agilizan y otros se vuelven más lentos, permitiendo al cuerpo aplicar sus recursos donde se necesitan. Aparecen síntomas como: cefalea, fiebre, fatiga, dolor muscular, malestar estomacal, inapetencia y falta de energía.

**4.2.3.2 Etapa de resistencia.** En esta fase se estabilizan los ajustes ante el estrés, los síntomas de alarma desaparecen, todo parece normal en el exterior. El cuerpo logra enfrentar más eficazmente el estresor original, pero disminuye su resistencia ante otros. Comienzan a aparecer los primeros signos de trastornos psicosomáticos (Muñoz Fernández, 2020).

**4.2.3.3 Fase de agotamiento.** En esta etapa, los recursos del cuerpo se consumen y las hormonas anti estrés se agotan. En caso de no aliviar el estrés de alguna manera sobrevendrá una enfermedad psicosomática, un padecimiento serio o el colapso total (Escajadillo, 2019) menciona que la persona tiene un estado de equilibrio físico y emocional luego de haber experimentado el susto ante la amenaza.

**4.2.4. Síntomas del estrés.** Entre los síntomas de reacciones al estrés: físicos, psicológicos y comportamentales.

**4.2.4.1 Síntomas físicos.** Dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, presión arterial elevada, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o regular el sueño, frecuentes catarrros y gripes, disminución de deseo sexual, vaginitis, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos (Muñoz, Molina, Ochoa, Sanchez, & Esquivel, 2020).

**4.2.4.2 Síntomas psicológicos.** Ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control de la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor

parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.

**4.2.4.3 Síntomas comportamentales.** Fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona e indiferencia hacia los demás. Al presentar estos síntomas, la persona se ve sometida a actuar para retornar a su equilibrio sistémico; a pesar de ello para poder actuar se necesita inicialmente realizar una segunda valoración de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno, ésta segunda valoración lo conduce a determinar cuál es la estrategia de afrontamiento más adecuada para la demanda que tiene que enfrentar (Escajadillo, 2019).

### **4.3 Estrés Académico**

**4.3.1 Definición.** El estrés académico, se puede definir como aquel que se produce en el ámbito educativo, es aquel que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico. Los estudios superiores representan el punto culminante de estrés académico, en él existen una serie de factores estresantes por la carga académica, pero también, porque coinciden con una etapa de vida en la que la persona debe enfrentarse además a muchos cambios (Espinoza, 2019).

**4.3.2 Estresores Académicos.** Se identifica los siguientes estresores académicos:

- La competencia con los compañeros del grupo.
- Sobrecarga de áreas y trabajos escolares.
- La personalidad y el carácter del profesor.
- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)
- El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).
- No entender los temas que se abordan en la clase.
- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).
- Tiempo limitado para hacer el trabajo (Quiroz, 2020)

### **4.3.3 Consecuencias del Estrés Académico**

- Fisiológicas: Altos niveles de presión arterial, problemas respiratorios y alteraciones en el sueño.
- Psicológicas: Ansiedad, depresión, preocupación, aumento de irritabilidad, se va deteriorando la memoria ya sea corto o largo plazo, pérdida del interés por las cosas que antes sentía motivación. Naranjo (2009) sostiene que las consecuencias del estrés académico a largo plazo son las siguientes: Tristeza, malestar, disminución de la autoestima, falta de habilidades sociales entre otras. Estas consecuencias hacen que la vida académica no sea fácil; sin embargo, aquel estudiante universitario que capaz de afrontar estas situaciones estresantes, se mantendrá siempre en un equilibrio adecuado (pág. 24).

#### **4.3.4 Dimensiones del estrés académico.**

**4.3.4.1 Dimensión estresores.** Los estudios relacionados con los estresores se dividen en dos rubros: aquellos que abordan estresores generales, incluidos en estos los académicos, y aquellos que abordan exclusivamente los estresores académicos. En el primer caso, los estudios refieren la existencia de los siguientes estresores: Acontecimientos vitales tales como separación de la pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido. En el segundo caso, frente al exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes, entre otros de esta índole. Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajo y estudios. Así, como todo lo que acontece en el mundo; la situación personal afectiva; aspectos biológicos-salud; la situación en el hogar y el quehacer académico en general. Asuntos relacionados con lo académico, problemas en la familia y la preocupación sobre el futuro (Zamora, Caldera, & Guzmán, 2021).

**4.2.4.4.2 Dimensión Síntomas (reacciones).** En una situación de estrés los alumnos suelen presentar reacciones fisiológicas, físicas, psicológicas y comportamentales.

#### **4.3.5 Consecuencias del estrés académico**

**4.3.5.1 Reacciones fisiológicas.** En una situación de estrés los alumnos presentan menores niveles de inmunoglobulina tipo “A” secretora, disminuciones significativas en los recuentos de linfocitos totales, monolitos, linfocitos T CD8+ y células NK, disminución de la actividad fagocítica y bactericida; aumento de la sintomatología psicósomática e infecciosa auto informada, aumento del porcentaje de neutrófilos, leucocitos totales, células CD8 e interleucina, disminución de las defensas, los glóbulos rojos aumentan de tamaño y disminuyen en cantidad, se alteran las plaquetas; se incrementan las frecuencias cardíacas y respiratorias, incluso se destruyen neuronas y, en el caso

específico de estrés relacionado con acontecimientos vitales, se observa un aumento en la secreción de cortisol (págs. 92-120).

**4.3.5.2 Reacciones físicas.** Los estudios realizados hasta el momento reportan las siguientes reacciones físicas: sudoración, trastorno en el sueño, cansancio y dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia (Reyes & Trujillo, 2021).

**4.3.5.3 Reacciones psicológicas.** Ante la situación de estrés, los alumnos presentan las siguientes reacciones psicológicas: ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo, problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración, inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento) y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental) (Karam, Parra, Urrego, & Castillo, 2019).

**4.3.5.4 Reacciones comportamentales.** Los estudios refieren que ante una situación de estrés los alumnos presentan las siguientes reacciones comportamentales: dificultad en las relaciones interpersonales y agresividad y desgano. Barrón & Armenta, (2021), mencionan que además el proceso de adaptación de cada persona varía según su experiencia, habilidades y aptitudes. Cada individuo tiende a interpretar y percibir diferente las situaciones.

**4.3.6 Estrategias de afrontamiento.** Los estudios portan una gran complejidad en la variedad de respuestas de afrontamiento utilizadas, incluyendo en ellas el consumo del alcohol u otras drogas que son claramente nocivas para el organismo. Entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los alumnos de postgrado se encuentran: el esfuerzo por razonar y mantener la calma y el aumento de actividad. En el caso de los alumnos de educación media superior se reporta que utilizan estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de los problemas, como sería el caso de concentrarse 50 en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física; sin embargo, otro estudio refiere que la forma preferida de afrontar los problemas cotidianos y escolares de los alumnos de educación media superior son: buscar diversiones relajantes o actividades de ocio como leer o pintar; la distracción física que se refiere a hacer un deporte o actividad; invertir en amigos íntimos, que induce a la búsqueda de relaciones personales íntimas y preocuparse, buscar pertenencia y fijarse en lo positivo (Quiroz, 2020).

**4.6.6.1 Tipos de estrategias de afrontamiento.** en este rubro se puede reconocer que el tipo de estrategias de afrontamiento más utilizadas por los alumnos:

- Van dirigidas al problema (la mayoría de ellas) o a las consecuencias emocionales de éste;
- Pueden ser agrupadas en un factor que integre pensamientos de culpa y negativos, y

- Pueden ser clasificadas como fisiológicas y cognitivas. El uso de los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento puede ser determinado por el impacto positivo o negativo (afectivo) que se tenga de su utilización. El positivo se ha relacionado con más uso de la reinterpretación positiva, mientras que el negativo se ha relacionado con la búsqueda de ayuda social por razones emocionales.

Estilos de afrontamiento: los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y crecimiento y la focalización y expresión de las emociones. Los estilos de afrontamiento menos utilizados son el escape cognitivo y el consumo de alcohol y drogas. El afrontamiento centrado en las emociones y el afrontamiento conductual obtienen un mayor coeficiente de predicción en otros estilos y las facetas de personalidad (Espinoza, 2019).

