

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

**RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO**

**DIANA CAROLINA BRAVO LÓPEZ
ANA CRISTINA ROSERO SANTANDER**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO**

2015

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

**RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO**

**DIANA CAROLINA BRAVO LÓPEZ
ANA CRISTINA ROSERO SANTANDER**

Asesora

ADRIANA PERUGACHE RODRÍGUEZ

Psicóloga Magíster

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO**

2015

NOTA DE RESPONSABILIDAD

Las ideas y conclusiones aportadas en el siguiente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Artículo 1ro del Acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966 emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

NOTA DE ACEPTACIÓN:

Mg. Adriana Perugache (Asesora)

Christian Zambrano (Jurado)

María Fernanda Enríquez (Jurado)

San Juan de Pasto, Noviembre de 2015

Dedicatoria

A Dios, a mis padres y hermanos que con su infinito amor me han acompañado, a mis compañeros y amigos que me han visto crecer a lo largo de este maravilloso proceso y finalmente a Edén y Jacobo, por su luz, fuerza y amor...

Infinitas gracias

Carolina Bravo L.

Dedicatoria

Este fue el último de los pasos que me acercaron al final de una de las tantas estaciones que tiene el largo camino de la vida, un camino que no se podría haber recorrido sin el apoyo de tantas personas que me llenaron de aprendizajes, sabios consejos y muchas experiencias, e hicieron de mí la persona que soy hoy en día.

En primer lugar mi familia, mis hermanos Ximena e Iván, mi madre Ayda, mi padre Franklín, quienes han estado junto a mí a pesar de las dificultades.

A Mauricio por su compañía y su cariño incondicional.

Mis amigos Yesenia, Laura, María Fernanda, Diego y Jorge y a todos mis profesores quienes fueron parte de mi crecimiento personal y profesional.

Ana Cristina

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE TABLAS	8
LISTA DE FIGURAS	9
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
Estilos de Vida	17
Dimensiones de los Estilos de Vida	18
Estrés Académico	20
OBJETIVOS.....	24
Objetivo general	24
Objetivos específicos.....	24
MÉTODO.....	24
Paradigma de investigación	24
Tipo de estudio	24
Diseño de investigación	24
Población y muestra	25
Criterios de inclusión	26
Criterios de exclusión	26
Instrumentos	27
Procedimiento	28
Plan de análisis de datos	30
Elementos éticos y bioéticos	31
RESULTADOS	31
DISCUSIÓN	43
CONCLUSIONES.....	53
Recomendaciones	54
Limitaciones	55
REFERENCIAS.....	57
ANEXOS	65

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Confiabilidad del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios
confiabilidad de la prueba de estrés académico (PREA)

Tabla 2. Medidas de tendencia central y dispersión de las dimensiones del estilo de vida

Tabla 3. Medidas de tendencia central y dispersión del Estrés Académico

Tabla 4. Puntuaciones de las dimensiones y estresores de la PREA

Tabla 5. Prueba de normalidad de los datos

Tabla 6. Correlación entre las dimensiones de Estilos de Vida y Estrés Académico

Tabla 7. Correlación entre las dimensiones de Estilos de Vida y las Dimensiones del Estrés Académico

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1. Distribución de la muestra por sexo
- Figura 2. Distribución de la muestra por edad
- Figura 3. Distribución de la muestra por semestre
- Figura 4. Distribución de la muestra Estilos de Vida y Sexo
- Figura 5. Distribución de la muestra Estilos de Vida y Edad
- Figura 6. Distribución de la muestra Estilos de Vida y Semestre
- Figura 7. Distribución de la muestra Estrés Académico y Sexo
- Figura 8. Distribución de la muestra Estrés Académico y Edad
- Figura 9. Distribución de la muestra Estrés Académico y Semestre

RESUMEN

El objetivo fue establecer la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño por medio de un estudio correlacional de corte transversal. La muestra objeto de estudio estuvo conformada por 136 estudiantes. Los instrumentos para evaluar las variables de estudio fueron el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios CEVJU-R2 (Salazar, Varela, Lema, Tamayo & Duarte, 2014), diseñado para evaluar las dimensiones actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, afrontamiento y sexualidad, el cual presenta un índice de confiabilidad de 0.6 y 0.8 de Alfa de Cronbach en cada una de sus dimensiones, el segundo instrumento utilizado fue la Prueba de Estrés Académico (PREA) creada por Dorado, Zúñiga y Villalobos (2010), con una confiabilidad de 0.89 de Alfa de Cronbach. Los datos obtenidos se procesaron con el paquete estadístico SPSS versión 20. Para establecer la correlación se utilizó el coeficiente de Spearman, debido a que no se presentaba normalidad en los datos. Al analizar los resultados se encontró que no existe correlación en la mayoría de las dimensiones de Estilos de Vida con Estrés Académico, por lo que se rechaza la hipótesis de trabajo.

Palabras clave: Estilos de Vida, Estrés Académico, Jóvenes.

ABSTRACT

The aim was to establish the relationship between lifestyles and academic stress in Psychology Program students of the University of Nariño through a correlational cross-sectional study. The study sample consisted of 136 students. Instruments to assess the study variables were the Lifestyle Questionnaire on University Students CEVJU-R2 (Salazar Varela Lema, Tamayo & Duarte 2014), designed to assess the dimensions physical activity, leisure, food, consumption alcohol, cigarettes and illegal drugs, sleep, coping and sexuality, which has a reliability index of 0.6 and 0.8 of Cronbach's alpha for each of its dimensions, the second instrument used was the Academic Stress Test (PREA) created by Dorado, Zuniga and Villalobos (2010), with a reliability of 0.89. The data obtained were processed using SPSS version 20. To set the Spearman correlation coefficient was used because no normality in the data presented. In analyzing the results found no correlation in most dimensions of Lifestyle with Academic Stress , so that the working hypothesis is rejected.

Keywords: Lifestyle, Academic Stress, Young.

INTRODUCCIÓN

El contexto universitario es un espacio que permite el desarrollo y la formación profesional de los jóvenes, el cual puede ser aprovechado para promover los comportamientos relacionados con la salud, puesto que desde la recomendación que se hace en la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986 citado en Páez, 2012) es necesario fomentar la salud integral en contextos cotidianos como las universidades ya que este tipo de escenarios deben transformar el desarrollo académico mediante las iniciativas o programas que fomenten la promoción de la salud y permitan la implementación de los estilos de vida saludable. De esta manera, las instituciones educativas posibilitarían que los patrones de conducta puedan establecerse en el repertorio conductual del estudiante de forma permanente, influyendo en el mejoramiento de la calidad de vida de la población estudiantil (Páez, 2012).

Debido a lo anterior, uno de los temas en salud y salud mental en los universitarios se asocia a los estilos de vida, con respecto a esto se conoce que existen acciones encaminadas a promover la salud en las universidades, como son los programas de Universidades Saludables (Páez, 2012) pero aún se reconoce la existencia de problemáticas dentro de los centros de educación superior como el consumo de sustancias psicoactivas, uso inadecuado de tiempo libre, conductas sexuales de riesgo, deficiencia en las estrategias de afrontamiento, baja actividad física y deportiva, alteraciones en el sueño, entre otras (Salazar, Arrivillaga & Gómez, 2002 citado en Salazar & Arrivillaga, 2004). Estas problemáticas se relacionan con los estilos de vida que llevan los jóvenes, los cuales son entendidos como el conjunto de comportamientos que aportan o perjudican la salud de la persona. Dentro de este conjunto de prácticas se encuentran la actividad física, el tiempo de ocio, la alimentación, el sueño, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ilegales, el afrontamiento y la sexualidad (Castillo & Mina, 2010).

Por otra parte, en el tema de salud mental en los universitarios se encuentra el fenómeno de estrés académico, el cual se vivencia como una de las problemáticas (Arnett, 2000, citado en Pulido et al., 2011) que afecta su desempeño académico, al igual que otras áreas de relevancia, como la personal, social y familiar, situación económica, relaciones interpersonales, niveles de autoestima, el tipo de estrategias de afrontamiento, entre otros; si lo anterior actúa de manera negativa, es decir, hay insuficiencia en el apoyo social, las

condiciones económicas del joven son precarias, la percepción de autoestima es negativa, pueden afectar el bienestar de los jóvenes resultando en alteraciones a la salud en diferentes niveles como: 1) el nivel conductual reflejado por ejemplo en el consumo de sustancias psicoactivas con la creencia de manejar la ansiedad o mejorar su rendimiento (Hernández, Pozo & Polo, 1994 citado en Martín, 2007), 2) nivel cognitivo, en los cambios en las reacciones emocionales de los estudiantes frente a los periodos de evaluación y resultados de las mismas (Smith & Ellsworth, 1987 citado por Muñoz, 2003 citados en Martín, 2007), y 3) nivel físico como deficiencias en el sistema inmune, debido la disminución en la actividad natural de las células, haciendo al joven más propenso a enfermedades (Pellicer & cols, 2002 citado en Martín, 2007).

Dado que éstas problemáticas se pueden presentar en los universitarios quienes en su gran mayoría atraviesan la juventud y según Mansilla (2000), ésta puede estar comprendida entre los 18 a 24 años, en esta etapa son personas que presentan ciertos niveles de madurez tanto físicos como psicológicos, es por ello que se considera la importancia de trabajar con estudiantes de estas edades debido a que es el momento en que se posibilita la adquisición de conductas para la etapa adulta. Asimismo, esta etapa se puede convertir en una condición de vulnerabilidad debido a que los jóvenes se encuentran en una fase de transición a la etapa adulta, donde abandonan las concepciones propias de la adolescencia para adoptar nuevos hábitos e intereses que les permita consolidar su identidad, adicional a esto, la toma de decisiones se torna indispensable para desarrollar la autonomía de la persona (Mansilla, 2000). Por ello, frente al mencionado estrés académico y la inadecuada práctica en los estilos de vida, es posible que se pueda afectar tanto la salud física como la salud mental de los estudiantes, generando emociones negativas que pueden estar relacionadas con síntomas de depresión (Piqueras, Ramos, Martínez & Oblitas, 2009), trastornos por el consumo y abuso de sustancias psicoactivas, embarazos no deseados y precoces, trastornos en la conducta alimentaria y una incidencia a presentar enfermedades crónicas no trasmisibles como el sedentarismo, las enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc. (Lema et al., 2009).

En cuanto al estrés académico, algunos autores como Fischer, (1987 citado en Carbone, Calderón, López & Torres, 2013) consideran que las instituciones de educación superior algunas veces son escenarios que predisponen situaciones que afectan la salud

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

mental de los estudiantes, puesto que se generan experiencias demandantes que propician alguna respuesta de estrés transitoria, evitando de esta manera que los jóvenes puedan controlar los eventos del nuevo contexto.

En coherencia con lo anterior, surgió el interés por conocer el comportamiento de las variables en la población y qué resultados se obtendrían al analizar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño, sede Torobajo en San Juan de Pasto, el cual permita tener una aproximación al comportamiento de las variables en los estudiantes de Psicología.

Con respecto a estudios sobre el estrés académico realizados con estudiantes de las Licenciaturas en Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica (Monzón, 2004 citado en Páez, 2012), sugieren que el estrés académico puede relacionarse con la salud general del estudiante debido a que puede incidir en el grado de ansiedad, consumo de tabaco, cafeína, fármacos, alteraciones en el sueño y la ingesta de alimentos, las cuales son conductas que modelan el estilo de vida que empieza a adoptar el joven en el contexto universitario. Todo lo anterior lleva a entender la importancia de focalizar la atención en la población de estudiantes universitarios, puesto que se ven expuestos a la adaptación a nuevos contextos, relaciones interpersonales, nuevos roles, independencia familiar y a una nueva condición de autonomía para la ejecución de actividades tanto personales como académicas; por esta razón Camacho (2005) advierte que el ingreso, así como la permanencia en la universidad trasciende a una etapa de búsqueda y experimentación, lo que posibilita el desarrollo de su identidad personal.

Así, el presente estudio realizó un aporte investigativo al Programa de Psicología que permitirá generar espacios de conocimientos acerca de las problemáticas reales, como también de los potenciales por trabajar como el mejoramiento del bienestar de los estudiantes e incluso fortalecer procesos en promoción que se llevan a cabo desde la universidad. Esto se hace fundamental para las universidades debido al aporte en la creación de estrategias para establecerse como espacios promotores de la salud, llegando a ser un contexto en el cual los jóvenes no solo se desarrollan profesionalmente, si no también personalmente, y en particular los estudiantes de Psicología quienes en su proyección a futuro y de acuerdo a su perfil profesional, serán los actores principales en el diseño, ejecución y seguimiento de las acciones de mejoramiento para las problemáticas en

salud mental y salud pública. Además, como se propone en el Proyecto Educativo del Programa de Psicología (Universidad de Nariño, 2013) se busca que el proceso académico se complemente mediante la formación del desarrollo personal, que implica un cambio de actitudes y formación de valores, cuyas necesidades a potencializar deben ser constantemente evaluadas y actualizadas desde su contexto. Es por lo anterior, que se considera pertinente conocer las necesidades propias del estudiante de Psicología acerca de sus estilos de vida, y cómo el joven por las condiciones de desarrollo psicológico, fisiológico, social y cultural, implementa conductas que pueden aportar a su formación y a las acciones de prevención ante diversas problemáticas a las cuales se puede ver expuesto, puesto que estudios atribuyen que una de las causas de que los jóvenes universitarios adopten estilos de vida poco saludables y se constituyan en factores de riesgo para la salud, radica en la escasa red de apoyo que existe entre este grupo de personas, su familia y los centros educativos, en este caso, la universidad; lo que retoma la importancia de fortalecer escenarios saludables desde contextos académicos (Páez, 2012).

Sin embargo, al identificar escasos en estudios relacionados con estilos de vida y estrés académico, se buscó documentar una realidad que permita aproximar al investigador a la problemática, reconociendo investigaciones que se han realizado en cuanto a las dimensiones de forma individual en cada una de las variables y que no se han abordado en su totalidad, siendo éste uno de los factores determinantes en la presente investigación.

De esta manera, se encentra a Carbone, Calderón, López y Torres (2013), en su investigación relacionada al estrés académico y la presión arterial con estudiantes de Odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez en Cartagena, evidencian que los universitarios que se encontraban en el ciclo de práctica clínica presentaban los niveles más altos de estrés académico, específicamente se identificaban como factores estresores el miedo a reprobado un curso o año con un promedio inferior de 3.02 con el 48.98%, seguido por evaluaciones y calificaciones.

Por otra parte, Montoya et al. (2010), en su investigación realizada en estudiantes universitarios de Medellín, cuyas edades oscilaban entre los 16 y los 37 años, encontraron que las situaciones académicas que generan mayor estrés en los estudiantes eran principalmente la presentación oral y la carga académica con un porcentaje de 58% y 58,3% respectivamente, estos datos arrojan cifras que reflejan una de las situaciones en las

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

que se encuentran algunos universitarios y que revelan factores de riesgo como inadecuados hábitos de alimentación, alteración en el sueño y baja actividad física, afectando su salud en general, como también su desempeño académico.

De igual manera, el interés por el problema se sustentó debido a que se han encontrado algunos resultados preocupantes referentes a estudiantes de Psicología en otros contextos, como es el caso de la Universidad de Manizales, donde un estudio realizado por Páez y Castaño (2010), con una muestra de 172 estudiantes de Psicología, evidencian la presencia significativa de algunos factores de riesgo asociados a los estilos de vida, como dependencia alcohólica, trastornos de la conducta alimentaria y menor rendimiento académico. Por otra parte, se encontró una protección insuficiente con respecto a la salud sexual y reproductiva a pesar de ser una población que conoce acerca de los riesgos en el tema de salud sexual. En cuanto a los hábitos alimenticios adecuados en la población estudiada, sólo en el 13,6% de los estudiantes identifica tenerlos, esto puede darse por los cambios en los horarios de las comidas o el acceso limitado a alimentos saludables en el contexto educativo.