#### **4.4 Estilo de vida y estrés académico**

El estilo de vida es un aspecto de la actividad vital diaria de la persona, que revela hábitos estables, costumbres, conocimientos, valores y riesgos de la conducta, que se convierten en componentes de las principales causas de muerte por comportamientos poco sanos. Los estilos de vida son distintos en cada etapa del desarrollo del individuo. Durante el proceso de vida, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicósomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida. Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés de cualquier tipo todos los días. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla (Torres, 2015)

## **5. Metodología**

El estudio se realizó en la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús, ubicado en el cantón Macará, provincia de Loja tomando como universo a los estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato.

### **5.1 Enfoque**

Cuantitativo.

### **5.2 Tipo de estudio**

Estudio tipo descriptivo- correlacional, de cohorte transversal-prospectivo

### **5.3 Área de estudio**

El trabajo de investigación se realizó en la provincia de Loja cantón Macará en la Unidad Educativa Fiscomisional “Santa Mariana de Jesús”, ubicado en las calles Juvenal Jaramillo y Av. Carlos Román.

### **5.4 Universo**

El universo estuvo constituido por 230 de los estudiantes del primero, segundo y tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará. Durante el período mayo 2021 – febrero 2022.

### **5.5 Muestra**

La muestra estuvo conformada por 132 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará. Durante el período mayo 2021 – febrero 2022 que cumplan con los criterios de inclusión.

### **5.5 Criterios de inclusión**

- Estudiantes con matrícula legal dentro de la Unidad Educativa.
- Estudiantes que se acepten el consentimiento informado y con disposición para participar de la investigación.
- Estudiantes que se encuentren cursando primero, segundo y tercero de bachillerato en la institución educativa.

### **5.6 Criterios de exclusión**

- Estudiantes no deseen participar del estudio de manera voluntaria

### **5.7 Técnicas**

Para la realización de esta investigación se utilizó el consentimiento informado, una hoja de recolección de información que se obtendrá los datos generales edad y sexo y constan dos

cuestionarios, el primero que es sobre los estilos de vida y el segundo el inventario SISCO de estrés académico, los mismos que serán aplicados en estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Santa Mariana de Jesús”- Macará

## **5.8 Instrumentos**

El Consentimiento Informado (Anexo 1). Es un documento elaborado en base a los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en los que establece que el mismo debe estar constituido por una sección de información en la cual se dará a conocer brevemente una introducción sobre el estudio, el propósito del mismo, el tipo de investigación, la selección de los participantes y que su participación es libre y voluntaria, el proceso que se llevará a cabo y la duración así mismo ayudará al investigador a la recolección de información para el análisis y comunicación de los resultados. El presente cuenta con los siguientes apartados: Nombre del solicitante del consentimiento informado, nombre del proyecto de investigación, encuestas u test que se ele realizara a las personas en ese estudio, confidencialidad y manejo de la información, es decir en el escrito se debe garantizar que sus datos no podrán ser vistos o utilizados por otras personas ajenas al estudio ni tampoco con propósitos diferentes a los que se establece en el documento que afirma y firma de la persona que participara en el proyecto.

La Hoja de recolección de información (Anexo 2): Es un documento que nos va a servir para recolectar, organizar y clasificar la información de una manera organizada siendo necesario para el desarrollo de la investigación, consta de tres apartados:

El primer apartado son los datos generales de edad y sexo de la persona encuestada. En el segundo apartado es el Cuestionario de Estilos de vida de Salazar y Arrivillaga (Anexo 3) que tiene un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%. Este instrumento consta de 48 preguntas y está dividido en 6 categorías: actividad física, recreación y manejo de tiempo libre, autocuidado, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y sueño; los cuales los sujetos de la muestra responden en una escala Likert de niveles: 0. Nunca, 1. Algunas veces, 2. Frecuentemente, 3. Siempre, la calificación de esta prueba es calificada sumando los valores asignados por el sujeto a cada ítem planteado, respecto a sus propiedades psicométricas tiene un coeficiente alfa de Cronbach con un 0.83 teniendo una alta confiabilidad y una validez mayor al 0.21 validando el cuestionario, el mismo tendrá un valor final de “no saludable, poco saludable, saludable y muy saludable”.

En un tercer apartado cuenta con el Inventario SISCO de estrés académico (Anexo 4) el mismo se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera; Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es nunca y 5 siempre) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico, Ocho ítems que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, de igual manera 15 ítems que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor y finalmente 6 ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos, cada dimensión conjuntamente con cada ítems correspondiente son valorados en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). La resolución del mismo no implica más de 10 minutos. Luego se realiza la sumatoria de puntos obtenidos, donde de 0-33 existe estrés leve (bajo), de 34-66 es estrés moderado (medio) y 67-100 o más es estrés profundo(alto). Las propiedades psicométricas que corresponden a la confiabilidad, este cuestionario obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.90, brindando una confiabilidad valorada como muy buena, de igual manera respecto a su validez se recolecto evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados, lo cual confirmo su homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario, permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructor establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

## **5.8 Procedimiento**

1. Se procede a realizar una revisión bibliográfica, para luego proceder a solicitar la aprobación y pertinencia del proyecto a la dirección de la carrera de Medicina Humana.
2. Posterior a la aprobación y designación de tutor de tesis, se realizará los trámites correspondientes para recopilar los datos a los estudiantes del Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Santa Mariana de Jesús”-Macará
3. Aplicación del consentimiento informado, la hoja de recolección de información, donde se incluyen datos generales, así como también el cuestionario de Estilo de Vida y el Inventario SISCO de estrés académico.
4. Con la obtención de los datos se procede a un análisis estadístico de los resultados, la tabulación de la información.

5. Se llevará a cabo la elaboración de las conclusiones correspondientes

## **5.9 Equipos y materiales**

### **5.9.1 Recursos humanos**

- Estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús.
- Líder Educativo de la institución
- Tesista
- Director de tesis

### **5.9.2 Recursos materiales: Equipos, suministros reactivos e instalaciones**

- Computadora
- Red Inalámbrica de internet
- Textos, revisas, artículos
- Material de oficina (papel, lápiz, fotocopias, USB, esferos, etc.)
- Transporte
- Resmas de papel

### **5.10 Plan de recolección de datos**

Se realizó un formulario de Google drive, mediante el cual se obtuvo un link, el mismo que fue enviado a los estudiantes a través de sus correos electrónicos para así obtener una base de datos, en la que se efectuaron las pruebas estadísticas correspondientes mediante herramientas tecnológicas como lo es Excel Office 2019 para su tabulación y análisis según los objetivos establecidos, llegando a establecer conclusiones y recomendaciones correspondientes.

## 6. Resultados

### 6.1 Resultados del primer objetivo

Identificar el estilo de vida según grupo de edad y sexo en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará.

Tabla 1

*Estilo de vida según edad y sexo en estudiantes de la Unidad educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús Macará, periodo académico marzo 2021- febrero 2022*

Cuestionario de estilo de vida	SEXO												TOTAL	
	MASCULINO						FEMENINO							
	14 a 16 años		17 a 19 años		20 a 22 años		14 a 16 años		17 a 19 años		20 a 22 años		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
No saludable	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,8	0	0,0	1	0,76
Poco Saludable	9	6,8	15	11,4	0	0,0	22	16,7	32	24,2	2	1,5	80	60,6
Saludable	5	3,8	15	11,4	2	1,5	16	12,1	9	6,8	4	3,0	51	38,6
<b>TOTAL</b>	14	10,6	30	22,7	2	1,5	38	28,79	42	31,8	6	4,5	132	100

*Fuente: Cuestionario de estilo de vida aplicados a los estudiantes*

*Elaborado por: Andrea Maribel Tacuri Sarango*

**Análisis:** De los 132 participantes evaluados con el cuestionario de estilo de vida de Arrivillaga se evidenció que el 60.6% total de la población estudiada presenta un estilo de vida poco saludable predominando en estudiantes de 17 a 19 años de edad de sexo femenino en un 24,2% y en mujeres de 14 a 16 años en un 16,7%, seguidamente en un porcentaje del 38,6% del total encuestado presentan un estilo de vida saludable, siendo la población de 14 y 16 años del sexo femenino en un 12.1%, por consiguiente en un 11.4% el sexo masculino en la edad de 16 a 17 presenta un estilo de vida tanto poco saludable al igual que saludable, y solo un 1% que presentan un estilo de vida no saludable predominando en la edad de 17 a 19 años del sexo femenino.

## 6.2 Resultados del segundo objetivo

Evaluar los niveles de estrés según grupo de edad y sexo en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará

Tabla 2

*Estrés académico según la edad y el sexo en estudiantes de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús periodo académico marzo 2021- febrero 2022*

Cuestionario de estrés académico	SEXO												TOTAL	
	MASCULINO						FEMENINO							
	14 a 16 años		17 a 19 años		20 a 22 años		14 a 16 años		17 a 19 años		20 a 22 años			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Leve</b>	5	3,8	3	2,3	1	0,8	4	3,0	7	5,3	1	0,8	21	15,9
<b>Moderado</b>	8	6,1	20	15,2	3	2,3	31	23,5	26	19,7	4	3,0	92	69,7
<b>Profundo</b>	2	1,5	4	3,0	0	0	3	2,3	9	6,8	1	0,8	19	14,4
<b>TOTAL</b>	15	11,4	27	20,5	4	3,03	38	28,8	42	31,8	6	4,5	132	100

*Fuente:* Cuestionario de estrés académico SISCO aplicado a los estudiantes

*Elaborado por:* Andrea Maribel Tacuri Sarango

**Análisis:** De los 132 participantes que se aplicó el cuestionario SISCO de estrés académico se observó que el 69,7% de los participantes presento un estrés académico moderado, de los cuales predomina en edades de 17 a 19 años de sexo femenino en un 23.5% y en el sexo masculino de 17 y 19 años en un 15.2%. Por otra parte, existe un 15.9% de estudiantes que presentaron un estrés académico leve, en estudiantes del sexo femenino de 17 y 19 años en un 5.3% y en estudiantes de 14 y 16 años de sexo masculino en un 3.8%, posteriormente se logra identificar que se refleja un 14.4% de estrés profundo siendo prevalente en el sexo femenino en edades de 17 y 19 año con un 6.8% y en el sexo masculino en el mismo rango de edad en un 3% de la población.

### 6.3 Resultados para el tercer objetivo

Establecer la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará

Tabla 3

*Relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará periodo académico marzo 2021- febrero 2022*

ESTILO DE VIDA	ESTRÉS ACADÉMICO							
	LEVE		MODERADO		PROFUNDO		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
No Saludable	1	0,8	0	0	0	0	1	1
Poco Saludable	10	7,6	58	43,9	13	9,8	81	61
Saludable	10	7,6	34	25,8	6	4,5	50	38
<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>15,9</b>	<b>92</b>	<b>69,7</b>	<b>19</b>	<b>14,4</b>	<b>132</b>	<b>100</b>

*Fuente: Cuestionario de estilo de vida de Arrivillaga y cuestionario SISCO*

*Elaborado por: Andrea Maribel Tacuri Sarango*

	VALOR
Chi Cuadrado	1.64
Grados de libertad	4
Valor de p	0.142

*Fuente: Cuestionario de estilo de vida de Arrivillaga y cuestionario SISCO*

*Elaborado por: Andrea Maribel Tacuri Sarango*

**Análisis:** Al relacionar el estilo de vida con el estrés académico se determinó que un 61% de los estudiantes con estilo de vida poco saludable presentan un estrés académico moderado en un 43,9%, aquellos en cambio con un estilo de vida saludable representado en un 38% muestra que el 25.8% presenta un estrés moderado. Al establecer la relación de variables mediante la prueba estadística del Chi2, se obtuvo un valor de p de 0.142 ( $p > 0,05$ ) mostrando que no existió relación significativa entre el estilo de vida y estrés académico.

## 7. Discusión

El estilo de vida se conoce como el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para lograr una satisfacción ante las necesidades, alcanzando su desarrollo personal. Por otro lado, el estrés académico se lo considera como una reacción emocional de activación ante situaciones y factores diversos que el estudiante percibe de manera negativa.

En los estudiantes de bachillerato que se encuentran en la etapa estudiante-adolescente el estilo de vida y estrés académico se ven afectados por numerosos factores provocando un desequilibrio tanto emocional como físico dentro del ámbito del aprendizaje. Ante ello se realizó la presente investigación con el propósito de establecer la relación ente los estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús del cantón Macará provincia de Loja en la cual se logró la participación de 132 estudiantes del primero, segundo y tercero de bachillerato entre las edades de 14 a 22 años. Los principales resultados se evidencio que, no existe una relación significativa entre las variables planteadas donde ( $p=0.142$ ), estos resultados guardan relación con Cuadros y Quispe (2014) en Perú en donde se evidenció que los estilos de vida no muestran una relación significativa con el nivel de estrés académico, de igual manera Pazmiño y Pinos (2015) mediante un estudio realizado en Cuenca-Ecuador sobre estrés y calidad de vida concluye que estos no se relacionan significativamente. De la misma manera Lupo (2017) en una investigación en una unidad educativa de Altiplano Perú concluye que no existe una relación entre estilos de vida y estrés académico y que estos no afectan en el rendimiento académico del estudiante. Es importante enfatizar, que, para el estudio realizado, se consideró el estrés académico como variable de estudio y no el estrés en general, ya que este último si podría estar considerado dentro los estilos de vida pudiendo relacionarse en diversas situaciones de estrés que formen parte de nuestro día a día respondiendo a las necesidades fisiológicas del organismo.

Al analizar los resultados de la variable de estilo de vida, se pudo observar que la mayoría de los estudiantes en un 60.6% tiene un estilo de vida poco saludable, 38,6% saludable y en 0.76% no saludable. A partir de estos hallazgos encontrados Lupa (2017) menciona que en su estudio en la unidad educativa María Auxiliadora el 82% mantienen un estilo de vida moderadamente saludable, 13% no saludable y 6% saludable lo que al igual que Camino y Chávez (2019) en un estudio general de ciencias de la nutrición realizado en la UNSA- Perú, determino estos tienen un estilo de vida poco saludable con 75.9%, saludable con 22.3% y 6.2% no saludable. En el trabajo de investigación de Cuadros y Quispe (2014) se observó que el estilo de vida de estudiantes de primero a cuarto año de

la Facultad de Enfermería tiene un estilo de vida poco saludable con 85.6% y un 10.7% de no saludable y saludable con un 3.7%. De la misma manera se logró evidenciar que existe un alto predominio de que el sexo femenino en edad de 14 a 16 y 17 a 19 años, conllevando a una preocupación que existe sobre el cuidado físico presente en los adolescentes, se debe mejorar las conductas de alimentación, en que estos tengan un mejor conocimiento de la importancia de llevar un estilo de vida saludable. Sin embargo por otro lado, difieren con los hallazgos de Oroya y Rodríguez (2019) que en los que concluyeron que si existe una relación significativa que ( $\rho=-0,714$ ;  $p=0.000<0.05$ ) entre las variables estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, de igual manera Castilla (2021) en su estudio realizado encontró que si existe una relación significativa entre el estrés académico y estilos de vida entre alumnos de psicología y derecho.

En cuanto a los resultados de la variable de estrés académico, se evidencio que el 69.7 % de los estudiantes presentaron un nivel de intensidad de estrés académico moderado, seguido de un 15.9% con un nivel leve y un 14.4% profundo, estos se encuentran en similitud con la investigación de Lipa (2017) quien manifiesta que en su investigación el 52% de estudiantes presenta un estrés bajo, el 48% un estrés medio y 0% nivel alto, Oroya y Rodríguez (2019) de Huánuco- Perú donde se encontró que el mayor porcentaje 68,7% presentan un estrés académico “moderado”, seguido del 22,0% un estrés académico “leve”, de igual manera Camino y Chávez (2019) en un 48% presentaron un nivel de intensidad de estrés moderado seguido de un 27% de un nivel medianamente alto ,de la misma manera se encontró que son la mujeres las que destacan en un nivel moderado de estrés por encima de los hombres coincidiendo con algunos de los autores mencionados concluyendo que existe predominio en el sexo femenino, esto puede deberse a que las mujeres a diferencia de los varones tienen una alta tendencia a focalizar y atender a sus sentimientos, presentando una mayor ansiedad. El grado de estrés que los estudiantes se ven sometidos, en contexto de estudio, puede deberse a una serie de demandas que, desde el punto de vista del estudiante son consideradas estresores, lo que conlleva a realizar acciones de afrontamiento para restaurar su equilibrio, el llegar a presentar un grado de presión se puede deber a que existe un alto grado de exigencia y por la realización de trabajos y envíos de tareas como el hecho también que algunos jóvenes no tienen la capacidad para afrontar problemas, lo cual conlleva a dificultades interpersonales y problemas para mantener la estabilidad emocional adecuada para sentirse satisfecho de alguna acción o evento que se están suscitando en su diario vivir.