Sin embargo, en cuanto al contexto regional y específicamente en la Universidad de Nariño, se identificó un estudio que se aproxima al estrés académico, cuyo objetivo era identificar características sociodemográficas, académicas relacionadas a las manifestaciones psicológicas del Síndrome de Burnout en los estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño, cuyo resultado encontrado fue que el 15,5% de los estudiantes de la muestra presentaban el síndrome y el 18,7% manifestaban agotamiento emocional (Castro & Ortíz, 2009); dichos resultados pueden dirigir la atención a identificar la prevalencia en los estudiantes de presentar problemas de salud relacionados a sus características propias de universitarios, en este caso, manifestaciones de estrés como agotamiento emocional y baja autoeficacia, dichos síntomas de no ser percibidos a tiempo pueden llegar a tener complicaciones, incluso es probable que el estudiante vaya marcando pautas de comportamiento como el sedentarismo, algunas prácticas alimentarias inadecuadas y falta de actividad física, asociadas a las manifestaciones de estrés y que pueden ir caracterizando su estilo de vida, predisponiendo a este grupo de población a presentar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, alteraciones en la ingesta de alimentos,

consumo de spa, sedentarismo, etc, puesto que dichas pautas pueden mantenerse en el transcurso del proceso universitario.

Por otra parte, a fin de ampliar la conceptualización de las variables objeto de estudio, a continuación se presentan los aportes teóricos que fundamentaron y orientaron el desarrollo del presente trabajo de grado.

Estilos de Vida

Para entender los Estilos de Vida se encontró una serie de definiciones que convergen en ciertos puntos, por lo cual se decide retomar a los siguientes autores para especificar el concepto de Estilos de Vida que permitan una comprensión clara del constructo que se utilizó en el trabajo de investigación.

Singer (1982, citado en Oblitas, 2006), postula que los estilos de vida son una forma de vivir ejecutando sus actividades cotidianas, por otra parte Ardell (1979, citado en Oblitas, 2006) explica que son las conductas sobre las cuales el individuo ejerce control e influyen sobre su salud.

Para la investigación se comprende el constructo Estilos de vida según la definición de la OMS (1989, citado en Páez & Castaño, 2009) quien hace referencia a los patrones de comportamiento personales y sociales que se mantienen en el tiempo y dependiendo de condiciones frecuentes pueden generar riesgo o protección para el individuo y su ambiente, caracterizando su modo de vida.

De esta forma, se entienden los estilos de vida de carácter comportamental y no de otra clase de variable distinta a la observable conductual, como pueden ser las creencias, emociones, etc., (Arrivillaga & Sálazar, 2005), ya que según Flórez, (2007) al hablar desde el campo de la salud, refiere que son las pruebas empíricas en el tema las que realmente explican que son las conductas las que tienen un mayor impacto en la salud de las personas, ya que su presencia o ausencia pueden constituir un factor de riesgo o de protección para el individuo.

Por tal motivo, al ser los estilos de vida un concepto multidimensional, se explicarán las dimensiones que conforman los estilos de vida.

Dimensiones de los Estilos de Vida

Actividad Física

Según Davis (2000, citado en Molina 2007), la actividad física es considerada como todo movimiento intencional que ejerce el cuerpo y que demanda energía, sin embargo desde la dimensión personal, el autor refiere que la actividad física es un proceso de aprendizaje en donde convergen diversas sensaciones, ya que implica conocer el propio cuerpo y su entorno, puesto que en ocasiones se realiza esta práctica en interacción con otras personas y en diversos ambientes, lo que posibilita fortalecer el nivel relacional del individuo.

Tiempo de Ocio

El tiempo de ocio hace referencia a las diferentes actividades concretas a las que cada persona puede elegir sin limitación alguna, siempre y cuando sea fuera de aquel tiempo destinado en aquellas responsabilidades y ocupaciones que se deben cumplir a diario como laboral, académico y/o familiar (Rodríguez & Agulló, 1999). De esta manera, esta dimensión es entendida como parte del tiempo libre en donde las personas pueden elegir libremente actividades y realizar prácticas según sus preferencias, y cuya finalidad sea la satisfacción de sus necesidades personales, el descanso, la diversión, la recreación o el desarrollo del individuo.

Consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales

De acuerdo a numerosas investigaciones (Becoña & Vázquez, 2001, Cadavid & Salazar, 2006, Salazar & Cáceres, 2004, Salazar, Varela, Cáceres & Tovar, 2005, 2006, Varela, Salazar, Cáceres & Tovar, 2007, WHO, 2002, 2005 citado en Lema et al., 2009), esta dimensión hace referencia a la ingestión, aplicación o absorción de dichas sustancias, que generan alteraciones en el sistema nervioso central y en el comportamiento.

Sin embargo, con el fin de profundizar en esta dimensión, se hace necesario especificar en cada concepto que la compone. Así, el consumo de alcohol es entendido como la utilización o ingesta actual que se hace del alcohol en un determinado momento y como consecuencia del cual se experimentan unos efectos determinados (Pons & Borjano 1999 citado en Camacho, 2005). De manera general comprende la idea de un daño a la persona que lo consume ya que puede ocasionar problemas de salud, sociales, familiares, entre otros, puesto que genera un deterioro en la capacidad de su funcionamiento.

Con respecto al consumo de tabaco, se conoce como una de las prácticas con mayor aceptación implícita en la vida cotidiana de muchas sociedades (Pérez & Pinzón, 2005), resultando un grave problema de salud pública, puesto que el cigarrillo contiene nicotina, una sustancia adictiva y por lo tanto, dependiendo de su consumo puede causar dependencia física y psicológica.

Frente al concepto de drogas ilegales, Salazar y Arrivillaga (2004), refieren que son aquellas cuya comercialización y/o consumo está prohibido y perseguido por la ley; son drogas que no se encuentran institucionalizadas, además de contar con rechazo social y generar consecuencias nocivas para la salud, como en el caso de la heroína inyectada, se asocia a infecciones por VIH, enfermedades de transmisión sanguínea, desarrollo de hepatitis B,C. Con respecto al consumo de otras drogas ilegales como marihuana, inhalantes y disolventes se han reportado múltiples efectos perjudiciales para la salud como pérdida de peso, lesiones hepáticas y renales. En general, las consecuencias son múltiples y no sólo relativas a la salud física, puesto que también se encuentran problemas académicos y/o laborales, accidentes y/o muertes de tránsito, diferentes tipos de violencia, embarazos no deseados, suicidio y problemas relativos a la salud mental.

Alimentación

Esta dimensión refiere al proceso de consumo de alimentos que permitan obtener nutrientes esenciales para el organismo y facilitan su funcionamiento normal, aportando a conservar un buen estado de salud y evitar la aparición de enfermedades. Dentro de la alimentación se incluyen cambios que pueden alterar el mencionado funcionamiento, como la restricción en porciones y clase de alimentos, cambios en los horarios de alimentación, generando diversas problemáticas en los cuales se resaltan los trastornos de la conducta alimentaria (Castillo & Mina, 2010).

Por otro lado, se menciona el concepto de hábitos alimentarios, el cual está estrechamente relacionado con lo mencionado anteriormente y se refiere a la elección de la cantidad y variedad de alimentos que se determinan por patrones culturales, personales y sociales.

Sueño

Se explica como la función biológica esencial que permite el descanso y la recuperación del cuerpo lo cual aporta a la mantención de la salud y el bienestar en el

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

individuo (Grimaldo, 2012); a nivel conductual esta función se determina por cuatro dimensiones, la primera es el ritmo circadiano que refiere al tiempo en el cual se cumplen los ciclos fisiológicos, la segunda hace referencia a los factores propios del organismo como la edad, el sexo, etc., la tercera dimensión refiere a las acciones propias de cada persona para favorecer o impedir el sueño y finalmente el ambiente o contexto que en gran medida se determina mediante factores externos que puede posibilitar aspectos positivos o negativos en cuanto al sueño (Buela-Casal & Sierra, 2001 citado en Sierra, Jiménez & Martín, 2002).

Afrontamiento

Según Lazarus y Folkman (1984, citado en Fernández, 2009) el afrontamiento es el conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se emiten frente a una demanda externa o interna, la evaluación de los recursos propios y del ambiente que realice el individuo desencadenará mencionadas respuestas para enfrentar o adaptarse a la situación o demanda de una forma adecuada o inadecuada; el proceso de adaptación que se suscita al afrontar una demanda se evidencia en el manejo productivo de sus respuestas, disminuyendo las emociones negativas y empleando estrategias de resolución de conflictos, etc. (Iraurgi, Páez & Velasco, 2004, citado en Castillo & Mina, 2010).

Sexualidad

Se considera una dimensión central en el ser humano la cual abarca el conjunto de expresiones emocionales y comportamentales asociados a aspectos como el sexo, el placer, la intimidad, la reproducción, entre otros y están presentes a lo largo del desarrollo (Gárciga, 2007). Teniendo en cuenta lo anterior, se puede identificar la importancia de la sexualidad como parte de los estilos de vida, dentro de lo cual, la práctica responsable de la misma puede prevenir las conductas sexuales de riesgo y evitar las consecuencias negativas relacionadas a la salud sexual y reproductiva de los individuos (Gárciga, 2007).

Estrés Académico

El ingreso a la universidad implica una serie de cambios en diferentes niveles, por ejemplo a nivel académico en el proceso enseñanza-aprendizaje, las estrategias de estudio, la distribución y organización del tiempo; a nivel social en la creación de nuevas redes de apoyo y generación de nuevos vínculos con pares y profesores (García, Pérez, Pérez & Natividad, 2012); y a nivel personal con la incorporación de nuevos hábitos y estrategias

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

que faciliten la interacción con los demás, el desarrollo y cumplimiento de las actividades curriculares y en algunos casos generar independencia y autonomía en las acciones de los jóvenes que provienen de otras ciudades, todo lo anterior conlleva responsabilidades adicionales y privaciones en ésta nueva fase del desarrollo de la persona. Esta serie de modificaciones y transiciones en la rutina de los jóvenes de un ambiente escolar a uno universitario puede generar ciertas alteraciones en las respuestas comportamentales, cognitivas y afectivas de los estudiantes ante diferentes situaciones o estresores académicos que pueden percibirse como amenazantes y que sobrepasan los recursos propios del individuo y con los cuales debería contar para superar o adaptarse a una situación, esto es lo que se definiría como estrés académico (Muñoz, 1999 citado en Casuso, 2011). Esta definición se retoma de los conceptos de estrés psicosocial y estrés en el campo laboral de los cuales se identifican tres variables para complementar el concepto de estrés académico, la primera de ellas refiere a los estresores académicos los cuales se pueden entender como la sobrecarga y presión por las actividades propias del contexto universitario, las condiciones moduladoras que pueden ser fisiológicas, personales, económicas y sociales, y por último las respuestas ante el estrés.

Los estresores académicos se refiere a las situaciones o demandas del medio académico que le exigen al estudiante y generan cierta presión debido al nivel de responsabilidad y ejecución de nuevas estrategias para desarrollar trabajos, exámenes, nuevas relaciones sociales, etc. (Casuso, 2011). En segundo lugar las variables moduladoras se presentan durante todo el proceso y permiten que se dé un manejo a las demandas de una forma adecuada o inadecuada, dentro de estas variables se identifican las fisiológicas, como la edad, el sexo, el género, etc. Las variables personales en las cuales se resaltan conceptos como el autoconcepto, autoeficacia, las creencias motivacionales, entre otras y por último las variables psicoeducativas que se relacionan con el nivel de estudios, forma de estudio, etc. (Labrador, 2012). El último componente del estrés académico refiere a las repuestas y/o consecuencias ante el estrés, en las cuales se observa el impacto sobre el individuo de enfrentar o atravesar estas demandas académicas, que se pueden asociar a dificultades en el bienestar y salud de los estudiantes, identificando molestias a nivel físico y psicológico, como dolores de cabeza, agotamiento, trastornos en el sueño y problemas digestivos, por otro lado también se ve afectado de forma seria el estilo de vida que llevan

los jóvenes, donde se reconoce una alteración en los hábitos alimenticios, incremento en el consumo de sustancias como tabaco y alcohol, sedentarismo y alteraciones en el sueño (Loureiro, McIntyre, Mota-Cardoso & Ferreira, 2008, Griffin, Friend & Lobel, 1993, Deinzer et al., 2001 citado en Casuso, 2011).

A continuación se conceptualizaran las dimensiones y estresores que caracterizan el estrés académico y que se tuvieron en cuenta para el desarrollo de la presente investigación.

Dimensión fisiológica

Según Dorado, Zúñiga & Villalobos (2010), esta dimensión comprende ciertas respuestas a nivel corporal como pueden ser los temblores, la sudoración, migrañas, además de dolor de cabeza, mareos, problemas digestivos y alteraciones en el sueño, etc. (González, 2008; Polo; Gillihan & McGeorge, Samter, 2005, Hernández & Pozo, 1996; Hystad et. Al., 2009; citados en Casuso, 2011).

Kiecolt, (1986 citado en Pellicer, Salvador & Benet, 2002), menciona la relación que existe entre el estrés académico específicamente en el aspecto fisiológico y problemas de salud, puesto que refiere de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante los periodos en que los estudiantes presentan exámenes, pueden generar alteración en el sistema inmunitario y por lo tanto, puede existir una mayor vulnerabilidad del organismo a presentar enfermedades.

Dimensión Cognitiva y Emocional

Está relacionado con las percepciones, los patrones emocionales y valoración de la realidad, los cuales según un estudio de Smith y Ellsworth (1987 citado en Muñoz, 2003, citado en Martín, 2007), cambiaban durante la época de exámenes; ésta dimensión se relaciona con funciones como la concentración, memoria y alteraciones en el estado emocional (Dorado, Zúñiga & Villalobos, 2010).

Dimensión Comportamental

Hace referencia a la conducta manifiesta de la persona, como por ejemplo discutir, aislarse de los demás, aumento o disminución de consumo de alimentos, etc. (Dorado, Zúñiga & Villalobos, 2010), al respecto, específicamente en el contexto universitario puede entenderse esta dimensión como todos los comportamientos que pueden alterarse frente a un determinado estresor. Con relación a lo anterior, Hernández, Pozo y Polo (1994 citado en Martín, 2007) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve alterado según

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

se acerca el periodo de exámenes, generando consecuencias como tener hábitos inadecuados de alimentación, incrementar el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, lo que puede ocasionar a largo plazo aparición de trastornos de salud física y mental.

Por otra parte, cabe mencionar que frente al estrés académico, no sólo es funcional identificar las respuestas ya sean cognoscitivas-emocionales, fisiológicas o comportamentales, sino, es de igual relevancia identificar los factores estresores, entendidos como el conjunto de demandas y exigencias que el ambiente le plantea a una persona, (Barraza & Cárdenas, 2009, Lazarus & Folkman, 1984, Sandín, 2003, Selye, 1984, citado en Dorado, Zúñiga & Villalobos, 2010). Con relación a lo anterior, se describirán los factores estresores que se incluyen comúnmente en el estrés académico:

Sobrecarga de Trabajo

Se entiende como el excesivo número de trabajos académicos obligatorios que tiene un estudiante. De igual manera, Román, Ortiz y Hernández (2008), refieren al estresor como la acumulación de actividades asignadas por los docentes, y en donde los universitarios no logran disfrutar de las tareas solicitadas. Al respecto, Páez (2012) menciona la necesidad de planear iniciativas como el control de la sobrecarga académica, puesto que éste estresor puede incidir en el incremento del consumo de tabaco, alcohol y drogas, como respuestas poco adecuadas de afrontamiento a este tipo de eventos estresantes.

Tiempo Limitado

Hace referencia a la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas. Este estresor puede estar asociado a características curriculares ya establecidas o cronogramas impartidos por los diferentes programas o docentes. (Román, Ortiz & Hernández, 2008). Así mismo, Montoya, et al. (2010), mencionan que los estudiantes de primer año son los que mayores índices de estrés reportan ante este factor, no obstante, los estudiantes de años posteriores perciben de igual manera este estresor, pero en menor intensidad.

Exámenes (orales y escritos)

Según Dorado, Zúñiga y Villalobos (2010), un examen representa una prueba que permite corroborar que una persona ha comprendido cierto contenido sobre determinada

cuestión. Esta modalidad, puede ser utilizada por los docentes de manera escrita o verbal, cuya finalidad radica en confirmar los conocimientos adquiridos por los estudiantes, tras el proceso de enseñanza-aprendizaje.

OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar la relación que existe entre los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño

Objetivos específicos

Identificar los estilos de vida en los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño

Identificar el estrés académico en los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

METODOLOGÍA

Paradigma de investigación

La presente investigación fue de corte cuantitativo, puesto que se realizó una recolección de datos desde la medición numérica y análisis estadístico para establecer la correlación entre las variables Estilos de Vida y Estrés Académico a través de la fundamentación teórica y la comprobación de hipótesis (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

Tipo de estudio

La investigación es de tipo correlacional, ya que tuvo como objetivo analizar la relación entre de los Estilos de Vida y Estrés Académico en estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño (Díaz, 2006 citado en Ardila, Lara & Perugache 2012).