Cabe destacar acerca de que la mayoría de estudios encontrados se relaciona más con el hecho de ser realizados en estudiantes universitarios, no existen muchos datos acerca de estudios realizados en

estudiantes del bachillerato por lo que hay que considerar que no se estudia esta población a profundidad y tampoco se hace hincapié en las afectaciones biológicas y fisiológicas de los mismos. Los estudiantes del bachillerato están a pocos pasos de cursar a una educación superior y es importante la prevención temprana, la manera en la que llevan su estilo de vida, conocer la manera en que distribuyen cada una de sus actividades y los problemas o beneficios que pueden conllevar de la misma manera no saben cómo sobrellevar las diferentes actividades por una u otra razón por lo que rendir pruebas, hacer tarea, trabajos, entre otros, hacen que estos presenten signos estresantes como es concentración, frustración al realizar alguna actividad e incluso problemas familiares generando baja autoestima, inseguridades y dificultades interpersonales.

## 8. Conclusiones

Se logro identificar que aproximadamente la mayor parte de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús presentó un de estilo de vida poco saludable tanto en el sexo masculino como en el femenino en edades de 17 a 19 años.

Al evaluarse los niveles de estrés académico en los alumnos de la unidad educativa estudiada, nos dio como resultado que en la mayoría de estudiantes de sexo femenino en edad de 14 a 16 años presenta un estrés moderado, a diferencia de los hombres que, aunque prevalezca el estrés moderado este se ve reflejado en edades de 17 a 19 años.

Es importante conocer el estilo de vida y estrés que conllevan los estudiantes de bachillerato como parte del desarrollo de los mismos, sin embargo, en lo que respecta a su relación se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio.

## 9. Recomendaciones

Se sugiere a la unidad educativa de estudio adoptar estrategias para el buen manejo del estrés académico, enseñándoles buenas prácticas de organización de tiempo para el estudio y realización de sus trabajos, desde el inicio hasta el fin de su año lectivo, impulsando la promoción de estilos de vida saludables mediante la creación de espacios que permitan la práctica de actividades recreativas y de relajación.

A las instituciones de salud y de educación de esta localidad realicen programas de sensibilización o concientización, brindando consejería, promoviendo buenos hábitos saludables y optimizando estrategias para disminuir el estrés académico, contribuyendo a mejorar el rendimiento tanto físico como académico de los estudiantes.

A los padres de familia cercanos de los estudiantes que se enseñe e instruya los buenos hábitos logrando que se incrementen los conocimientos a sus hijos acerca de cómo llevar un estilo de vida saludable y contrarrestar el estrés.

Finalmente, a futuros profesionales realizar investigaciones con temas relacionados no solo al estrés académico y estilo de vida, sino también a los diferentes hábitos adquiridos en la población estudiantil- adolescente teniendo en cuenta que este grupo poblacional hace hincapié para la adquisición de enfermedades en edad adulta creando una serie de hábitos que van a tener consecuencia en años posteriores.

## 10. Bibliografía

- Alvarado, L. (2021). Estrés Académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de imperial, Cañete, 2020. *Trabajo de Investigación para obtención de título en psicología*, 20-72.
- Barrón, M., & Armenta, L. (2021). Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica sin Frontera*. doi:10.46589/rdiasf.vi36.388
- Chávez, A. R. (24 de Noviembre de 2020). Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2506>
- Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. *Tesis para optar grado académico de maestra en Psicología Educativa*, 23-26.
- Espinoza, F. K. (2019). *Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional de Hermillo Valdizán-Huánuco*. Obtenido de [bit.ly/3qUiMPp](http://bit.ly/3qUiMPp)
- Esvajadillo, A. (2019). *Estrés y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria*. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo\\_PAV.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1)
- Galeano, J. (2019). *Estilo de vida en adolescentes cuarto y quinto de secundaria de la institución Educativa Julio Tello Hualmay 2019*. Obtenido de [bit.ly/3NwkFJV](http://bit.ly/3NwkFJV)
- Guerrero, H., & Contreras, A. (2020). Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Rev. Ciencia y Cuidado*, 17(1), 85-95. doi:<https://doi.org/10.22463/17949831.1630>
- Hospital Universitario San Ignacio. (2019). Autocuidado. *HUSI*.

- Jaramillo, M. T. (2015). *Estilos de vida y su relación con el rendimiento escolar en colegio agropecuario "29 de mayo" en cantón Paltas*. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13193/1/TESIS.pdf>
- Jiménez LP., R. J. (2022). Avances y desafíos en la detección del estrés académico y la ansiedad en el aula: revisión de la literatura y recomendaciones. *Educación y Tecnologías de la Información*, 3637-3666.
- Karam, J., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. *Revista Tesis Psicológica*, 14(1), 30-46.  
doi:<https://doi.org/10.37511/tesis.v14n1a2Pp.30-46>
- Lina Suárez, I. F. (2019). Manejo del tiempo libre: Actividades recreativas y de ocio para la promoción del bienestar mental en escolares. *Unipamplona: Cuidado y Ocupación Humana*, p.p 43-49. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/230760675.pdf>
- Lucero, D. (2014). *Prevalencia y fuentes de estrés académico en estudiantes de Medicina Humana*. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13349/1/Tesis%20Biblioteca.pdf>
- Martin, J. d. (12 de 11 de 2020). *Estilo de vida*. Obtenido de <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
- Maturana, A. (Enero-Febrero de 2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, p.p 34-41. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Muñoz Fernández, S. I.-A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud. *Acta Pediátrica*, 127-136. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sanchez, O., & Esquivel, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr Mex*, 41(1), 127-137.
- OMS. (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- OMS. (26 de 11 de 2020). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- OMS. (2020). *Salud Adolescente*. Obtenido de [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2)
- Pascoe. MC, H. S. (2020). El impacto del estrés en los estudiantes de secundaria y educación superior. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 25(1), 104-112.
- Pasto, S. J. (2018). *Programa de hábitos y estilos de vida y trabajos saludables*. Obtenido de <https://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>
- Pinos, M. P. (2015). *Estrés y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina*. Obtenido de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5000/1/11438.pdf>
- Quiroz, L. A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes Universitarios. *Espacios*, Vol 41. doi:10.48082/espacios-a20v41n48p30
- Quito, J., Tamayo, M., Barahona, D., & Cardenas, O. (2017). Estrés Académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 253- 276.
- Reyes, N., & Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación y Desarrollo*, 13(1), 6-14. doi:<https://doi.org/10.31243/id.v13.2020.999>
- Roso-Bas, F. P.-J.-B. (2016). Variables emocionales, abandono y rendimiento académico en estudiantes españoles de enfermería. *Educación de enfermería hoy*, 53-58.
- Solera , A., & Gamero , A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de salud y de otras ramas. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 271-276. doi:<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Torres, M. (2015). *Estilos de vida y su relación con el rendimiento escolar en los estudiantes del colegio técnico agropecuario 29 de mayo de Guachanamá-Paltas*. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13193/1/TESIS.pdf>
- Tresguerres, J., Ariznavarreta, C., Cardinali, D., Loyzaga, P., Mora, F., Cachofeiro, V., . . . Tamargo, J. (2005). *Fisiología Humana*. Mexico: McGraw-Hill Interamericana.
- Zambrano, R., & Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39, 290- 296.

Obtenido de

[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_4\\_2020/11\\_estilo\\_vida.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf)

Zamora, M., Caldera, J., & Guzmán, M. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.(11), 2-20.

Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00011.pdf>

## 11. Anexos

### 11.1 Anexo 1: Aprobación de tema e informe de pertinencia del proyecto



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA

---

#### MEMORÁNDUM Nro.0643 DCM-FSH-UNL

**PARA:** Dr. Raúl Pineda  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**DE:** Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**FECHA:** 02 de Agosto de 2021

**ASUNTO:** **SOLICITAR LA APROBACIÓN E INFORME DE PERTINENCIA DEL PROYECTO DE TESIS**

-----  
Con un cordial saludo me dirijo a usted, a la vez me permito enviar el proyecto de investigación denominado: **“Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús-Macará”**, autoría de la **Srta. Andrea Maribel Tacuri Sarango**, estudiante de la Carrera de Medicina, a fin de que se sirva emitir la respectiva aprobación e informe de pertinencia, en cuanto a su coherencia y organización, debiendo recordar que la emisión será remitida la Dirección de la Carrera ([direccion.cmh@unl.edu.ec](mailto:direccion.cmh@unl.edu.ec)) hasta en ocho días laborables.

En la seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**TANIA VERONICA  
CABRERA PARRA**

Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**  
C.c.- Archivo, Estudiante.  
TVCP/NOT

## 11.2 Anexo 2. Designación de director de trabajo de titulación



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA

---

### MEMORÁNDUM Nro.0678 DCM-FSH-UNL

**PARA:** Dr. Raúl Pineda  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA**

**DE:** Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**FECHA:** 10 de Agosto de 2021

**ASUNTO:** Designar Director de Tesis

---

Con un cordial saludo me dirijo a usted, con el fin de comunicarle que ha sido designado/a como Director/a de tesis del tema: **“Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará”**, autoría de la **Srta. Andrea Maribel Tacuri Sarango**.

Con los sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**TANIA VERONICA  
CABRERA PARRA**

Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**  
C.c.- Archivo, Estudiante.  
TVCP/NOT

---

### 11.3 Anexo 3. Autorización para recolección de datos



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE  
MEDICINA HUMANA

MEMORÁNDUM Nro.0695 DCM-FSH-UNL

**PARA:** Hna. María Inés Franco Terán  
**RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SANTA  
MARIANA DE JESÚS", DEL CANTÓN MACARÁ**

**DE:** Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**FECHA:** 13 de Agosto de 2021

**ASUNTO: SOLICITAR AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseándole éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa se digne conceder su autorización a la **Srta. Andrea Maribel Tacuri Sarango** estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, para aplicar encuestas a través del correo electrónicos a los estudiantes de bachillerato, además se le facilite un listado con los nombres, apellidos y correos electrónicos; información que servirá para cumplir con el trabajo de investigación denominado: "**Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará**"; trabajo que lo realizará bajo la supervisión del Dr. Raúl Pineda, Catedrático de nuestra Carrera.

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,



FIRMA DIGITAL AUTENTICADA POR  
TANIA VERONICA  
CABRERA PARRA

Dra. Tania Cabrera  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**Contacto del Estudiante:** celular: 0968013254, correo: andrea.tacuri@unl.edu.ec

C.c.- Archivo, Estudiante.

TVCP/NOT



## 11.4 Anexo 4. Consentimiento Informado



**Universidad Nacional de Loja**  
**Facultad de la Salud Humana**  
**Carrera de Medicina**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)**

Estima comunidad estudiantil, el presente formulario se dirige a los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús, a quienes se les invita a participar en el proyecto de investigación denominado **“ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL “SANTA MARIANA DE JESUS”-MACARÁ”**.

Investigador: **Andrea Maribel Tacuri Sarango**

Director de Tesis: **Dr. Raúl Arturo Pineda Ochoa, Esp.**

#### **1.Introducción**

Yo, Andrea Maribel Tacuri Sarango, con CI: 1104113921; estudiante de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja me encuentro realizando un proyecto de investigación que busca determinar la prevalencia del estilo de vida y el estrés académico ya la relación existente entre los mismos, como parte del desarrollo de mi tesis de pregrado. A continuación, pongo a su disposición la información necesaria y a su vez solicito a usted la autorización para la ejecución de la presente investigación. Puede que haya algunas palabras que no entienda. Por favor, si tiene alguna incertidumbre no dude en mencionarlo, con gusto responderé a cada una de ellas.

Usted está invitada(o) a participar en este estudio de investigación médica. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

#### **2.Propósito**

Esta investigación va enfocada a los estudiantes adolescentes que cursen el bachillerato ya que, siendo un grupo con grandes cambios físicos como psicosociales, es importante conocer como llevan su estilo de vida, así como también como manejan el estrés escolar, alentando a nuevas investigaciones sobre el tema, y así implementar estrategias en las cuales los beneficiarios sean los mismos estudiantes y las personas con las que ellos comparten su diario vivir.

### **Tipo de investigación**

En esta investigación se utilizará la aplicación de dos cuestionario confiables y avalados: Cuestionario de Estilo de vida y cuestionario SISCO.

### **Selección de participantes:**

Los participantes han sido seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, del colegio fiscomisional Santa Mariana de Jesús-Macará

### **Participación Voluntaria**

Su participación en el presente estudio de investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Además, puede tomar otra decisión posteriormente y decidir no formar parte del estudio, aun cuando haya aceptado antes. En caso de que usted acceda a participar en este estudio, se le pedirá completar los siguientes cuestionarios anexos a este documento que tomará 20 minutos aproximadamente por estudiante.

### **Procedimiento y Protocolo**

Al realizar la investigación se contará con los permisos correspondientes por la institución para proceder al envío de los cuestionarios, asimismo al aceptar la participación en el presente estudio, se compromete a:

Permitir que se aplique el instrumento de recolección de datos del proyecto, mismo que consta de dos acápite: un cuestionario y un inventario

- El primero llamado Cuestionario de estilos de vida, el mismo que Evalúa comportamientos que configuran estilos de vida saludables. Estos estilos de vida saludables consideran las dimensiones: Actividad física, manejo del tiempo libre, autocuidado, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco u otra droga y sueño. El instrumento tiene 48 ítems a los cuales los sujetos de la muestra responden en una escala de 4 niveles: 0. Nunca 1. Algunas veces 2. Frecuentemente 3. Siempre
- Y el segundo que es el Inventario SISCO de estrés académico el mismo que trata de una escala independiente que evalúa los estresores, síntomas y estrategias de Afrontamiento • Tipo de respuesta: Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Licker de cinco valores

categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

### **Duración**

Esta actividad tiene una duración de aproximadamente 20 minutos por cada persona y se desarrollará por medio de encuestas enviadas por correo electrónico de los estudiantes.

### **Beneficios**

Los beneficios serán para los estudiantes de la institución pudiendo así a obtener información confiable y ayudar a encontrar una respuesta a la pregunta de investigación mediante datos estadísticos reales, intentado conseguir nuevas estrategias ante la información adquirida y así emprender medidas destinadas a cambiar y mejorar.

### **Confidencialidad**

Toda la información y resultados recolectados a lo largo de este proceso investigativo serán únicamente utilizados con fines científicos, con completa confidencialidad hacia los sujetos de estudio, por tanto, no se registrará el nombre, ni ningún otro dato que pueda atentar contra la integridad del estudiante.

### **Riesgos**

El presente estudio no conlleva ningún tipo de incomodidad para los sujetos de estudio, sino fuese por su valioso tiempo, el cual empleará en responder los respectivos cuestionarios

### **Costo /Pago**

El cuestionario e inventario que se le aplicarán, no representan ningún costo para el personal de salud.

### **Derecho a Negarse o retirarse**

Usted tiene la facultad de aceptar y continuar dentro del proceso investigativo, así como también de negarse o retirarse el momento que crea conveniente, sin que ello ocasione repercusiones legales y/o morales

### **A quien contactar**

Si tiene alguna inquietud puede comunicarla en este momento, o cuando usted crea conveniente, para ello puede hacerlo al siguiente número celular 0968013254 o al correo [andrea.tacuri@unl.edu.ec](mailto:andrea.tacuri@unl.edu.ec)

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento

voluntariamente ser parte de esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la misma en cualquier momento sin que afecte en ninguna manera a mi cuidado médico.