Diseño de investigación

La presente investigación fue de carácter no experimental ya que no se realizó manipulación de variables, o cambio de ellas, con lo cual se buscó establecer la existencia y el grado de relación de las variables Estilo de Vida y Estrés Académico (Hernández, Fernández & Baptista, 2006). La investigación fue de corte transversal debido a que los datos se recogieron en un corte puntual de tiempo (Ortiz, 2004 citado en Ardila, Lara & Perugache, 2012).

Población y Muestra

La población que participó en el estudio fueron hombres y mujeres, con edades de 18 a 26 años, matriculados en el semestre A-2015 del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño, quienes cursaban para ese entonces, los siguientes semestres: primero con 62 estudiantes, tercero con 45 estudiantes, quinto con 53 estudiantes, séptimo con 42 estudiantes y noveno con 40 estudiantes, siendo un total de 242 inscritos en el Programa. Sin embargo, para dar cumplimiento a los criterios de inclusión correspondientes a tener una edad entre 18 y 26 años, entre otros que más adelante se describirán, la población final resultó de 207 estudiantes.

Para la selección de la muestra se optó por el muestreo aleatorio simple con el fin de asegurar que todos los individuos de la población tuvieran la misma oportunidad de ser escogidos, resultando el tamaño de muestra de 136 participantes, dicho dato se obtuvo a través del procedimiento descrito por Hernández et al. (2006), explicándose en los siguientes pasos:

1. Estimar el valor de la varianza de la muestra:

$$S^2 = p(1-p)$$

Donde:

S^2 : Varianza de la muestra

$p = 0.9$ Nivel de confianza/ probabilidad de ocurrencia

Sustituyendo se encuentra que:

$$S^2 = p(1-p) = 0.9(1-0.9) = 0.09$$

2. Calcular la varianza de la población elevando al cuadrado el error estándar estimado (0.015)

$$V^2 = (0.015)^2 = 0.000225$$

3. Teniendo en cuenta los datos anteriores se estimó el tamaño de la muestra sin ajustar con la siguiente fórmula:

$$n' = S^2 / V^2$$

Donde:

n' : Tamaño de la muestra sin ajustar

S^2 : Varianza de la muestra

V^2 : Varianza de la población

Al sustituirlo tenemos:

$$n' = 0.09 / 0.000225 = 400$$

4. Se ajusta el tamaño de la muestra para lo cual se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{n'}{1+n'/N}$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra

n': Tamaño de la muestra sin ajustar

N: Tamaño total de la población de 207 estudiantes

$$n = \frac{400}{1+(400/207)} = 136$$

Por lo tanto, el tamaño de la muestra objeto de estudio estuvo conformada por 136 estudiantes y el procedimiento que se llevó a cabo para seleccionar a los participantes fue por medio de tómbola, en donde previamente se elaboró un listado de los 207 estudiantes que correspondían a la población, posterior a esto, se realizaron fichas del 1 al 207, seleccionando al azar los 136 participantes.

Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron los siguientes: los participantes deberán tener un rango de edad entre los 18 y 26 años, deben estar matriculados académicamente en el Programa de Psicología de la Universidad de Nariño semestres A-2015, haber firmado el consentimiento informado escrito (Ver anexo 1). Y por último, que los participantes no presenten alteraciones sensoriales y cognitivas que les impida la comprensión de los reactivos de las pruebas.

Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión que se tuvieron en cuenta fueron los siguientes: jóvenes hombres y mujeres que sean menores de 18 años de edad y mayores a 26 años de edad, hombres y mujeres que no se encuentren matriculados académicamente en el Programa de Psicología de la Universidad de Nariño semestres A-2015. Estudiantes, hombres y mujeres que estando matriculados en el Programa de Psicología en el semestre A de 2015 no firmen el consentimiento informado escrito, y por último, estudiantes, hombres y mujeres que

presenten alteraciones sensoriales y cognitivas que les impida la comprensión de los reactivos de las pruebas.

Instrumentos de recolección de información

Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios CEVJU-R2 (Ver anexo 2)

Con respecto a la medición de Estilos de Vida, se utilizó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios CEVJU-R2 de Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte (2014). El cuestionario fue creado por el Grupo de investigación Salud y Calidad de Vida de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali y validado con 1811 estudiantes universitarios de diferentes universidades de Colombia, presenta un índice de confiabilidad que oscila entre 0.6 y 0.7 de Alfa de Cronbach en las siete dimensiones, consta de 63 ítems con opción de respuesta tipo Likert, para su calificación el cuestionario evalúa las prácticas en cada una de las siete dimensiones, de manera que se obtuvieron siete puntuaciones y no un total. Asimismo, el cuestionario está compuesto por un apartado de datos sociodemográficos, siete dimensiones de estilo de vida en las que se encuentran, actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, afrontamiento y sexualidad y tres aspectos relacionados con cada dimensión del estilo de vida: a) prácticas específicas que conforman cada dimensión, b) las motivaciones (para realizar y para no realizar las prácticas, así como las motivaciones para hacer un cambio en ellas) y c) los recursos (personales y externos) que posibilitan/dificultan las prácticas. Sin embargo, para el desarrollo del objetivo de la presente investigación se tuvo en cuenta el apartado de las prácticas, no obstante los demás aspectos aportaron a un mayor análisis descriptivo.

Prueba de Estrés Académico PREA (Ver anexo 3)

Para la presente investigación se utilizó la Prueba de Estrés Académico PREA de Dorado, Zúñiga y Villalobos (2010). El instrumento se construyó y validó para medir el estrés académico en estudiantes de pregrado, para lo cual, la muestra estuvo conformada por estudiantes de la Universidad de Nariño; la prueba consta de 49 ítems, la opción de respuesta es cerrada de Falso y Verdadero y evalúa las siguientes dimensiones: dimensión fisiológica, dimensión cognoscitiva-emocional, dimensión comportamental y los estresores: sobrecarga de trabajo, tiempo limitado y exámenes (orales y escritos), con una confiabilidad de 0.89 Alfa de Cronbach.

Información Demográfica

Los dos instrumentos incluyen datos relacionados con sexo, edad y semestre que cursa actualmente.

Hipótesis

Hipótesis de Trabajo

Existe correlación entre Estrés Académico y Estilos de Vida en estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

Hipótesis Nula

No existe correlación entre Estrés Académico y Estilos de Vida en estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

Hipótesis Estadística

$H_i = R_{xy} \neq 0$

$H_o = R_{xy} = 0$

Donde

R = Índice de correlación

x = Estrés académico

y = Estilos de vida

R_{xy} = Estrés académico y Estilos de vida

$\neq 0$ = Diferencia a cero (existe correlación).

= Igual a cero (No existe correlación)

Procedimiento

Para desarrollar la presente investigación se diseñaron las siguientes fases que permitieron orientar de forma adecuada el proceso.

Fase I: Construcción Teórica y Metodológica

Se realizó una revisión teórica de los diversos proyectos de investigación y artículos científicos relacionados con el tema de estudio y sus variables, facilitando la construcción teórica de conceptos como también la estructura del proyecto.

Fase II: Aplicación de los instrumentos

En esta fase teniendo en cuenta los criterios de inclusión se utilizó un listado donde se identificó estudiantes matriculados, edades y semestre, por medio de la lista fueron seleccionados los participantes haciendo uso del muestreo aleatorio simple. Así mismo,

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

para la aplicación se realizó una aproximación a la muestra en donde se indagó sobre posibles dificultades sensoriales y cognitivas para la comprensión y resolución de los cuestionarios, en donde no se halló ninguna dificultad por parte de los participantes, por lo tanto se realizó la aplicación de los instrumentos de la investigación a quienes previamente se les solicitó a los autores la autorización de su uso (ver anexo 4 y 5) del Cuestionario Estilos de Vida en Jóvenes CEVJU-R2 (Salazar, Varela, Lema, Tamayo & Duarte 2014), y la Prueba de Estrés Académico PREA (Dorado, Zúñiga & Villalobos, 2010) que permitió la recolección de datos en la muestra para posteriormente ser analizados. Con el fin de dar cumplimiento a los lineamientos éticos del estudio, previamente a la aplicación se les informó a todos los participantes los aspectos relacionados con la investigación, garantizando la privacidad de la información y solicitando la aprobación de su participación a través del diligenciamiento y firma del consentimiento informado.

Fase III: Análisis de resultados

Los datos recolectados mediante la aplicación de los instrumentos se organizaron con Microsoft Office Excel 2010, posteriormente los datos se sistematizaron y analizaron en el programa estadístico IBM SPSS versión 20 en español con el fin de establecer las correlaciones entre las variables.

En el análisis de datos se encontró que el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R2), cuenta con un índice de confiabilidad entre 0.5 y 0.8 en las siete dimensiones (*Ver Tabla 1*), refiriéndose a medianamente aceptable y muy aceptable en cuanto a la composición interna del cuestionario; con respecto a la Prueba de Estrés Académico (PREA) cuenta con un índice de confiabilidad de 0.8, esto indica que la PREA tuvo mejor comportamiento en relación a la composición de la prueba, lo cual puede ser debido a diferencias en cuanto a creación y validez de ambos instrumentos, siendo el primero un instrumento realizado con estudiantes de toda Colombia y el segundo fue creado en el contexto de la actual aplicación.

Tabla 1

Confiabilidad del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios y confiabilidad de la prueba de estrés académico (PREA)

	Alfa de Cronbach	Número de Elementos
Actividad Física	,57	3
Tiempo de Ocio	,59	3
Alimentación	,63	7
Consumo de SPA	,72	5
Sueño	,35	3
Afrontamiento	,58	5
Sexualidad	,80	6
PREA	0,89	49

Fase IV: Elaboración informe final

Con los análisis estadísticos realizados, se procedió a interpretar los resultados a partir de contrastar dichos hallazgos con referentes teóricos y conceptuales, lo que permitió aportar a estudios relacionados con estilos de vida y estrés académico en universitarios.

Plan de análisis de datos

Una vez recolectados los datos, se calificaron y tabularon para ser ingresados a una base de datos mediante Office Excel 2010, permitiendo realizar los análisis estadísticos descriptivos para obtener las medidas de tendencia central de cada variable que enriquezca el análisis.

Posteriormente se estableció la correlación entre las variables propuestas en el estudio a través del programa SPSS 20. Para lo que inicialmente se aplicó la prueba de normalidad KolmogorovSmirnov, la cual es adecuada para datos superiores a 50, identificando que no existe una distribución normal de los datos, por lo tanto se decide utilizar la prueba coeficiente de Spearman con el fin de establecer la correlación entre las variables de estudio (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

Elementos éticos y bioéticos

La presente investigación se guió por los lineamientos y parámetros que regulan y orientan el rol del psicólogo de acuerdo a la ley 1090 de 2006 referente al código deontológico y bioético:

- a) El proceso se estudió por medio de la investigación científica, lo cual propició espacios para el desarrollo de competencias relacionadas con los contextos educativos, de la salud, el bienestar aplicando saberes propios de la psicología de forma ética y responsable (Artículo 1, Código Deontológico, 2006).
- b) Se mantuvo en secreto profesional la información obtenida de los participantes de la investigación y en ningún momento se reveló la información obtenida (Artículo 2, Numeral 5 Código Deontológico, 2006).
- c) Se realizó la aplicación del consentimiento informado a todos los participantes que accedieron de forma voluntaria a ser partícipes del presente proyecto (Artículo 36, Código Deontológico, 2006).
- d) Se manejó con cuidado la presentación de resultados y demás inferencias basadas en la aplicación de pruebas validadas y estandarizadas en la región (Artículo 47, Código Deontológico, 2006).
- e) La custodia de los resultados de forma temporal de cualquier prueba fue responsabilidad de los investigadoras y se propició las condiciones de seguridad y confidencialidad para que personas ajenas a la investigación no pudieran acceder a ellos (Artículo 30, Código Deontológico, 2006).
- f) Se desarrolló el estudio teniendo en cuenta los principios éticos de respeto y dignidad, protegiendo así el bienestar y los derechos de los participantes (Artículo 50, Código Deontológico, 2006).

RESULTADOS

En los resultados que se presentan a continuación se encuentran las características sociodemográficas de la muestra de estudio, la identificación de los estilos de vida que se explican por medio de las siete dimensiones que conforman el constructo y la identificación del Estrés Académico. Por último, se analiza la correlación entre los Estilos de Vida y Estrés Académico, lo cual permitió cumplir con el propósito de la investigación.

Características Sociodemográficas

En el siguiente apartado se presentan los datos sociodemográficos de la población partícipe de la investigación, con lo cual se pretende recrear un perfil que se aproxime a la realidad de la muestra de estudiantes pertenecientes al Programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

En primer lugar se realiza una descripción de la variable Sexo, donde se puede observar que dentro de la muestra participante el 68% corresponde al sexo femenino y el 32% restante al sexo masculino. Con una desviación estándar que indica que los datos están alejados en un 0,47 del promedio, la moda fue 2 que indica cual fue el dato que más se repitió.

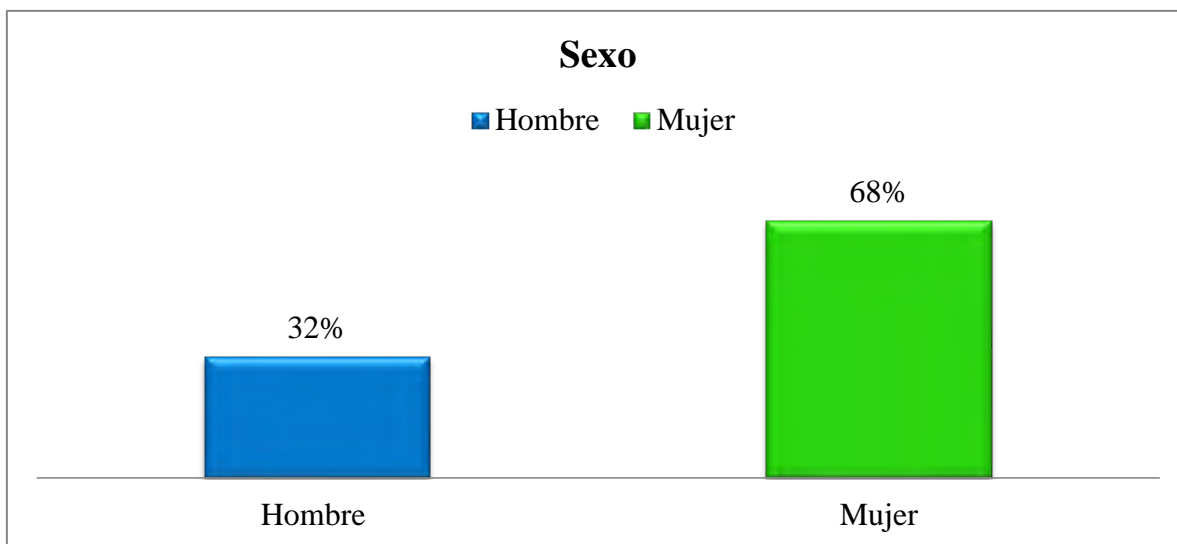


Figura 1. Distribución de la Muestra por Sexo

En segundo lugar se pueden apreciar los valores relacionados a la variable edad, se identifica que las edades más representativas de la muestra estuvieron entre los 18 a 22 años con el 81,6% y el porcentaje restante que corresponde al 18,4% comprende el grupo con edades entre los 23 y 26 años. De la totalidad de los datos anteriores se obtuvo una media de 20,7, lo indica que la edad promedio de los jóvenes está en los 20 años, con una desviación estándar de 2,2 lo cual indica la distancia de los datos con respecto al promedio, la moda fue 19, lo cual quiere decir que este fue el dato que más se repitió.

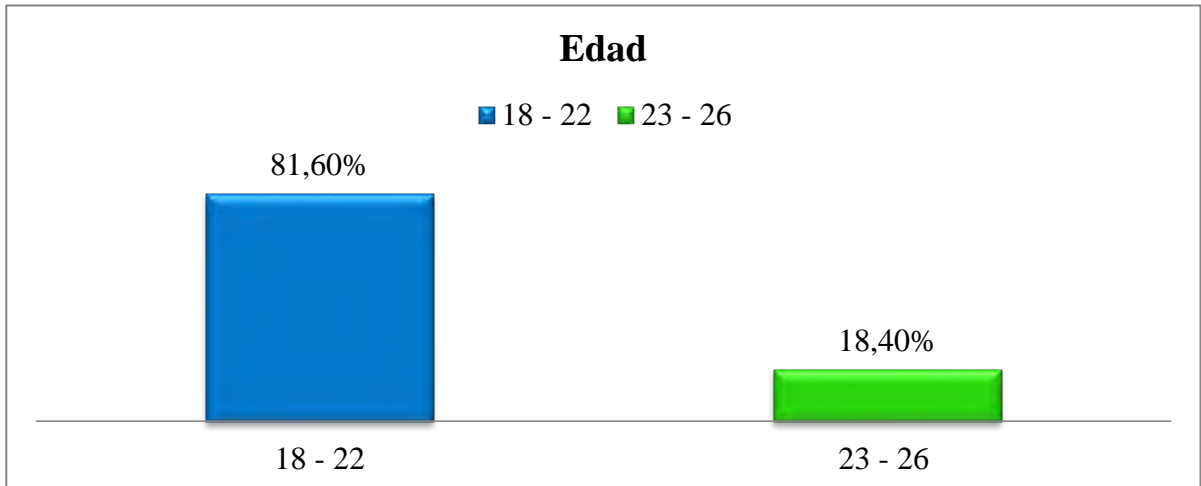


Figura 2. Distribución de la Muestra por Edad

Por último se describen los datos relacionados al semestre académico, al respecto se identifica que hay mínima diferencia entre participantes por semestre.

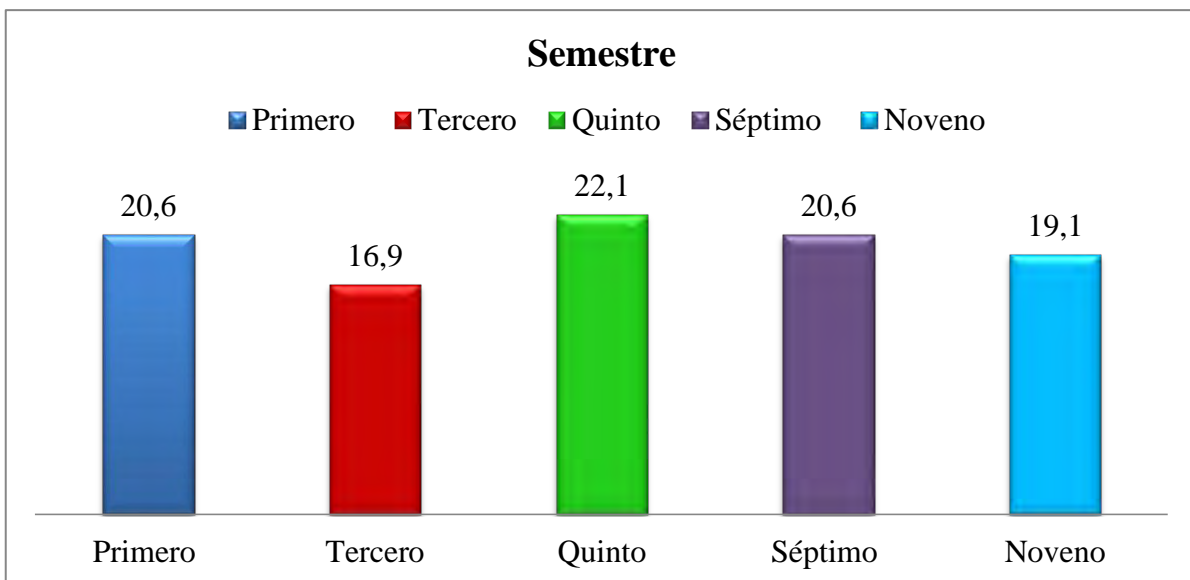


Figura 3. Distribución de la Muestra por Semestre

Estilos de vida y características sociodemográficas

Estilos de vida y sexo

Con respecto a las dimensiones evaluadas en los Estilos de Vida, se identificó que las mujeres tienen prácticas más saludables que los hombres, específicamente en las dimensiones: alimentación, consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, sueño, afrontamiento y sexualidad, en las cuales se observan porcentajes superiores al 60% con

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

relación a la muestra total. En los hombres se encontraron porcentajes desde el 26 al 31% en las mismas dimensiones. Con respecto a la actividad física y tiempo de ocio, se evidencia un porcentaje bajo tanto en hombres como mujeres.

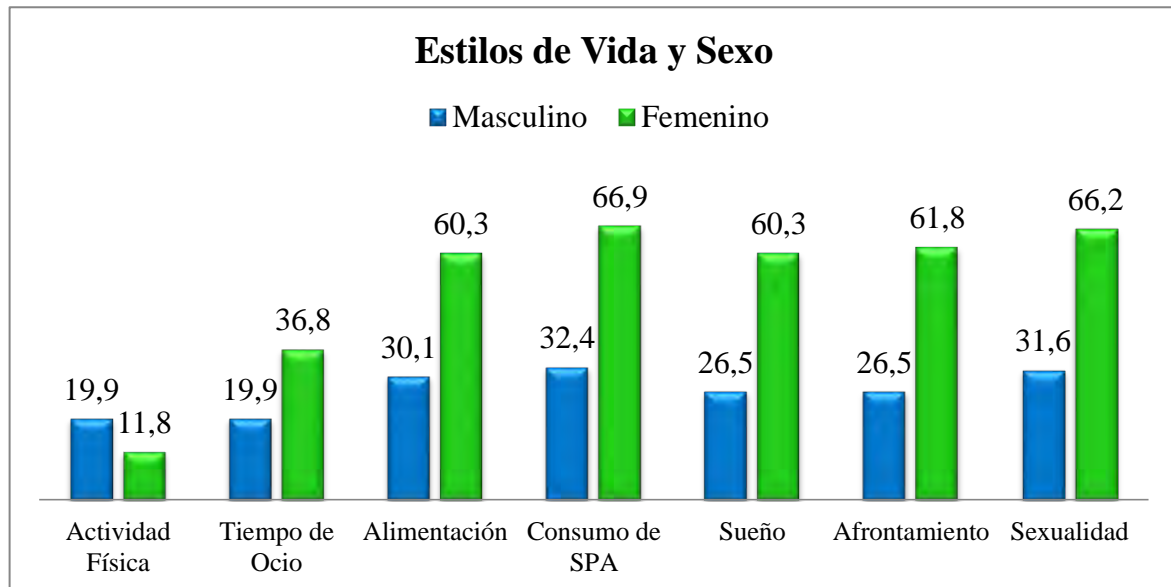


Figura 4. Distribución de la Muestra Estilos de Vida y Sexo

Estilos de vida y edad

Se evidencia que las edades entre 18 y 22 años presentan un mayor índice en la presencia de personas que tienen prácticas saludables en contraste con las personas con edades entre 23 y 26 años en las dimensiones de alimentación, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ilegales, sueño, afrontamiento y sexualidad con porcentajes superiores al 64%. Estos índices pueden deberse a que la muestra en su mayoría se encontraba en las edades de 18 a 22, es por ello que las frecuencias se ven más altas en este rango de edad.

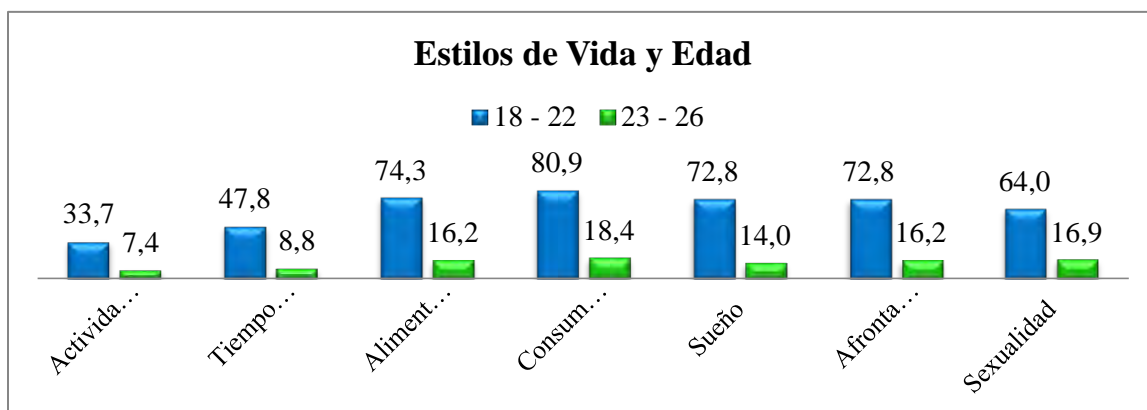


Figura 5. Distribución de la Muestra Estilos de Vida y Edad

Estilos de vida y semestre

Con relación a los semestres académicos se observa que los estudiantes de tercer semestre presentan mayores porcentajes desde 19 y 20% en relación a la muestra total, en prácticas saludables de las dimensiones de los estilos de vida: alimentación, consumo de sustancias psicoactivas, sueño, afrontamiento y sexualidad. En cuanto al semestre primero y quinto se observan porcentajes menores a 12% en relación a la muestra total en todas las dimensiones de los estilos de vida

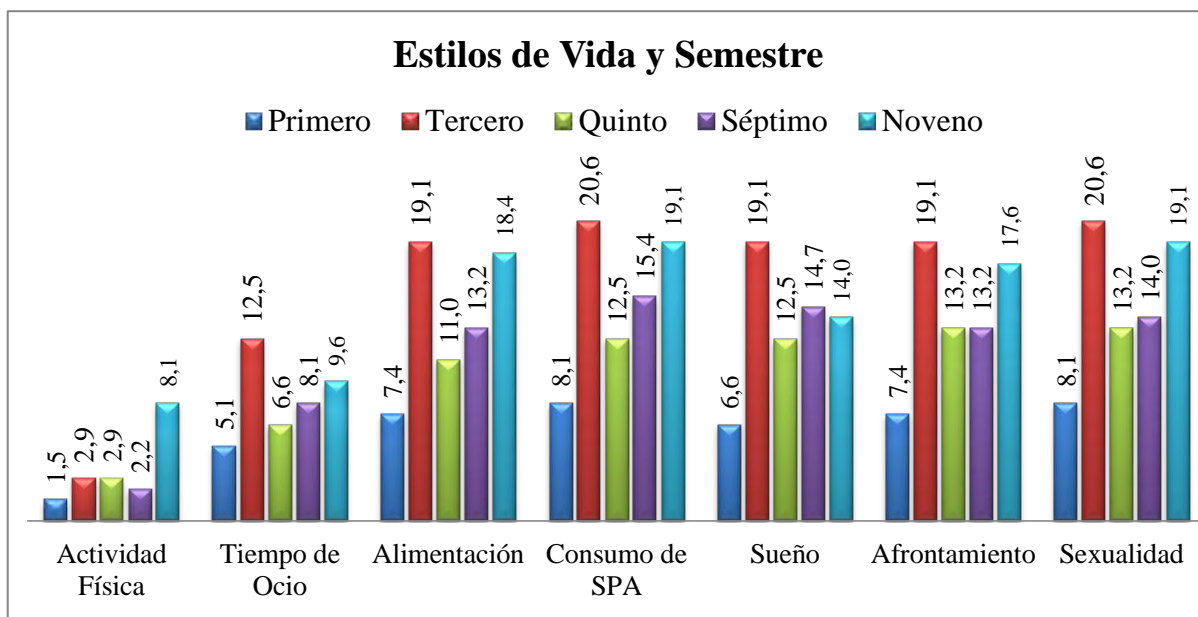


Figura 6. Distribución de la Muestra Estilos de Vida y Semestre

Estrés académico y características sociodemográficas

Estrés académico y sexo

En cuanto al estrés académico relacionado al género se puede observar que tanto en hombres como en mujeres se presentan puntuaciones bajas de estrés académico en un 16.9% y 19.1% respectivamente. Sin embargo, en la puntuación medio bajo de estrés académico se presenta una diferencia puesto que las mujeres reportan un 16.9% en contraste con los hombre quienes se ubican en un 4.4%.

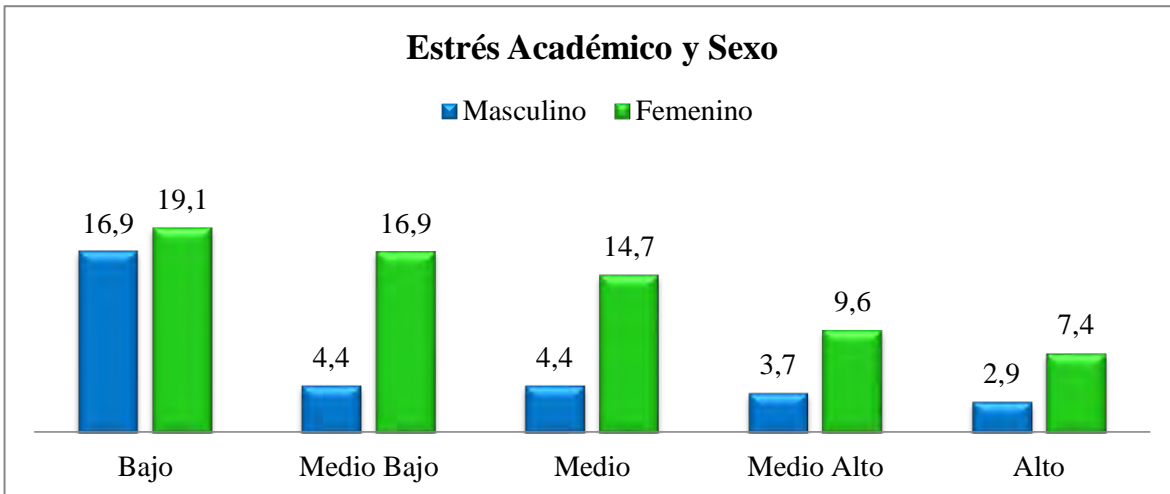


Figura 7. Distribución de la Muestra Estrés Académico y Sexo

Estrés académico y edad

Se puede identificar la diferencia de las puntuaciones de estrés académico asociados a la edad de los participantes, en donde se encontró que los estudiantes con edades de 18 a 22 años presentan puntuaciones bajas de estrés académico con un 31,6% en relación a la muestra total. En cuanto a los participantes entre edades de 23 y 26 años se encuentran un 4,4% indicando puntuaciones bajas de estrés académico, en relación a la muestra total. Esto índices pueden deberse a que la muestra en su mayoría se encontraba en las edades de 18 a 22, es por ello que las frecuencias se ven más altas en este rango de edad.

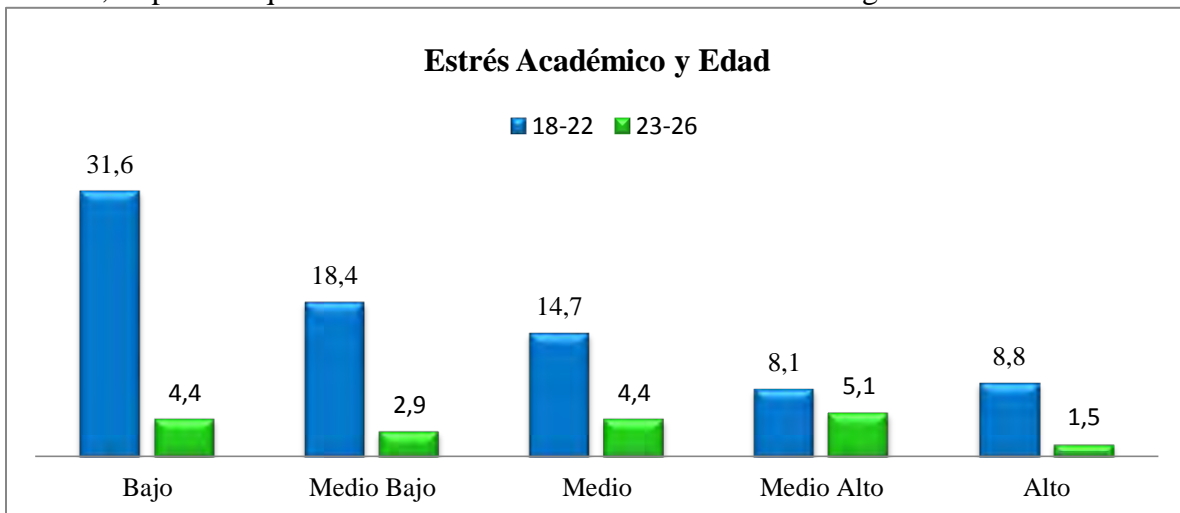


Figura 8. Distribución de la Muestra Estrés Académico y Edad

Estrés académico y semestre académico

En esta variable se identifica que todos los semestres presentan puntuaciones bajas de estrés académico. Así mismo se observa que los estudiantes de semestres quinto y séptimo tienen puntuaciones medias de estrés académico.