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (día/mes/año)



**Universidad Nacional de Loja**  
**Facultad de la Salud Humana**  
**Carrera de Medicina Humana**  
**Consentimiento informado**

Luego de haber recibido la información, Yo \_\_\_\_\_ con cédula de identidad N° \_\_\_\_\_, doy mi consentimiento voluntario para formar parte en el presente estudio de investigación “Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Santa Mariana de Jesús”- Macará; autoría de la estudiante Andrea Maribel Tacuri Sarango, estudiante de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas has sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado/a y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines académico, aclarando lo siguiente:

- Que la decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria.
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación a participar.
- No tendrá que hacer ningún gasto
- No recibirá remuneración por su participación.
- Que los resultados alcanzados en este estudio serán utilizados únicamente para objetivos del trabajo de grado.
- La información obtenida en este estudio, será mantenida con estricta confidencialidad por la investigadora.

Luego de haber recibido información adecuada acepto participar en esta investigación, y a la vez autorizo al responsable proceder con la realización del mismo

---

**Firma del participante**

## 11.5 Anexo 5: Hoja de recolección de datos



**Universidad Nacional de Loja**  
**Facultad de la Salud Humana**  
**Carrera de Medicina**

El presente formulario tiene como objetivo invitarles a participar del proyecto de investigación “Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Santa Mariana de Jesús”- Macará” a cargo de la estudiante Andrea Maribel Tacuri Sarango, como requisito para obtener el título de Médico. El cuestionario tomará un tiempo de 20 minutos. Desde ya agradezco su tiempo y atención a la presente encuesta.

**Edad:** 14-16 años  17-19 años  20-22 años

**Sexo:** H  M

**Correo Electrónico:** \_\_\_\_\_

**Curso:** Primero  Segundo  Tercero

A continuación, por favor marcar en la casilla que mejor describa tu comportamiento. Te pedimos contestar con mucha sinceridad. No pienses demasiado en responder y hazlo de acuerdo a lo que generalmente sueles hacer. Tienes 4 alternativas para cada pregunta. No existen respuestas ni buenas ni malas. Este cuestionario es totalmente anónimo y confidencial.

**Grado de alternativas:**

0-Nunca    1-Algunas Veces    2-Frecuentemente    3-Siempre

<b>RESPECTO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE ¿USTED?</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
1	Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, por un mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana				
2	Termina el día con vitalidad y sin cansancio				
3	Mantiene el peso corporal estable				
4	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)				
<b>RESPECTO A LA RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE ¿USTED?</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
5	Practica actividades físicas de recreación (caminar, nadar, montar en bicicleta)				
6	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria				
7	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre				
8	En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear)				
9	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales				

10	¿Ves televisión o estás en redes sociales más de tres horas al día?				
<b>RESPECTO AL AUTOCUIDADO ¿USTED?</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
11	Va al odontólogo por lo menos una vez al año				
12	Va al médico por lo menos una vez al año				
13	Cuando se expone al sol, usa protectores solares				
14	Chequea al menos una vez al año su presión arterial				
15	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año				
16	Se automedica y/o acude al farmacéuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales				
17	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
18	Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad				
<b>RESPECTO A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS ¿USTED?</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
19	¿Consume entre seis y ocho vasos de agua al día?				
22	¿Añade sal a las comidas en la mesa?				
21	¿Consume más de un vaso de gaseosas en la semana?				

22	¿Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana?				
23	¿Comes 3 frutas y platos de verduras al día?				
24	Acostumbras comer al día 3 comidas principales y un refrigerio?				
25	¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?				
26	¿Sueles consumir leche, yogurt, o queso bajo en grasa?				
27	¿Come pescado al menos 2 veces por semana?				
28	¿Consume embutidos (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)?				
29	¿Mantiene un horario regular en las comidas?				
30	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
31	¿Consume comidas ricas en grasa y frituras?				
32	¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
33	¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancocho, guisado, estofado a la plancha o sudado				
34	¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al				

	horno, al vapor, a la parrilla?				
35	¿Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?				
36	¿Consume comida rápida (pizza, papas fritas, alitas, hamburguesa, hot-dog)?				
<b>RESPECTO AL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS ¿USTED?</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
37	¿Fuma cigarrillo o tabaco?				
38	¿Prohíbe que fumen en su presencia?				
39	¿Consume licor al menos dos veces por semana?				
40	¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
41	¿Dice «no» a todo tipo de droga?				
42	¿Consume más de tres coca-colas en la semana?				
<b>RESPECTO AL SUEÑO ¿USTED?</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
43	¿Duerme al menos 7 horas diarias?				
44	¿Se Trasnocha?				
45	¿Duerme bien y se levanta descansado?				
46	¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?				
47	¿Tiene sueño durante el día?				

48	¿Hace siesta? Duerme en el día				
----	--------------------------------	--	--	--	--

**49.- Durante el transcurso de este año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?**

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas

**50.- En escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo a lo largo del año académico, donde:**

1-nunca  2- Rara vez  3 -Algunas veces  4 - Casi siempre  5- Siempre

**51.- Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.**

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1.La competencia con los compañeros del grupo					
2.Sobrecarga de áreas y trabajos escolares					
3.La personalidad y el carácter del profesor.					
4.Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5.El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6.No entender los temas que se abordan en la clase					
7.Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8.Tiempo limitado para hacer el trabajo					

**52. Señala con qué frecuencia tuviste los siguientes síntomas.**

REACCIONES FÍSICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10.Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11.Dolores de cabeza o migrañas					

12.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14.Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
15.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
16.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
17.Ansiedad, angustia o desesperación.					
18.Problemas de concentración.					
19.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
20.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21.Aislamiento de los demás					
22.Desgano para realizar las labores escolares					
23.Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>53.Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo</b>					
<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
24.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25.Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
26.Elogios a sí mismo					
27.La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28.Búsqueda de información sobre la situación					

29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe)					
---	--	--	--	--	--

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**11.6 Anexo 6: Cuestionario de estilo de vida de Salazar y Arrivillaga**

**Cuestionario de estilo de vida**

**Grado de alternativas:**

0-Nunca    1-Algunas Veces    2-Frecuentemente    3-Siempre

<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
1	Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, por un mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana				
2	Termina el día con vitalidad y sin cansancio				
3	Mantiene el peso corporal estable				
4	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)				
<b>RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
5	Practica actividades físicas de recreación (caminar, nadar, montar en bicicleta)				

6	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria				
7	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre				
8	En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear)				
9	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales				
10	¿Ves televisión o estás en redes sociales más de tres horas al día?				
<b>AUTOCUIDADO</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
11	Va al odontólogo por lo menos una vez al año				
12	Va al médico por lo menos una vez al año				
13	Cuando se expone al sol, usa protectores solares				
14	Chequea al menos una vez al año su presión arterial				
15	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año				
16	Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales				
17	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				

18	Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad				
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
19	¿Consume entre seis y ocho vasos de agua al día?				
22	¿Añade sal a las comidas en la mesa?				
21	¿Consume más de un vaso de gaseosas en la semana?				
22	¿Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana?				
23	¿Comes 3 frutas y platos de verduras al día?				
24	Acostumbras comer al día 3 comidas principales y un refrigerio?				
25	¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogurt?				
26	¿Sueles consumir leche, yogurt, o queso bajo en grasa?				
27	¿Come pescado al menos 2 veces por semana?				
28	¿Consume embutidos (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)?				
29	¿Mantiene un horario regular en las comidas?				
30	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				

31	¿Consume comidas ricas en grasa y frituras?				
32	¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
33	¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancocho, guisado, estofado a la plancha o sudado?				
34	¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
35	¿Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?				
36	¿Consume comida rápida (pizza, papas fritas, alitas, hamburguesa, hot-dog)?				
<b>CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2-Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
37	¿Fuma cigarrillo o tabaco?				
38	¿Prohíbe que fumen en su presencia?				
39	¿Consume licor al menos dos veces por semana?				
40	¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
41	¿Dice «no» a todo tipo de droga?				
42	¿Consume más de tres coca-colas en la semana?				