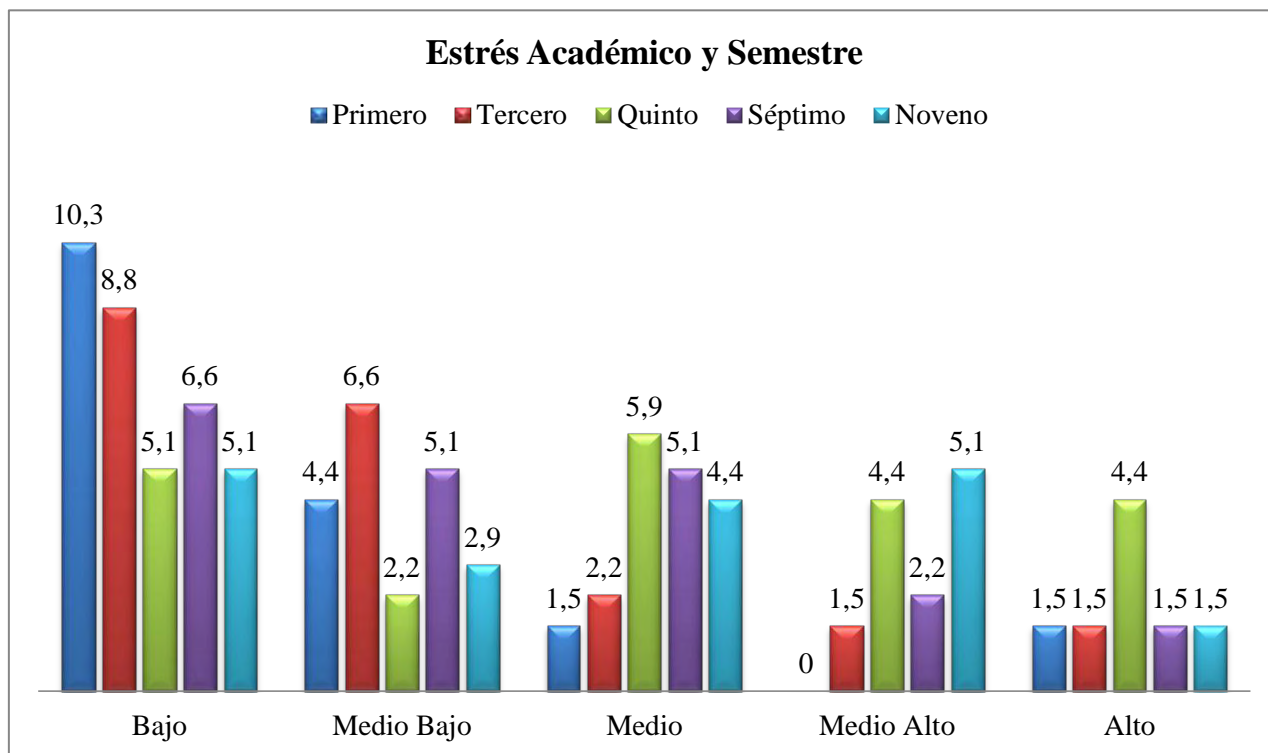


Figura 9. Distribución de la Muestra Estrés Académico y Semestre

Variables de estudio

Estilos de Vida

A continuación para dar respuesta al primer objetivo específico de la investigación se realizará una descripción sobre los resultados los Estilos de Vida, con lo cual se pretende identificar las siguientes dimensiones en los jóvenes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño. Para calcular las puntuaciones obtenidas se determinaron de acuerdo con el rango de calificación que se estableció según el número de ítems que compone cada dimensión como lo señala en el manual, donde las puntuaciones inferiores al punto medio de cada dimensión indican prácticas saludables, mientras que las puntuaciones superiores al punto medio de cada dimensión indican prácticas no saludables (Tabla 2).

Tabla 2.

Medidas de tendencia central y dispersión de las dimensiones del estilo de vida

Dimensiones de los Estilos de vida					
	N	M	DT	Mdn	Punto medio
Actividad Física	136	8,23	2,204	8	7,5
Tiempo de Ocio	136	7,04	1,712	7	7,5
Alimentación	136	12,87	2,88	12	17,5
Consumo de SPA	136	6,71	2,711	6	14
Sueño	136	5,87	1,5	6	7,5
Afrontamiento	136	9,83	2,121	10	12,5
Sexualidad	136	9,64	4,633	11	15

Los anteriores resultados indican que los participantes de la muestra llevan a cabo prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones de los estilos de vida, debido a que la media obtenida en seis de las siete dimensiones no supera el punto de medio de calificación, a excepción de la dimensión de actividad física donde se obtuvo una media de 8.3 lo que indica que está por encima del punto medio (7.5) que separa las conductas saludables de la no saludables. La desviación estándar para cada uno de las dimensiones se encuentra entre 1,5 y 4,6 lo cual implica que tan alejados están los datos con respecto a la media.

Estrés Académico

Con respecto al segundo objetivo específico de la investigación, para la obtención de los puntajes se tuvo en cuenta la descripción de la prueba PREA, que distribuye el puntaje por categorías basándose en percentiles, permitiendo una comparación de los puntajes del sujeto, lo cual indica la distribución de los resultados en diferentes rangos para dar una evaluación del estrés académico; donde bajo, son percentiles menores o iguales a 20, medio bajo, percentiles de 21 a 40, medio, percentiles de 41 a 60, medio alto, percentiles 61 a 80 y alto, percentiles mayores a 80.

Al encontrar las respuestas obtenidas en la Prueba de Estrés Académico (PREA), se evidencian que las puntuaciones totales están entre 2 y 43 puntos, siendo éstos los valores mínimos y máximos respectivamente con respecto a las puntuaciones de la prueba, donde 2 representa un puntaje muy bajo de estrés y 43 un puntaje casi máximo de la prueba,

teniendo en cuenta sus puntuaciones directas. La media se encuentra en 25, lo que significa que la mayoría de los participantes tienen puntuaciones bajas de estrés académico, además se evidenció una desviación estándar de 9, lo cual indica que tan dispersos están los datos en relación a la media y una moda de 27, indicando que esta puntuación es la que más se repitió entre las obtenidas por los participantes (Tabla 3).

Tabla 3

Medidas de tendencia central y dispersión del Estrés Académico

Estadísticos				
Media	Mediana	Moda	Desv. típ.	Varianza
25,3	26,5	27,0	9,6	93,1

Con respecto a los puntajes de estrés académico en las dimensiones y estresores, se encuentra que a pesar de presentar en la mayoría puntuaciones bajas de estrés académico, se identifica particularmente en la *dimensión fisiológica* un puntaje medio bajo con 38.2% y en el estresor *Sobrecarga de trabajo* un puntaje medio con un porcentaje de 28,7%, estos datos coinciden con el resultado general de la PREA que muestra puntuaciones bajas (Tabla 4).

Tabla 4

Puntuaciones de las dimensiones y estresores de la PREA

Puntuación PREA	DF	DCE	DC	ST	EX	TL
Alto	2,9	2,2	0,0	12,5	6,6	0,0
Medio						
Alto	13,2	14,0	6,6	5,9	8,8	0,0
Medio	25,0	19,9	17,6	28,7	28,7	5,9
Medio						
Bajo	38,2	19,1	18,4	26,5	22,1	36,8
Bajo	20,6	44,9	57,4	26,5	33,8	57,4

DF: Dimensión fisiológica, DCE: Dimensión cognoscitiva emocional, DC: Dimensión comportamental, ST: Sobrecarga de trabajo, EX: Exámenes, TL: Tiempo limitado

Correlación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

Para responder al objetivo general de la investigación en primera instancia se buscó determinar la prueba estadística a utilizar, para esto se aplicó la prueba de Kolmogorov-

Smirnov con el fin de identificar el coeficiente de correlación para Estilos de Vida y Estrés Académico, puesto que el número de datos de la muestra superaba los 50. Los resultados muestran que no se presenta normalidad de los datos en ninguna variable debido a que el nivel de significancia fue menor a 0,5, por lo tanto se utilizó la prueba no paramétrica de Spearman (Tabla 5).

Tabla 5.

Prueba de normalidad de los datos

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,143	136	,000
Tiempo de Ocio	,146	136	,000
Alimentación	,133	136	,000
Consumo de SPA	,191	136	,000
Sueño	,174	136	,000
Afrontamiento	,101	136	,002
Sexualidad	,296	136	,000
Estrés Académico	,070	136	,099

A continuación se presentan los resultados de la correlación entre las variables objeto de estudio, la cual se realizó mediante el uso del coeficiente de correlación de Spearman ya que no se presentó normalidad en los datos. En los resultados encontrados al realizar las correlaciones entre las dimensiones de los Estilos de Vida y el Estrés Académico se encontró que no existe una correlación que asocie las dimensiones de los Estilos de Vida: Actividad Física, Tiempo de Ocio, Consumo de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas Ilegales, Afrontamiento y Sexualidad con la Variable Estrés Académico; sin embargo se presentó una correlación positiva moderada en la dimensión de alimentación y estrés académico ($rs=,297^{**}$, $s=,000$), y la dimensión Sueño y Estrés Académico ($rs= ,291^{**}$, $s=,001$), de este modo se puede interpretar que una persona que tenga prácticas de alimentación no saludable se asocian al Estrés Académico, y en cuanto a la segunda correlación se puede decir que el tener prácticas no saludables, con respecto al Sueño se asocian al Estrés Académico (Tabla 6).

Tabla 6.

Correlación entre las dimensiones de Estilos de Vida y Estrés Académico

	Dimensiones de		
	Estilos de Vida		Estrés Académico
Rho de Spearman	Actividad Física	Coefficiente de correlación	,136
		Sig. (bilateral)	,114
		N	136
	Tiempo de Ocio	Coefficiente de correlación	,141
		Sig. (bilateral)	,100
		N	136
	Alimentación	Coefficiente de correlación	,297**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	136
	Consumo de A-T-Di.	Coefficiente de correlación	,077
		Sig. (bilateral)	,372
		N	136
	Sueño	Coefficiente de correlación	,291**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	136
	Afrontamiento	Coefficiente de correlación	-,017
		Sig. (bilateral)	,846
		N	136
	Sexualidad	Coefficiente de correlación	-,145
		Sig. (bilateral)	,125
		N	136

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

Debido a los resultados encontrados, de forma adicional se realizó una correlación entre las dimensiones de las dos variables de estudio con el fin de identificar una posible relación por componentes, sin embargo no se encontró puntuaciones que apoyen el anterior supuesto (Ver Tabla 7).

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

Tabla 7.

Correlación entre las dimensiones de Estilos de Vida y las Dimensiones del Estrés Académico

			DF	DCE	DC	ST	EX	TL
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	,154	,158	,081	,134	,142	,092
		Sig. (bilateral)	,073	,066	,351	,120	,100	,287
		N	136	136	136	136	136	136
	Tiempo de Ocio	Coefficiente de correlación	,038	,162	,110	,067	,137	,138
		Sig. (bilateral)	,659	,060	,201	,439	,113	,109
		N	136	136	136	136	136	136
	Alimentación	Coefficiente de correlación	,269**	,218*	,249*	,188*	,351*	,257*
		Sig. (bilateral)	,002	,011	,003	,029	,000	,003
		N	136	136	136	136	136	136
	Consumo de SPA	Coefficiente de correlación	,082	-,024	,113	,057	,096	,005
		Sig. (bilateral)	,345	,778	,189	,510	,266	,953
		N	136	136	136	136	136	136
	Sueño	Coefficiente de correlación	,284**	,209*	,177*	,152	,334*	,236*
		Sig. (bilateral)	,001	,015	,039	,078	,000	,006
		N	136	136	136	136	136	136
	Afrontamiento	Coefficiente de correlación	,081	-,044	-,055	-,012	,045	-,095
		Sig. (bilateral)	,350	,611	,522	,885	,606	,269
		N	136	136	136	136	136	136
	Sexualidad	Coefficiente de correlación	-,098	-,149	-,144	-,170	-,075	-,147
		Sig. (bilateral)	,300	,115	,128	,072	,427	,121

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

DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta los anteriores resultados, se acepta la hipótesis nula que afirma la no existencia de correlación entre los estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño, ya que no se evidenciaron puntuaciones que muestren algún tipo de correlación significativa en 5 de las 7 dimensiones de la variable Estilos de Vida con el Estrés Académico, a pesar que se encontró una correlación positiva moderada entre las dimensiones de los Estilos de Vida de Alimentación y Sueño con el Estrés Académico, es decir, que a mayor índice de prácticas no saludables en Alimentación y Sueño hay mayor Estrés Académico, se acepta la hipótesis nula debido a que las dimensiones evaluadas en el cuestionario en conjunto conforman el constructo de Estilos de Vida (Castillo & Mina, 2010). Lo anterior puede entenderse que los estilos de vida son independientes al estrés académico en los jóvenes matriculados en el Programa de Psicología.

Considerando que en los resultados del presente trabajo se identificó que en su mayoría los estudiantes obtuvieron puntuaciones adecuadas en la primera variable de estudio (Estilos de Vida) como son: tiempo de ocio, alimentación, sueño, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ilegales, afrontamiento y sexualidad, a excepción de la dimensión actividad física, y que en las puntuaciones de la segunda variable de estudio (Estrés Académico) se identificó puntajes bajos y medio bajos, esto puede indicar de manera general que la población participante manifiesta índices de estilos de vida saludables y en relación al estrés académico, los puntajes no representan efectos adversos para la salud de los jóvenes a nivel físico, cognitivo-emocional y comportamental, es decir que las alteraciones con respecto a malestar físico como dolor de cabeza, gastritis, temblores, mareos; alteraciones en área cognitiva-emocional, como cambios en el estado de ánimo de la persona, valoraciones e interpretaciones negativas de las situaciones; y cambios a nivel comportamental como aislarse de los demás, aumento o disminución de consumo de alimentos, aplazar tareas o actividades, fumar, etc., (Barraza, 2005 citado en Silvina, 2010).

En contraste a los anteriores datos descritos se encuentra a Páez y Castillo (2010), quienes desarrollaron el trabajo titulado Estilos de vida y salud en estudiantes de una

facultad de Psicología, en el cual se buscaba explorar los componentes de los Estilos de vida en los jóvenes, en el estudio se muestra que existen factores de riesgo para la salud en la población relacionados con la alimentación, la dependencia al alcohol, la impulsividad y alteraciones en el sueño y un porcentaje menor presentaba ansiedad, depresión y riesgo suicida, sin embargo, adicional a lo anterior se identificó que existen redes de apoyo principales en los jóvenes como el núcleo familiar y compañeros, y de forma mínima las redes de apoyo de la institución, este último punto puede explicar la diferencia de estos resultados con los hallazgos obtenidos en la presente investigación, debido a que las redes de apoyo y el nivel de interacción que tienen los jóvenes con los grupos más cercanos a ellos, es decir familia, amigos, profesores y la institución educativa (Guarino & Feldman, 1995, citados en: Feldman et al, 2008) pueden tener un papel importante para entender los comportamientos en los jóvenes.

Por otra parte, los resultados de la presente investigación pueden explicarse a las posibles estrategias de afrontamiento que empleen los jóvenes frente a situaciones extrañas a su cotidianidad y como éstas se incorporan al repertorio conductual de la persona para posteriormente facilitar la adaptación a dichas situaciones, como lo explica Misra y McKean (2000, citado en Feldman et al, 2008) que a mayor edad las personas desarrollan mayor control del tiempo y manejo de la ansiedad evitando así las reacciones fisiológicas asociadas a problemáticas como el estrés académico, favoreciendo adicionalmente al desarrollo de factores protectores que pueden fortalecer la salud mental de la persona, la cual se asocia de manera positiva con los estilos de vida según el estudio De la Cruz en 2011, quien desarrolló la investigación Estilos de Vida y Salud Mental en Estudiantes de Psicología, donde al igual que Walsh (2011, citado en De la Cruz en 2011) postula que los ajustes en los estilos de vida como el aumento de actividad física, llevar una alimentación saludable e incluir momentos de esparcimiento y recreación pueden disminuir los niveles de ansiedad, estrés, reducir el agotamiento físico y mental y evitar los síntomas asociados a la depresión, además puede ayudar a mejorar el rendimiento cognitivo y el bienestar general de la persona, aportando para un adecuado funcionamiento en sus diferentes actividades.

En el estudio mencionado se encontró que los estilos de vida y la salud mental tienen relación directa, sin embargo variables como la edad, el sexo y el nivel de la carrera

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

no tenían relación con éstos, lo cual indica que los estilos de vida y la salud mental en estudiantes de Psicología pueden estar mediados por variables externas al contexto educativo y del joven, como también de otras variables internas relacionadas a cogniciones, emociones, motivaciones, etc.

Lo anterior, llevaría a que en futuras investigaciones se indague sobre los factores protectores en los jóvenes que aporten a un estilo de vida saludable, esto sería de gran importancia ya que estudios que describieran esta situación fueron escasos de encontrar, en su mayoría las temáticas estaban relacionadas con las problemáticas y los factores de riesgo a la salud.

En relación al Estrés Académico, también se encuentran estudios como el de Silvina (2010) quien retoma a algunos autores que evidencian la diferencia entre la presencia de estrés académico y la carrera, en estos estudios se identifica que las carreras con mayor presencia de estrés académico son Medicina e Ingeniería, y que los niveles más bajos de estrés se reportan en carreras como Psicología porque los estudiantes se consideran más autoeficaces y se sienten satisfechos con la instrucción de sus docentes y su plan de estudios (Caballero, Hederich & Palacio, 2010). Asimismo, en el estudio de Martín (2007) se menciona que pueden existir variables no controladas o no incluidas en el estudio que pueden generar diferencias entre la presencia de estrés académico en las diferentes carreras que fueron parte de su estudio. Estos trabajos coinciden con lo mencionado anteriormente sobre la presencia de otras variables que no hacen parte de la propuesta de estudio, pero que también pueden estar desempeñando un papel importante a la hora de definir los estilos de vida en los jóvenes y evidenciar la presencia o ausencia del estrés académico.

Adicional a lo anterior, para ampliar la comprensión de los resultados de esta investigación la cual aceptó la hipótesis nula, se aclara que para el procedimiento de recolección de información se realizó una única aplicación de los dos instrumentos, esta fue cercana al final de semestre académico, donde los estudiantes se encontraban en periodo de evaluación, por lo tanto se decidió aplicar en ese momento debido a que en la revisión literaria se encontró que existe un incremento del estrés académico en periodos de evaluación (Martín, 2007), esto se tuvo en cuenta en particular para la prueba de Estrés Académico, ya que con la investigación no se buscaba evidenciar una causalidad de las variables es decir, si el estrés académico influía en los estilos de vida o viceversa, sino la

relación entre estas dos variables. Sin embargo, como ya se ha mencionado, los resultados arrojados en la presente investigación se muestran contrarios a los propuestos en otros estudios, esto puede deberse a que los estudiantes emplean posibles estrategias de afrontamiento o usan ciertos recursos personales y externos para adaptarse a situaciones estresantes como lo son los periodos de evaluación y por ello se puede presentar las puntuaciones bajas en relación al estrés académico.

Por otra parte, a fin de ampliar la discusión de la investigación, se explicará las dos correlaciones encontradas a partir del análisis de resultados.

En primer lugar se explica la relación positiva moderada que se encontró en la dimensión Alimentación y la variable Estrés Académico, es decir que a mayor índice de comportamientos no saludables en Alimentación se presenta mayor Estrés Académico, como lo explica Troncoso y Amaya (2011), quienes mencionan en su estudio que la forma en que se alimentan los universitarios no es la más adecuada, situación que puede explicarse a la limitada disponibilidad de tiempo que la universidad demanda, ya sea por los horarios que deben cumplir o por los tiempos que los estudiantes destinan a las actividades académicas que deben realizar o incluso por las situaciones de estrés que emergen ante estos hechos y que evidentemente modifican su alimentación. Entre algunas conductas alimentarias inadecuadas se encontró no cumplir con algunos horarios de alimentación o el consumo de alimentos con alta densidad energética. Por su parte, Fandiño, Giraldo, Martínez, Aux y Espinosa (2007) refieren que en el contexto universitario se presentan varios factores de riesgo entre ellos se identifican los cambios que trae la transición de una etapa escolar a una universitaria y la no adaptación a las nuevas demandas, lo que puede generar estrés académico y si no cuentan con las herramientas suficientes para afrontarlo, fácilmente puede verse alterada su alimentación, incluso llegando a presentar síntomas relacionados a trastornos del comportamiento alimentario.

La segunda correlación que se buscó explicar fue entre la dimensión Sueño y el Estrés Académico, al respecto son desconocidos los estudios que relacionan directamente estos dos conceptos, sin embargo, se puede hablar de diversos estudios en los cuales se reconoce la relación que existe entre el estado de salud general y los procesos del sueño, y cómo sus alteraciones pueden desencadenar graves dificultades relacionadas con el

desempeño físico, mental y el estado emocional de la persona (Casal & Sierra, 1994 citado en Castillo & Mina, 2010). En población universitaria se evidencia mayor presencia de las alteraciones en el sueño debido a la sobrecarga académica, cambios en el horario del sueño, consumo de sustancias psicoactivas, etc. Sus efectos se pueden observar en el bajo rendimiento académico, dificultades en el aprendizaje y patologías como depresión, sobrepeso, hipertensión, etc. (Veldi, Aluoja & Vasar, 2005 citado en Carrillo, Ramírez & Vásquez, 2013), además de esto, en el estudio se menciona que las alteraciones que se pueden presentar a nivel biológico a casusa del estrés están producidas por la falta de sueño y esto puede afectar la fisiología neuronal causando desgaste en la función cognitiva (Carrillo, Ramírez & Vásquez, 2013).

Otro hallazgo de la investigación a parte del análisis de las correlaciones, se evidencia en que la muestra presentó porcentajes bajos en actividad física con el 32.4% con relación a las demás dimensiones. Según lo que se encontró con el cuestionario CEVJU-R2 los principales motivos que manifestó la población para no tener prácticas adecuadas se relaciona la pereza con un porcentaje del 49%, la falta de tiempo y las actividades académicas con un 58% y 14% respectivamente. Resultados similares se encontraron en el estudio de García, García, Tapiero y Ramos (2012), quienes mencionan que la actividad física disminuye en esta etapa debido a aspectos como pautas que se han adoptado desde la infancia y la adolescencia y que se están incorporando en la etapa de la juventud, lo cual aumenta la probabilidad que la persona presente sedentarismo, una reducción del tiempo libre y disminuyan las motivaciones a realizar dichas actividades, que según estos autores son los determinantes que permiten la frecuencia con la cual se realiza una actividad y la adecuada ejecución de la misma debido a que ésta actúa como mediador de la emoción, la intención y la importancia que se le da a la práctica de cualquier actividad física (Gómez et al, 2009 citado en García, García, Tapiero & Ramos, 2012).

En cuanto los estilos de vida en los estudiantes del Programa de Psicología de la Universidad de Nariño a partir de los datos obtenidos en el CEVJU-R2 (Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte, 2014), se encontraron los siguientes resultados que serán contrastados con diferentes investigaciones, sin embargo con el fin de enriquecer el presente estudio se tomaron en cuenta además de los estilos de vida, los aspectos relacionados con cada dimensión del estilo de vida: a) prácticas específicas que conforman

cada dimensión, b) las motivaciones (para realizar y para no realizar las prácticas, así como las motivaciones para hacer un cambio en ellas) y c) los recursos (personales y externos) que posibilitan/dificultan las prácticas, de los cuales se describirán los más relevantes.

En la dimensión tiempo de ocio, se encontró que el 56.6% de los estudiantes puntúan esta dimensión como saludable. Entre las actividades de tiempo de ocio más frecuentes en los estudiantes se encuentra *relajarse y descansar mirando televisión, dormir, escuchar música, meditar*. En cuanto a compartir tiempo o actividades con la familia y amigos el 42% respondieron hacerlo la mayoría de días en la semana. El principal motivo para realizar las prácticas de ocio se encuentra *cambiar la rutina académica y laboral*. En cuanto a los motivos que les impide realizar dichas prácticas están: *No saber cómo ocupar el tiempo y preferir seguir estudiando o trabajando*, al respecto los jóvenes refieren estar satisfechos con sus prácticas y no piensan que sea un problema. Por último, los recursos con los que cuentan los estudiantes al querer realizar una práctica son: *Personas con quien realizarlas en caso de querer compañía*. El mínimo recurso con el que cuentan es el *tiempo*.

Con base a los resultados encontrados en esta dimensión, se entiende que los universitarios algunas veces pueden ocupar su tiempo libre en actividades académicas que quedaron pendientes, puesto que en ocasiones el ambiente universitario lo demanda de esta manera (Cortés, Escobar & Pedraza, 2005), pese a esto, los jóvenes refieren estar satisfechos con el mencionado manejo del tiempo libre.

En la dimensión de alimentación se evidenció que el 69.1% de los estudiantes presentaban puntuaciones saludables. En cuanto al comportamiento más adecuado se encuentra *Tener un horario habitual de desayuno, almuerzo y cena* en un 96%, con relación a la práctica menos adecuada, se encontró que el 43% refiere consumir comidas rápidas, mecato, dulces o gaseosas la mayoría de días en la semana. Entre las principales motivaciones para alimentarse adecuadamente se encontró *Mantener la salud* en un 62,5% y *Mejorar su rendimiento físico y mental* en 16,2%; con relación a los motivos para no alimentarse adecuadamente se identificó que el 44,9% manifestó que *No le gusta restringirse en lo que come* y 21,3% refirió la falta tiempo, dinero y lugares donde comprar comida saludable. Así mismo, el 43,4% refirió con respecto a sus prácticas, que podrían cambiarlas, pero no saben si lo harán. Y por último, en cuanto a los recursos personales o

externos que tienen los estudiantes para alimentarse adecuadamente el 58.8% manifestó contar con *Conocimiento para elegir alimentos saludables*.

Los anteriores resultados hacen referencia con lo encontrado por Muñoz, Ordoñez y Tello (2011), quienes en su estudio relacionado a Estilos de Vida y hábitos alimenticios, recreación y deporte en estudiantes universitarios, encuentran que los jóvenes reconocen el concepto de estilos de vida en un 99%, lo que puede verse como un factor positivo ante conductas de riesgo y con relación a la alimentación se encuentra que los estudiantes presentan adecuados hábitos alimenticios. En este sentido, se identifican que los universitarios, pese a los cambios que trae la universidad, los jóvenes logran adaptarse y optan por una alimentación saludable. Además existen factores protectores que pueden actuar ante las conductas de riesgo asociadas a la alimentación, entre las que se reconocen las ayudas que la universidad brinda a los estudiantes, como son las becas de alimentación puesto que posibilitan a que los universitarios adopten una alimentación más saludable, ya que les exige cumplir con un horario, y dicha alimentación debe basarse en una dieta nutricional (Troncoso & Amaya, 2011). De igual manera el conocer de alimentos que favorecen la alimentación de los estudiantes, posibilita a que lo pueda apropiarse como un factor positivo ante conductas de riesgo, esta situación se evidencia en el presente estudio, puesto que los estudiantes manifestaron contar con el recurso de tener conocimientos para elegir alimentos saludables que beneficien su salud.

No obstante, autores como Benavides, Rosero, Suárez, Flórez y Bastidas (2014) identificaron en su estudio que más del 70% de los estudiantes aceptaron no tener una alimentación balanceada y adecuada, esto debido a factores personales, sociales o económicos como la falta de tiempo para la preparación o consumo de alimentos o incluso la falta de dinero para comprarlos.

En cuanto a la dimensión consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ilegales se puede observar que los jóvenes muestran puntajes saludables en esta dimensión, entre los principales motivos reportados para mantener el consumo de spa en niveles bajos, se encuentra que no lo necesitan para divertirse y que conocen sus efectos negativos hacia la salud y su desempeño en general, contrario al reporte de otros estudios como el de Salazar y Arrivillaga (2004) quienes mencionan que en sus resultados encontraron conductas poco saludables relacionadas con el consumo de alcohol y cigarrillo, y que la población femenina

presenta más conductas orientadas a la salud que los hombres, sin embargo la diferencia que se presenta en el estudio no es significativa mostrando que existe una dificultad latente en la población con relación al consumo. Es posible, como ya se ha mencionado que ciertos factores protectores hacen que los participantes de este estudio muestren puntuaciones adecuadas en conductas saludables relacionadas a esta dimensión, como por ejemplo tener un proyecto de vida organizado, mantener buenas relaciones familiares que permitan la comunicación, el apoyo y el afecto, uso adecuado del tiempo libre, entre otras (Benítez, 2010).

Para la dimensión de sueño se observa que los estudiantes presentan conductas saludables, entre los principales motivos que se encontraron para mantener prácticas adecuadas de sueño fueron descansar y tener un buen rendimiento, sin embargo existieron algunas puntuaciones menores que pueden indicar actividades poco saludables con respecto a las demás dimensiones, por ello se identificó que los motivos para no tener hábitos adecuados en el sueño tienen que ver con la carga académica u otras responsabilidades laborales y el gusto por realizar actividades por la noche como chatear, ver televisión, leer, etc.

Como se mencionó en apartados anteriores el sueño es parte fundamental para el funcionamiento del organismo (Grimaldo, 2012) y es por ello que algunos estudios como el de Trujillo e Iglesias (2010) demuestran a partir de la perspectiva económica, que los estudiantes manejan un sistema de coste con relación al sueño donde implicaría cambiar horas de sueño por realizar actividades que mejoren su desempeño como estudiantes, es decir los universitarios buscarían dormir menos a cambio de alcanzar un nivel alto en sus calificaciones, lo cual se compararía con la acción de costo/beneficio que realizan las personas para obtener un refuerzo, pero el coste de la disminución en las horas de sueño puede traer consecuencias en la salud que pueden afectar las funciones cognitivas, la memoria, la creatividad y el desarrollo de tareas simples y complejas (Van Dongen et al, 2003; Turner et al, 2007 citados en Trujillo e Iglesias, 2010). En este estudio también se evidenció que las mujeres tienen un mayor rendimiento académico, debido a que es el género femenino el cual disminuye en mayor medida las horas de sueño para dedicarlo a actividades académicas. Con respecto a lo anterior, se debería considerar estrategias que

permitan la higiene del sueño y la organización del tiempo a fin de mejorar y fortalecer las conductas que se presenta en la población.

En cuanto al Afrontamiento, los puntajes generales de la muestra estudiada se presentan como saludables, entre los motivos para el manejo de situaciones estresantes está en primer lugar disminuir el malestar que generan las situaciones, lo cual puede ser un índice que asociaría con la percepción de bienestar psicológico de los estudiantes del Programa de Psicología, quienes emplearían estrategias de afrontamiento para mejorar su calidad de vida (Lazarus & Folkman, 1986 citado en Gustems & Calderon, 2013). Debido a que la información en los estudios con respecto al afrontamiento como una práctica de estilo de vida son escasos, se desconoce el comportamiento de esta dimensión con relación a las variables sociodemográficas, como el género, la edad, el semestre o la carrera. Al respecto, es importante que se puedan orientar más investigaciones para poder llegar a tener mayor información y conocimiento en el tema.

Por último, en la dimensión de sexualidad, se encontró que la muestra presenta puntuaciones saludables en un 75%. En cuanto a sus prácticas más seguras se encontró el tener relaciones sexuales con una sola persona durante el último año, como también el uso de condón y métodos anticonceptivos (pastillas, la T, coito interrumpido). Con respecto a la principal motivación de los estudiantes para usar condón o métodos anticonceptivos se encuentran que lo hacen por prevenir un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual y en cuanto a sus prácticas sexuales los estudiantes mencionan estar satisfechos y no piensan que sean un problema. Por último con respecto a los recursos personales o externos que cuentan para posibilitar o dificultar la prácticas sexuales, expresan las habilidades para hacer valer sus derechos sexuales como exigir el uso del condón o negarse a tener relaciones sexuales cuando no lo desean. De esta manera se identifica que los estudiantes de Psicología en su gran mayoría presentan comportamientos de sexualidad saludable, esto puede deberse a que parte de su ciclo de formación va dirigido a espacios tanto académicos y de desarrollo personal encaminados a temas relacionados con la sexualidad, lo que posibilita que los estudiantes se apropien de las temáticas y conceptos destinados a su formación profesional y personal, generalizando sus aprendizajes hasta adquirirlos como parte de su estilo de vida.

Dichos resultados se asocian a lo encontrado en la literatura por Lumbreras et al. (2009), quienes refieren que 9 de cada 10 estudiantes utilizan algún método anticonceptivo y que generalmente presentan prácticas saludables en cuanto a la salud sexual y reproductiva.