<b>SUEÑO</b>		<b>0-Nunca</b>	<b>1-Algunas Veces</b>	<b>2- Frecuentemente</b>	<b>3-Siempre</b>
43	¿Duerme al menos 7 horas diarias?				
44	¿Se Trasnocha?				
45	¿Duerme bien y se levanta descansado?				
46	¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?				
47	¿Tiene sueño durante el día?				
48	¿Hace siesta? Duerme en el día				

El

instrumento consta de 53 ítems cerrados que exploran 6 categorías:

-Actividad física: ítems: 1, 2, 3, 4

- Recreación y Manejo de tiempo libre; ítems: 5, 6, 7, 8, 9, 10

- Autocuidado: 11, 12, 13 ,14, 15, 16, 17, 18

- Hábitos Alimenticios: ítems: 19,20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36

- Consumo de alcohol, Tabaco y otras drogas: 37, 38, 39, 40, 41, 42

- Sueño; ítems:43, 44, 45, 46, 47, 48

A los cuales los sujetos de la muestra responden en una escala de 4 niveles con un valor numérico de 0 a 4 para cada ítem:

0. Nunca
1. Algunas veces
2. Frecuentemente
3. Siempre

Calificación: La prueba es calificada sumando los valores asignados por el sujeto a cada ítem planteado.

- No saludable: 0- 36 puntos
- Poco Saludable 37 -72 puntos
- Saludable: 73- 108 puntos
- Muy saludable: 109-144 o más puntos

## 11.7 Anexo 7: Inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Macias

### Inventario SISCO de estrés académico

**1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?**

Si  No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

**2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde:**

1-nunca  2- Rara vez  3 -Algunas veces  4 - Casi siempre  5- Siempre

**3.Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.**

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1.La competencia con los compañeros del grupo					
2.Sobrecarga de áreas y trabajos escolares					
3.La personalidad y el carácter del profesor.					
4.Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5.El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6.No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8.Tiempo limitado para hacer el trabajo					

**4. Señala con qué frecuencia tuvieron las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado y nervioso**

<b>REACCIONES FÍSICAS</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
9.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10.Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11.Dolores de cabeza o migrañas					
12.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14.Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
15.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
16.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
17.Ansiedad, angustia o desesperación.					
18.Problemas de concentración.					
19.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

<b>REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
20.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21.Aislamiento de los demás					
22.Desgano para realizar las labores escolares					
23.Aumento o reducción del consumo de alimentos					

**5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo**

<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>

24.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25.Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
26.Elogios a sí mismo					
27.La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28.Búsqueda de información sobre la situación					
29.Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe)					

El Inventario consta de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- a) Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- b) Un ítem que, es un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- c) Los factores que componen las áreas son:
  - **Estímulos Estresores:** factores que desencadenan el estrés: ítems: 1,2,3,4,5,6,7,8
  - **Síntomas:** reacciones que la persona manifieste atravesar por estrés académico
    - Síntomas físicos: ítems; 9, 10, 11, 12,13,14
    - Síntomas psicológicos; ítems; 15, 16, 17, 18, 19
    - Síntomas comportamentales; ítems: 20, 21, 22, 23
  - **Estrategias de Afrontamiento:** esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean internas o externas, que presenta la persona: ítems: 24, 25, 26, 27, 28, 29

A cada respuesta de la escala se le asigna los valores: 0 para Nunca, 1 para Rara Vez, 2 para Algunas veces, 3 para Casi Siempre y 4 para Siempre.

Luego se realiza la sumatoria de puntos obtenido sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida de cada ítem por 25.

Una vez obtenido el porcentaje se interpreta en el siguiente baremo.

### **Categorización porcentual del Inventario SISCO de estrés académico**

<b>Porcentaje Porcentual</b>	<b>Nivel</b>
<b>0-33</b>	Estrés leve (Bajo)
<b>34-66</b>	Estrés Moderado (Medio)
<b>67-100 o más</b>	Estrés Profundo (Alto)

## 11.8 Anexo 8: Certificación de la traducción al idioma inglés

### Certificación del Idioma Inglés

Loja 03 de Julio del 2023

**Yaritza del Cisne Jiménez Navarro**

**MAGISTER EN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN Y EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCION INGLÉS, CON REGISTRO 1050-2021-2349293 / 1008-2019-2101659 DE SENESCYT**

#### **CERTIFICA:**

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del resumen del trabajo de Titulación: **Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús- Macará**, autoría de Tacuri Sarango Andrea Maribel, portadora de la CI:1104113921 estudiante de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifico en honor a la verdad y autorizo a la parte interesada hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Atentamente.



**Yaritza del Cisne Jiménez Navarro**

**Mg.Sc EN PEDAGOGÍA DE LA EDUCACIÓN  
Y EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION INGLÉS  
CI. 1103798433**

### 11.9 Anexo 9: Base de datos

NRO	SEXO	GRU. EDAD	CURSO	ESTILO DE VIDA		ESTRÉS ACÁDEMICO	
				Puntaje	Interpretación	Puntaje	Interpretación
1	Hombre	17-19	Segundo	59	Poco Saludable	47	MODERADO
2	Hombre	14-16	Primero	61	Poco Saludable	75	PROFUNDO
3	Mujer	14-16	Primero	65	Poco Saludable	45	MODERADO
4	Mujer	14-16	Segundo	62	Poco Saludable	39	MODERADO
5	Mujer	14-16	Segundo	66	Poco Saludable	43	MODERADO
6	Mujer	14-16	Primero	77	Saludable	66	MODERADO
7	Hombre	17-19	Segundo	52	Poco Saludable	45	MODERADO
8	Mujer	17-19	Segundo	71	Poco Saludable	44	MODERADO
9	Mujer	17-19	Segundo	56	Poco Saludable	26	LEVE
10	Mujer	17-19	Segundo	70	Poco Saludable	45	MODERADO
11	Mujer	14-16	Primero	68	Poco Saludable	75	PROFUNDO
12	Mujer	17-19	Segundo	68	Poco Saludable	59	MODERADO
13	Mujer	17-19	Segundo	49	Poco Saludable	37	MODERADO
14	Mujer	14-16	Primero	52	Poco Saludable	65	MODERADO
15	Mujer	14-16	Primero	43	Poco Saludable	59	MODERADO
16	Hombre	17-19	Segundo	103	Saludable	60	MODERADO
17	Hombre	14-16	Primero	54	Poco Saludable	33	LEVE
18	Mujer	14-16	Primero	74	Saludable	59	MODERADO
19	Mujer	14-16	Primero	79	Saludable	35	MODERADO
20	Mujer	17-19	Tercero	61	Poco Saludable	60	MODERADO
21	Hombre	14-16	Primero	54	Poco Saludable	38	MODERADO
22	Mujer	17-19	Tercero	57	Poco Saludable	70	PROFUNDO

23	Mujer	14-16	Primero	46	Poco Saludable	57	MODERADO
24	Mujer	17-19	Segundo	69	Poco Saludable	61	MODERADO
25	Hombre	14-16	Primero	61	Poco Saludable	47	MODERADO
26	Mujer	14-16	Primero	64	Poco Saludable	39	MODERADO
27	Hombre	17-19	Segundo	64	Poco Saludable	91	PROFUNDO
28	Mujer	17-19	Tercero	50	Poco Saludable	70	PROFUNDO
29	Hombre	17-19	Segundo	61	Poco Saludable	47	MODERADO
30	Mujer	17-19	Tercero	47	Poco Saludable	51	MODERADO
31	Mujer	14-16	Primero	75	Saludable	43	MODERADO
32	Mujer	17-19	Segundo	51	Poco Saludable	46	MODERADO
33	Mujer	17-19	Segundo	53	Poco Saludable	70	PROFUNDO
34	Mujer	17-19	Segundo	46	Poco Saludable	36	MODERADO
35	Mujer	14-16	Segundo	73	Saludable	46	MODERADO
36	Hombre	14-16	Primero	88	Saludable	72	PROFUNDO
37	Mujer	14-16	Segundo	94	Saludable	31	LEVE
38	Mujer	14-16	Primero	54	Poco Saludable	52	MODERADO
39	Hombre	14-16	Primero	71	Poco Saludable	33	LEVE
40	Hombre	17-19	Segundo	78	Saludable	37	MODERADO
41	Mujer	14-16	Primero	82	Saludable	53	MODERADO
42	Mujer	14-16	Primero	44	Poco Saludable	76	PROFUNDO
43	Hombre	17-19	Tercero	90	Saludable	37	MODERADO
44	Mujer	14-16	Primero	72	Poco Saludable	53	MODERADO
45	Hombre	17-19	Tercero	58	Poco Saludable	56	MODERADO
46	Mujer	17-19	Tercero	91	Saludable	86	PROFUNDO
47	Hombre	17-19	Tercero	61	Poco Saludable	73	PROFUNDO
48	Mujer	17-19	Tercero	83	Saludable	48	MODERADO
49	Mujer	14-16	Primero	49	Poco Saludable	51	MODERADO