En cuanto al apartado descriptivo de la variable Estrés Académico se puede decir que en la población se evidencian puntuaciones bajas en las variables género, semestre y edad, como ya se mencionó, es posible que existan factores protectores hacia la salud como también estrategias de afrontamiento que compartan los estudiantes participantes que podría ser interesante evaluar más a fondo para generar una contextualización más precisa y haciendo énfasis en aspectos asociados al bienestar de la persona, el manejo de situaciones estresantes, motivaciones, etc.

A fin de ampliar sobre los resultados de este apartado se encuentran investigaciones que hacen mención sobre los índices acerca del género y el estrés académico, donde en estudios como el de Silvina (2010) explican que hay reportes contradictorios acerca de la presencia de estrés académico en hombres y mujeres, en algunos estudios reportan que las mujeres presentan mayores indicios de estrés (Hernández, 2008 citado en: Silvina 2010), otros por el contrario mencionan que son los hombres quienes tienen mayores índices de estrés (Pulido, Martínez & Gonzales, 2007 citado en: Silvina 2010), o que simplemente no hay diferencias entre hombres y mujeres con relación al estrés académico (Barraza, 2004 citado en: Silvina, 2010). Esto se encuentra también en el escrito de Berrio y Mazo (2011) quienes hacen una recopilación de los estudios relacionados con estrés académico en diferentes grupos poblacionales, en algunos de estos estudios se observa resultados similares a los mencionados anteriormente donde se encuentran estas contradicciones que pueden estar ligadas al contexto y la cultura del lugar de estudio.

Con respecto al semestre académico, algunos estudios como el de Pulido et al. (2011) encuentran que hay ciertos cambios en cuanto a la presencia del estrés académico con relación al semestre pero estos no son significativos para exponer que hay mayores diferencias entre semestres con respecto al estrés académico, no obstante estos cambios pueden deberse a la transición de los contextos académicos, a la finalización de la carrera profesional, pero en los casos estudiados se observa una presencia más alta de estrés en gran parte de los niveles de educación en los cortes finales, los cuales implican actividades

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

de evaluación final, cumplimiento de créditos y calificaciones (Martín, 2007 citado en: Silvina 2010) que les permitirán cumplir con los requisitos para continuar su proceso de formación profesional. En el presente estudio no se encontraron mayores diferencias en el estrés académico en relación al semestre, en su mayoría se observó que las puntuaciones de estrés académico eran bajo y medio bajo.

En cuanto a la edad se observan puntuaciones bajas en los intervalos de edades de 18 a 22 y de 23 a 26 años, lo cual indica que con respecto a la edad no hay diferencia de la presencia de estrés académico en la muestra teniendo en cuenta el rango de edad que se trabajó, esto se puede ver en otros estudios como el trabajo que realizó Boullosa en 2013 en el cual se muestra resultados similares en relación a la variable edad.

Como se refirió anteriormente no se evidencian diferencias en la presencia de estrés académico con respecto a las variables sociodemográficas de forma descriptiva en la población del presente estudio, esto puede deberse a que de por sí, la carrera de Psicología como otras pertenecientes a las facultades de ciencias humanas, no están asociadas a niveles altos o presencia alta de estrés académico (Marty, Lavín, Figueroa, Larrain & Cruz, 2005, citados en Silvina, 2010), haciendo que la población estudiada, sin diferencia de edad, género, o semestre de la carrera de Psicología se muestren propensos de atravesar dificultades mayores en cuanto al manejo de situaciones estresantes.

CONCLUSIONES

Con base en los resultados obtenidos en la presente investigación, se identifica que no existe correlación entre Estilos de Vida y Estrés Académico y que de manera general la muestra estudiada presenta estilos de vida saludables y bajo estrés académico, sin embargo dichos datos resultan ser un desafío para las estrategias de promoción de la salud y la salud mental, puesto que las acciones encaminadas deben estar dirigidas a que los estudiantes universitarios fortalezcan sus comportamientos saludables en todo el proceso de desarrollo profesional, de esta manera se podría asegurar la adquisición de estilos de vida saludables en la etapa adulta y que éstos no se vayan desvaneciendo con el tiempo.

La presente investigación no evidenció una correlación significativa entre las variables de estudio, lo que puede indicar que los estilos de vida y la salud mental en estudiantes de Psicología pueden estar mediados por posibles variables internas que pueden estar relacionadas a cogniciones, emociones, motivaciones, lo que posibilitaría nuevas

investigaciones sobre los factores protectores en los jóvenes, los cuales propician un estilo de vida saludable, esto sería un aporte de gran importancia ya que en la actualidad los estudios en su mayoría están dirigidos a describir el problema, más no en aspectos que promuevan la salud en los jóvenes.

De igual manera sucede con el estrés académico, debido a que es posible que existan factores protectores hacia la salud y estrategias de afrontamiento que compartan los estudiantes que podría ser interesante evaluar para generar una contextualización más precisa, haciendo énfasis en aspectos asociados al bienestar de la persona, el manejo de situaciones estresantes, motivaciones, etc.

Por otra parte, al encontrar que la actividad física se presenta como la única práctica no saludable en los estudiantes, es pertinente considerar que el uso del instrumento CEVJU-R2 arrojó una evaluación precisa de la actividad física en los jóvenes, en donde se identifica que el principal motivo para no realizar actividad física es la pereza, seguido de la falta de tiempo, no obstante, los estudiantes consideran que podrían cambiar sus prácticas pero no saben cómo. Esta información resulta ser relevante, en el sentido que puede aportar a los programas que promocionan la actividad física, ya que permite reflejar un panorama de la situación real de los jóvenes en cuanto a sus procesos motivacionales de cambio y mantenimiento de diferentes conductas, además de tener en cuenta las motivaciones para realizar actividad física como lo son las capacidades personales, la salud, la imagen personal, el bienestar propio, la influencia de familiares, amigos, incluso la facilidad de acceder a espacios donde se propicien las prácticas adecuadas, como lo son las universidades.

Recomendaciones

Se evidencia la importancia de profundizar en los estudios en estilos de vida y estrés académico, puesto que se presentan como fenómenos complejos, debido a su relación con la salud tanto física y mental de los jóvenes, y de ahí que sus resultados pueden actuar como indicadores ya sea protectores hacia estrategias de promoción o de riesgo de diversas enfermedades en su mayoría crónicas no transmisibles.

Se recomienda para futuros estudios profundizar en la relación de estilos de vida y estrés académico en diferentes programas académicos, puesto que se aportaría a la construcción de un sustento sólido, útil para generalizar resultados y comprobar hipótesis.

Se sugiere evaluar otras variables importantes que puedan generar estrés académico, entre las cuales podrían ser las formas de evaluar, las estrategias de enseñanza-aprendizaje, lo que posibilitaría identificar un panorama más amplio de la situación y en este sentido orientar acciones encaminadas tanto en la prevención, como en la promoción de salud mental.

Se considera necesario enriquecer las investigaciones relacionadas con las temáticas trabajadas ya que estas han sido poco revisadas y/o actualizadas en cuanto a los temas relacionados con la salud física y mental de la persona.

Como parte de la retribución a la muestra participante, en este caso, los estudiantes de Psicología, se elaboró un informe específico dirigido al Programa de Psicología, en donde se especifican los resultados más relevantes encontrados en la investigación con el fin de que dichos datos puedan ser el punto de partida o línea base para el diseño y ejecución de propuestas en pro del bienestar de los estudiantes, ya sea desde el área de desarrollo humano o Sinapsis, a quienes se les posibilita una mayor proximidad con la muestra de estudio. Sin embargo, se reconoce que los resultados de la investigación de manera general son adecuados en relación a los estilos que se muestran saludables y al estrés académico, el cual no se presenta como una dificultad en los participantes, por lo tanto en el informe se resumen los principales hallazgos y se realizan recomendaciones para fortalecer los resultados encontrados.

Se recomienda utilizar tipos de muestreo probabilístico como el muestreo estratificado o muestreo por conglomerados, con el fin de tener una muestra homogénea en cuanto a características como el semestre, la edad, el sexo, entre otras. Esto facilitaría realizar comparaciones entre la población de forma más precisa.

Finalmente, en cuanto a la medición de la variable estilos de vida, se recomienda el uso de otros instrumentos de medición que garanticen mayor confiabilidad, como también mayor composición psicométrica con el fin de garantizar la validez en sus resultados.

Limitaciones

Se identificó una limitación en cuanto al instrumento CEVJU-R2, en el apartado de Sueño, puesto que al procesar la información de los datos, se identificó que los ítems mostraban un índice de confiabilidad bajo dentro de la dimensión de Sueño, en la cual se

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

obtuvo un coeficiente de Cronbach de .35, lo que sugiere hacer una revisión de la composición de los ítems en esta dimensión.

Es necesario hacer una revisión o una actualización de la interpretación de las puntuaciones de la Prueba de Estrés Académico, puesto que al estar las puntuaciones distribuidas por percentiles estos no se pueden definir como niveles de Estrés Académico como tal para dar una explicación de los mismos, sino darlos a entender como puntos de corte para identificar la presencia o ausencia del Estrés Académico.

Finalmente los escasos estudios que aborden la relación de las variables, limitaron el realizar un contraste minucioso con los datos obtenidos, imposibilitando de esta manera el corroborar las teorías.

REFERENCIAS

- Ardila, Y., Lara, C. & Perugache, A. (2012). Relación entre depresión y estrategias de afrontamiento de mujeres con riesgo gestacional asistidas en el Hospital San Pedro de Pasto. Tesis de pregrado no publicada, Universidad de Nariño, San Juan de Pasto, Colombia.
- Arrivillaga, M. & Salazar, I. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 13. 74-89. Recuperado el día 11 de Julio de 2015 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401309>
- Arrivillaga, M. & Salazar, I. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13(1). 19-36. Recuperado el día 10 de Octubre de 2014 en:http://www.academia.edu/1007582/Creencias_relacionadas_con_el_estilo_de_vida_de_j%C3%B3venes_latinoamericanos
- Becoña, E., Oblitas, L. & Vázquez, F. (2004). Promoción de los Estilos de Vida Saludables. *En Investigación en Detalle*. 5. 1-40. Recuperado el día 20 de Noviembre de 2014 en:<http://salud.edomex.gob.mx/Html/MEDICA/Psicologia%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf>
- Benavides, M., Rosero, N., Suárez, J., Flórez, J. & Bastidas, J. (2014). Determinantes sociales del proceso salud–enfermedad de los universitarios. Área de salud, Universidad Nacional de Colombia–Bogotá. *Acta Odontológica Colombiana*, 4 (2), 141-153. Recuperado el día 10 Junio de 2015 de <http://search.proquest.com/openview/e219aa2d34a814ca1d50d8af8b917c05/1?pq-origsite=gscholar>
- Benítez, A. (2010). Factores protectores y de riesgo social en relación al consumo de sustancias en adolescentes rurales y urbanos. Universidad de Aconcagua. Manuscrito no publicado. Recuperado el 20 de Julio de 2015 en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Factores%20protectores%20y%20de%20riesgo%20social%20en%20relaci%C3%B3n%20al%20consumo%20de%20sustancias%20en%20adolescentes%20rurales%20y%20urbanos.pdf>

- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 3(2). Recuperado el 24 de Julio de 2015 en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad privada de Lima. Manuscrito no publicado. Recuperado el 23 de Julio en: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1
- Caballero, C., Hederich, C. & Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 42(1). 131-146. Recuperado el día 25 de Agosto de 2015 en: <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/viewFile/403/289>
- Camacho, I. (2005). Consumo de alcohol en universitarios: Relación funcional con los factores sociodemográficos, las expectativas y la ansiedad social. *Acta Colombiana de Psicología*. 13. 91-119. Recuperado el día 27 de septiembre de 201 en: <http://portalweb.ucatolica.edu.co/easyWeb2/acta/pdfs/n13/art6acta13.pdf>
- Carbono, B., Calderón, C., López, J. & Torres, S. (2013). *Prevalencia del estrés académico factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena*. Manuscrito no publicado. Corporación Universitaria Rafael Núñez en Cartagena, Colombia. <http://siacurn.curnvirtual.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/649/trabajo%20grado%20estres%20final.pdf?sequence=1>
- Castro, C. & Ortiz, L. (2009). *Síndrome de Burnout en estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño*. Manuscrito no publicado. Universidad de Nariño en Pasto, Colombia.
- Carrillo, P., Ramírez, J., & Vásquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*. 56(4). 5-15. Recuperado el día 1 de Octubre de 2014 en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
- Castillo, A. & Mina, P. (2010). *Caracterización de estilos de vida en los estudiantes de Uceva*. Unidad Central del Valle del Cauca. Colombia.

- Casuso, M. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Universidad de Málaga. Recuperado el 20 de Octubre de 2014 en: <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%200Casuso%20Holgado.pdf;jsessionid=C5923DA11F2185C9CD8BA8A6C08A94F4?sequence=1>
- Código deontológico y bioético. (2006). Ministerio de la Protección Social. Recuperado el día 14 de Abril de 2015 de <http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090%2006.pdf>
- Cortés, S., Escobar, J. & Pedraza, L. (2005). *Percepción y uso del tiempo libre de las y los jóvenes de la facultad de Trabajo Social*. Universidad de La Salle. Universidad de La Salle. Bogotá. Recuperado el día 19 de septiembre de 2014 en: <http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/10185/13231/1/00781902.pdf>
- De la Cruz, S. (2011). Estilos de Vida y Salud Mental en Estudiantes de Psicología. Universidad Centroccidental “Lisandro Alvarado”. Manuscrito no Publicado. Recuperado el día 25 de Julio de 2015 en: <http://bibhumartes.ucla.edu.ve/DB/bcucla/edocs/repositorio/TEGR7265L322012.pdf>
- Dorado, A., Zúñiga, E. & Villalobos, F. (2010). Construcción de una Prueba Psicológica para Medir Estrés Académico en Estudiantes de Pregrado de la Universidad de Nariño Sede Torobajo. Universidad de Nariño. San Juan de Pasto. Recuperado el día 23 de Octubre de 2013 en: <http://biblioteca.udenar.edu.co:8085/bibliotecavirtual/viewer.aspx?&var=81943>
- Fandiño, A., Giraldo, S., Martínez, C., Aux, P. & Espinosa, R. (2007). Factores asociados con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios en Cali, Colombia. *ColombMed*, 38 (4), 344-351. Recuperado el día 13 de Julio de 2015 de <http://www.redalyc.org/pdf/283/28338402.pdf>
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Universidad de León. León. Recuperado el día 20 de Noviembre de 2014

- en: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & De Paulo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*. 7 (3). 739-751. Recuperado el día 5 de Agosto de 2014 en: <http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V07N03A10.pdf>
- Flórez, L. (2007). *Psicología Social de la Salud .Promoción y prevención*. Bogotá: Manual Moderno.
- García, D., García, G., Tapiero, Y. & Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. 17(2). 169-185. Recuperado el día 25 de Julio de 2015 en: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista17\(2\)_12.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista17(2)_12.pdf)
- García, R., Pérez. F., Pérez, J.& Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44(2), 143-154. Recuperado el día 10 de Agosto de 2014 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>
- Gárciga, O. (2007). *Estilos de vida saludable*. Tegucigalpa, Honduras. Recuperado el día 15 de Agosto de 2014 en: www.cedro.sld.cu/bibli/1/14.pdf
- Grimaldo, M. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*. 22(1). 75-87. Recuperado el día 5 de Agosto de 2014 en: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-22-1/22-1/Mirian%20Pilar%20Grimaldo%20Muchotrigo.pdf>
- Gustems, J. & Calderon, C. (2013). Afrontamiento proactivo y bienestar psicológico en estudiantes de maestro en la Universidad de Barcelona. Aprender a ser docente en un mundo en cambio. Simposio internacional. Barcelona, 21 – 22 de Noviembre, 2013. Recuperado el 11 de Julio de 2015 en: <http://som.esbrina.eu/aprender/docs/6/GustemsCarnicerJosepCalderonGarridoCaterina.pdf>

- Hernández, S., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Labrador, C. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis*. Universidad de los Andes. Alcalá, Venezuela. Recuperado el día 20 de Agosto de 2014 en: <http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chacón.pdf?sequence=1>
- Lema, L., Salazar, I., Varela, M., Tamayo, J., Rubio, A. & Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con los estilos de vida. *Pensamiento Psicológico*. 5(12). 71-88. Recuperado el día 5 de Agosto de 2014 en:<http://www.redalyc.org/pdf/801/80111899006.pdf>
- Lumbreras, I., Montezuma, M., Dosamantes, L., Medina, L., Cervantes, M., López, R., et al. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención. *Revista Digital Universitaria*. 10(2). Recuperado el día 2 de agosto de 2014 en: <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num2/art12/art12.pdf>
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 33, (2) 107-116. Recuperado el día 15 de Julio de 2015 de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología* 25 (1). 87-99. Recuperado el día 21 de Septiembre de 2014 de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119> en: <http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Contenidos%20para%20el%20mejoramiento%20de%20la%20gestión%20territorial%20en%20la%20promoción%20de%20hábitos%20de%20vida%20saludable.pdf>
- Molina, J. (2007). Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios. Universidad de Valencia. Recuperado el día 25 de Agosto de 2014 en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9715/molina.pdf?sequence=1>