50	Mujer	17-19	Tercero	44	Poco Saludable	74	PROFUNDO
51	Hombre	17-19	Tercero	54	Poco Saludable	23	LEVE
52	Mujer	17-19	Tercero	36	No Saludable	33	LEVE
53	Mujer	17-19	Tercero	56	Poco Saludable	67	PROFUNDO
54	Hombre	17-19	Tercero	59	Poco Saludable	36	MODERADO
55	Mujer	17-19	Tercero	55	Poco Saludable	30	LEVE
56	Hombre	17-19	Tercero	87	Saludable	54	MODERADO
57	Mujer	17-19	Tercero	74	Saludable	61	MODERADO
58	Mujer	14-16	Primero	80	Saludable	42	MODERADO
59	Hombre	17-19	Segundo	49	Poco Saludable	80	MODERADO
60	Mujer	14-16	Segundo	79	Saludable	51	PROFUNDO
61	Mujer	17-19	Tercero	50	Poco Saludable	70	MODERADO
62	Hombre	17-19	Segundo	82	Saludable	48	PROFUNDO
63	Mujer	17-19	Segundo	57	Poco Saludable	49	MODERADO
64	Mujer	17-19	Segundo	43	Poco Saludable	53	MODERADO
65	Mujer	14-16	Primero	92	Saludable	61	MODERADO
66	Mujer	17-19	Tercero	55	Poco Saludable	55	MODERADO
67	Mujer	14-16	Primero	68	Poco Saludable	56	MODERADO
68	Mujer	17-19	Tercero	58	Poco Saludable	29	MODERADO
69	Mujer	17-19	Tercero	74	Saludable	63	LEVE
70	Mujer	17-19	Tercero	92	Saludable	63	MODERADO
71	Hombre	17-19	Tercero	67	Poco Saludable	48	MODERADO
72	Hombre	17-19	Tercero	86	Saludable	15	MODERADO
73	Hombre	17-19	Tercero	74	Saludable	52	LEVE
74	Hombre	17-19	Tercero	84	Saludable	13	MODERADO
75	Mujer	17-19	Tercero	68	Poco Saludable	51	LEVE
76	Mujer	17-19	Tercero	69	Poco Saludable	43	MODERADO

77	Mujer	17-19	Tercero	66	Poco Saludable	62	MODERADO
78	Mujer	17-19	Tercero	65	Poco Saludable	60	MODERADO
79	Mujer	17-19	Tercero	65	Poco Saludable	43	MODERADO
80	Mujer	14-16	Primero	79	Saludable	53	MODERADO
81	Mujer	14-16	Primero	50	Poco Saludable	80	MODERADO
82	Mujer	14-16	Primero	69	Poco Saludable	31	PROFUNDO
83	Mujer	14-16	Primero	55	Poco Saludable	24	LEVE
84	Hombre	17-19	Segundo	79	Saludable	84	LEVE
85	Mujer	17-19	Segundo	69	Poco Saludable	41	PROFUNDO
86	Hombre	17-19	Segundo	54	Poco Saludable	41	MODERADO
87	Hombre	17-19	Segundo	66	Poco Saludable	55	MODERADO
88	Mujer	17-19	Segundo	89	Saludable	42	MODERADO
89	Hombre	17-19	Segundo	95	Saludable	29	MODERADO
90	Mujer	17-19	Segundo	78	Saludable	27	LEVE
91	Mujer	14-16	Primero	71	Poco Saludable	55	LEVE
92	Mujer	14-16	Primero	49	Poco Saludable	56	MODERADO
93	Mujer	14-16	Primero	78	Saludable	14	MODERADO
94	Hombre	14-16	Primero	83	Saludable	46	LEVE
95	Mujer	14-16	Primero	92	Saludable	32	MODERADO
96	Hombre	14-16	Primero	67	Poco Saludable	56	LEVE
97	Hombre	14-16	Primero	80	Saludable	59	MODERADO
98	Hombre	14-16	Primero	69	Poco Saludable	50	MODERADO
99	Mujer	17-19	Tercero	76	Saludable	70	MODERADO
100	Mujer	20-22	Tercero	90	Saludable	57	PROFUNDO
101	Hombre	17-19	Tercero	82	Saludable	60	MODERADO

102	Mujer	17-19	Tercero	68	Poco Saludable	48	MODERADO
103	Mujer	20-22	Tercero	86	Saludable	65	MODERADO
104	Hombre	17-19	Tercero	69	Poco Saludable	60	MODERADO
105	Mujer	20-22	Tercero	87	Saludable	52	MODERADO
106	Mujer	14-16	Primero	73	Saludable	47	MODERADO
107	Hombre	17-19	Tercero	80	Saludable	30	MODERADO
108	Mujer	14-16	Primero	73	Saludable	44	LEVE
109	Mujer	14-16	Primero	65	Poco Saludable	37	MODERADO
110	Mujer	17-19	Tercero	67	Poco Saludable	55	MODERADO
111	Hombre	14-16	Primero	69	Poco Saludable	56	MODERADO
112	Mujer	14-16	Primero	66	Poco Saludable	35	MODERADO
113	Hombre	14-16	Primero	89	Saludable	59	MODERADO
114	Mujer	20-22	Tercero	81	Saludable	46	MODERADO
115	Hombre	17-19	Tercero	67	Poco Saludable	72	MODERADO
116	Mujer	17-19	Segundo	68	Poco Saludable	12	PROFUNDO
117	Mujer	17-19	Segundo	55	Poco Saludable	37	LEVE
118	Mujer	17-19	Segundo	50	Poco Saludable	14	MODERADO
119	Hombre	20-22	Tercero	76	Saludable	47	LEVE
120	Hombre	14-16	Primero	77	Saludable	57	MODERADO
121	Mujer	14-16	Primero	76	Saludable	35	MODERADO
122	Hombre	14-16	Primero	64	Poco Saludable	34	MODERADO
123	Hombre	17-19	Segundo	70	Poco Saludable	68	MODERADO
124	Hombre	20-22	Tercero	77	Saludable	45	PROFUNDO
125	Mujer	20-22	Tercero	64	Poco Saludable	54	MODERADO
126	Mujer	20-22	Tercero	71	Poco Saludable	31	MODERADO

127	Mujer	17-19	Segundo	80	Saludable	11	LEVE
128	Hombre	17-19	Primero	86	Saludable	38	LEVE
129	Hombre	17-19	Primero	79	Saludable	37	MODERADO
130	Mujer	14-16	Primero	72	Poco Saludable	36	MODERADO
131	Hombre	17-19	Primero	71	Poco Saludable	55	MODERADO
132	Mujer	14-16	Primero	71	Poco Saludable	56	MODERADO

## 11.10 Anexo 10: Certificado de Tribunal de Grado.



### CERTIFICADO DEL TRIBUNAL DE GRADO

Loja, 03 de julio de 2023

En calidad de tribunal calificador del trabajo de titulación denominado **“Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional “Santa Mariana de Jesús”- Macará**, de la autoría de **Andrea Maribel Tacuri Sarango**, portadora de la cédula de identificación Nro. **1104113921** previo a la obtención del título de Médica General, certificamos que se ha incorporado las observaciones realizadas por los miembros del tribunal por tal motivo se procede a la aprobación y calificación del trabajo de grado y la continuación de los trámites pertinentes para su publicación y sustentación pública.

**APROBADO**



Firmado electrónicamente por:  
MARIA ESTHER REYES  
RODRIGUEZ

---

**Dra. María Esther Reyes Rodríguez**

**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL DE GRADO**



Firmado electrónicamente por:  
MARIA SUSANA  
GONZALEZ GARCIA

---

**Dra. María Susana González García.**

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Firmado electrónicamente por:  
YULIANA ZORAIDA  
UCHUARY SINCHE

---

**Dra. Yuliana Zoraida Uchuay Sinche.**

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**