- Montoya, L., Gutiérrez, J., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E. & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Rev CES Med.*24 (1). 7-17. Recuperado el día 15 de Agosto de 2014 en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n1/v24n1a02.pdf>
- Muñoz, M., Ordoñez, M. & Tello, I. (2011). Estilos de vida relacionados con hábitos alimenticios, recreación y deporte que practican los estudiantes de la Universidad Mariana en la ciudad de Pasto (Nariño) en el periodo comprendido 2009-2011. Manuscrito no publicado, Universidad Mariana. Pasto, Colombia.
- Oblitas, L., Labiano, M., Fusté, A., Florentino, M., Becoña, E., Mussi, C. et al. (2006). *Psicología de la salud y calidad de vida*. International Thomson Editores. México
- Páez, M. (2012). Universidades saludables: los jóvenes y la salud. *Archivos de Medicina*. 12(2). 205-22. Recuperado el día 2 de Noviembre de 2014 en: <http://www.redalyc.org/pdf/2738/273825390007.pdf>
- Páez, M. & Castaño, J. (2009) Estilos de vida y salud en estudiantes de la facultad de medicina de la universidad de Manizales. *Archivos de Medicina*. 9(2). 146-16. Recuperado el día 10 de Noviembre de 2014 en: http://www.umanizales.edu.co/publicaciones/campos/medicina/archivos_medicina/html/publicaciones/edicion_9-2/8_estilos_de_vida_est_medici.pdf
- Páez, M. & Castaño, J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde el Caribe*. Recuperado el día 21 de julio de 2015 de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/42/5366>
- Pellicer, O., Salvador, A. & Benet, I. (2002). Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes. *Psicothema*. 14(2). 317-322. Recuperado el día 16 de diciembre de 2014 de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=726>
- Pérez, M. & Pinzón, H. (2005). Uso del tabaco entre los jóvenes colombianos Retos para los profesionales en salud pública. *Salud Uninorte* 21, 66-75. Recuperado el día 25 de Febrero de 2015 en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewFile/4112/2524>
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A. & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*. 16(2). 85-112. Recuperado

- el día 5 de Diciembre de 2014 en:
<http://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Pulido, M., et al. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*. 21(1). 31-37. Recuperado el día 15 de Agosto de 2014 en: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Rodríguez, J. & Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Picothema*. 11(2). 247-259. Recuperado el día 2 de Septiembre de 2014 de <http://www.picothema.com/pdf/204.pdf>
- Román, C., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Recuperado el día 12 de Septiembre de 2014, del sitio Web de la Organización de Estados Iberoamericanos: <http://www.rioei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Salazar, I. & Arrivillaga, M. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte de estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*. (13). 74-89. Recuperado el día 30 de Agosto de 2014 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3246386>
- Salazar, I., Varela, M., Lema, L., Tamayo, J. & Duarte, C. (2013). Manual del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2). Documento sin publicar, Pontificia Universidad Javeriana Cali..
- Sierra, J., Jiménez, C. & Martín, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*. 25(6). 35-43. Recuperado el día 15 de Agosto de 2014 en: <http://www.redalyc.org/pdf/582/58262505.pdf>
- Silvina, O. (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Universidad Abierta Interamericana. Manuscrito no publicado. Recuperado el 25 de Julio de 2015 en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- Troncoso, C. & Amaya, J. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*. 36(4). 1090-1097. Recuperado el día 16 de Enero de 2015 de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-5182009000400005

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

Trujillo, J. & Iglesias, W. (2010). Sueño y asignación de tiempo entre los estudiantes universitarios: el caso de la universidad del atlántico. *Semestre Económico*. 13(27). 99-116. Recuperado el 14 de Julio de 2015 en: <http://www.scielo.org.co/pdf/seec/v13n27/v13n27a6.pdf>

Universidad de Nariño. (2013). Proyecto Educativo del Programa de Psicología PEP. Facultad de Ciencias Humanas.

ANEXOS

Anexo 1.

Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, identificado con c.c. _____ manifiesto que participo de manera voluntaria en el trabajo investigativo “Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico en estudiantes de Psicología de la Universidad de Nariño” desarrollada por Cristina Rosero Santander y Carolina Bravo López, egresadas del programa de Psicología de la Universidad de Nariño y asesorado por la magister Adriana Perugache.

Declaro que se me ha informado sobre el propósito, beneficio, procedimiento y los participantes que conlleva esta investigación, como también de las medidas que se tomarán con respecto a la confidencialidad de la información. He recibido asesoría por parte de las investigadoras para entender el contenido de la investigación y comprenderlo con claridad.

Se me ha informado que este estudio está guiado por los aspectos éticos planteados para la investigación en seres humanos (Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de la psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones) y que no pone en riesgo mi integridad.

En coherencia con lo anterior, manifiesto que participo de forma voluntaria en la investigación.

Para constancia se firma en Pasto a los _____ del mes de _____ de 2015

Firma: _____

Anexo 2.

"Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios" (CEVJU-R2) de Salazar, Valera, Lema, Tamayo y Duarte (2013)

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS
(CEVJU-R2)
(Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte, 2013)

El objetivo de este cuestionario es conocer diferentes aspectos de la vida de los jóvenes universitarios. Lea detenidamente cada pregunta y seleccione la respuesta que más refleje lo que usted hace, piensa o valora. Sus respuestas son confidenciales y no serán evaluadas como buenas o malas. Muchas gracias por su sincera colaboración.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

Sexo: 1. Hombre ___ 2. Mujer ___	Edad: ___ años	Religión: _____
Estado Civil: 1. Soltero ___ 2. Casado o unión libre ___ 3. Separado o viudo ___		
Carrera: _____	Semestre: _____	
Tiene pareja actualmente: 1. Si ___ 2. No ___	Trabaja actualmente: 1. Si ___ 2. No ___	

ACTIVIDAD FÍSICA

- Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos seis (6) meses:

		1. Siempre	2. Frecuentemente	3. Pocas veces	4. Nunca
1.	Caminar o montar en bicicleta en lugar de utilizar otro medio de transporte si debe desplazarse a un sitio cercano				
2.	Practicar algún deporte con fines competitivos				
3.	Hacer algún ejercicio o una práctica corporal durante al menos 30 minutos tres veces a la semana				

- El principal motivo para hacer algún ejercicio o actividad física es (*escoja una sola opción*):

- Mejorar su figura
- Relacionarse con amigos o nuevas personas
- Mejorar el estado de ánimo
- Beneficiar su salud
- Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos
- Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos
- Otro. ¿Cuál? _____

- El principal motivo para NO hacer (o dejar de hacer) ejercicio y actividad física es (*escoja una sola opción*):

- Temor a hacer el ridículo
- Implica mucho esfuerzo y se cansa fácil
- Pereza
- Insistencia de amigos, pareja o familia para no hacerlo
- Las personas cercanas a usted lo han criticado por hacer ejercicio o actividad física
- Otro. ¿Cuál? _____

6. Respecto a sus prácticas de ejercicio y actividad física considera que *(escoja una sola opción)*:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas | <input type="checkbox"/> |
| 2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará | <input type="checkbox"/> |
| 3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende | <input type="checkbox"/> |
| 5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos | <input type="checkbox"/> |

7. Si quiere realizar algún ejercicio o actividad física ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? *(puede escoger varias opciones)*:

- | | I. Si |
|---|--------------------------|
| A. Implementos deportivos (ropa, zapatos, máquinas, elementos de seguridad, balones, etc.) necesarios | <input type="checkbox"/> |
| B. Dinero | <input type="checkbox"/> |
| C. Tiempo para realizarlo | <input type="checkbox"/> |
| D. Personas con quien realizarlo en caso de querer compañía | <input type="checkbox"/> |
| E. Habilidades (coordinación, agilidad, equilibrio, etc.) y cualidades físicas (fuerza, resistencia y flexibilidad) | <input type="checkbox"/> |
| F. Buen estado de salud | <input type="checkbox"/> |
| G. Conocimiento de la realización adecuada de las prácticas | <input type="checkbox"/> |
| H. Espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad | <input type="checkbox"/> |
| I. Otro. ¿Cuál? _____ | <input type="checkbox"/> |

TIEMPO DE OCIO *(Aquel que se dedica al descanso, a la diversión, a las actividades culturales, sociales o artísticas)*

▪ En una semana habitual, con qué frecuencia:

		1. Todos los días	2. La mayoría de los días	3. Algunos días	4. Ningún día
8.	Realiza alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Comparte tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

▪ En un mes habitual, con qué frecuencia:

		1. Todas las semanas	2. La mayoría de semanas	3. Algunas semanas	4. Ninguna semana
10.	Realiza alguna actividad de diversión o entretenimiento, cultural o artística (ir a centros comerciales, ir a cine, manualidades, tocar un instrumento, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

11. El principal motivo para realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):

1. Sentirse mejor
2. Relacionarse con otras personas
3. Cambiar la rutina académica y laboral
4. Olvidar los problemas o las preocupaciones
5. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos
6. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos
7. Otro. ¿Cuál? _____

12. El principal motivo para NO realizar (o dejar de realizar) actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):

1. No sabe cómo ocupar el tiempo libre
2. No le parecen interesantes las actividades programadas
3. Prefiere seguir estudiando o trabajando
4. No le interesa este tipo de actividades
5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por realizar este tipo de actividades
6. Otro. ¿Cuál? _____

13. Respecto al tiempo que dedica a las actividades culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión, considera que:

1. Está satisfecho con él y no piensa que sea problemático
2. Podría mejorar pero no sabe si lo hará
3. Podría mejorar en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos

14. Si quiere realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

- A. Recursos materiales o dinero
- B. Tiempo para realizarlas
- C. Personas con quien realizarlas en caso de querer compañía
- D. Espacios y oferta de actividades de ocio en la universidad
- E. Espacios y oferta de actividades de ocio en la ciudad
- F. Otro. ¿Cuál? _____

1. Si

ALIMENTACIÓN

▪ En una semana habitual, con qué frecuencia:

		1. Todos los días	2. La mayoría de los días	3. Algunos días	4. Ningún día
15.	Consumo comidas rápidas, fritos, mecato o dulces				
16.	Consumo gaseosas o bebidas artificiales				
17.	Desayuna, almuerza y come en horarios habituales				
18.	Omite alguna de las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)				
19.	Deja de comer aunque tenga hambre				
20.	Come en exceso aunque no tenga hambre				
21.	Vomita o toma laxantes después de comer en exceso				

22. El principal motivo para alimentarse adecuadamente es (escoja una sola opción):

1. Mantener su figura
2. Bajar de peso
3. Mejorar su rendimiento (físico y mental)
4. Mantener la salud
5. Verse mejor
6. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos
7. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos
8. Otro. ¿Cuál? _____

23. El principal motivo para NO alimentarse adecuadamente (o dejar de hacerlo) es: (escoja una sola opción)

1. Conservar o mejorar su figura
2. No le gusta restringirse en lo que come
3. No puede controlarse en lo que come
4. No piensa en las consecuencias negativas de una mala alimentación
5. Las personas cercanas a usted lo han criticado por sus hábitos de alimentación saludables
6. Otro. ¿Cuál? _____

24. Respecto a sus prácticas de alimentación considera que (escoja una sola opción):

1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas
2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará
3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos

25. Si quiere alimentarse de forma adecuada ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

- | | |
|--|--------------------------|
| A. Dinero para comprar alimentos saludables | 1. Si |
| B. Tiempo suficiente para sus tres comidas principales | <input type="checkbox"/> |
| C. Disponibilidad de alimentos saludables en la universidad | <input type="checkbox"/> |
| D. Espacios adecuados y suficientes para comer en la universidad | <input type="checkbox"/> |
| E. Conocimiento para elegir alimentos saludables | <input type="checkbox"/> |
| F. Disponibilidad de alimentos saludables en su casa | <input type="checkbox"/> |
| G. Otro. ¿Cuál? _____ | <input type="checkbox"/> |

CONSUMO DE ALCOHOL, CIGARRILLO Y DROGAS ILEGALES (marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, popper, otros alucinógenos, etc.)

▪ Señale cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor su consumo actual de alcohol, cigarrillo y otras drogas:

26. Alcohol (escoja una sola opción):

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Tomo bebidas alcohólicas varias veces en el día | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tomo bebidas alcohólicas una vez al día | <input type="checkbox"/> |
| 3. Tomo bebidas alcohólicas por lo menos una vez a la semana | <input type="checkbox"/> |
| 4. Tomo bebidas alcohólicas de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales) | <input type="checkbox"/> |
| 5. No tomo bebidas alcohólicas | <input type="checkbox"/> |

27. Cigarrillo (escoja una sola opción):

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Fumo varias veces en el día | <input type="checkbox"/> |
| 2. Fumo una vez al día | <input type="checkbox"/> |
| 3. Fumo por lo menos una vez a la semana | <input type="checkbox"/> |
| 4. Fumo de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales) | <input type="checkbox"/> |
| 5. No fumo | <input type="checkbox"/> |

28. Otras drogas ilegales (marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, popper, otros alucinógenos, etc.) (escoja una sola opción):

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Consumo drogas ilegales varias veces en el día | <input type="checkbox"/> |
| 2. Consumo drogas ilegales una vez al día | <input type="checkbox"/> |
| 3. Consumo drogas ilegales por lo menos una vez a la semana | <input type="checkbox"/> |
| 4. Consumo drogas ilegales de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales) | <input type="checkbox"/> |
| 5. No consumo drogas ilegales | <input type="checkbox"/> |

SI USTED CONTESTÓ EN LAS PREGUNTAS ANTERIORES QUE NO CONSUME NI ALCOHOL, NI CIGARRILLO NI DROGAS ILEGALES, PASE A LA PREGUNTA 32.

- Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos seis (6) meses:

		1. Siempre	2. Frecuente-mente	3. Pocas veces	4. Nunca
29.	Dejar de hacer actividades sociales, académicas o laborales por tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas ilegales				
30.	Ir a la universidad después de tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas ilegales				

31. Seleccione el principal motivo para consumir alcohol (en la casilla A), cigarrillo (en la casilla B) y drogas ilegales (casilla C) (escoja una sola opción por cada sustancia):

	A. Alcohol	B. Cigarrillo	C. Drogas
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			

32. Seleccione el principal motivo para evitar el consumo de alcohol (casilla A), cigarrillo (casilla B) y drogas ilegales (casilla C) (escoja una sola opción por cada sustancia):

	A. Alcohol	B. Cigarrillo	C. Drogas
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
8.			
9.			

33. Respecto a sus prácticas de consumo de alcohol, cigarrillo o drogas, considera que (escoja una sola opción):

- | | |
|--|--|
| 1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas | |
| 2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará | |
| 3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo | |
| 4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende | |
| 5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos | |

34. Si quiere consumir alcohol, cigarrillo o drogas ilegales ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

- | | |
|--|--------------|
| | 1. Si |
| A. Dinero para comprarlos | |
| B. Habilidad para negarse a consumir aunque otras personas insistan | |
| C. Conocimiento de sitios donde vendan drogas ilegales | |
| D. Venta de alcohol en la universidad | |
| E. Venta de cigarrillos en la universidad | |
| F. Venta de drogas ilegales en la universidad | |
| G. Existencia de sitios cercanos a la universidad donde vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales | |
| H. Sitios que frecuente en los cuales vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales | |
| I. Otro. ¿Cuál? _____ | |

SUEÑO

▪ Señale la frecuencia con la que realiza las siguientes actividades en una semana habitual:

		1. Todos los días	2. La mayoría de los días	3. Algunos días	4. Ningún día
35.	Se acuesta y se levanta a una hora habitual				
36.	Se despierta en la madrugada y tiene dificultad para dormirse nuevamente				
37.	Se despierta varias veces en la noche				

38. El principal motivo para dormir el tiempo que necesita es (escoja una sola opción):

1. Descansar
2. Tener un buen rendimiento físico y/o mental
3. Evitar amanecer irritable
4. Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos
5. Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos
6. Otro. ¿Cuál? _____

39. El principal motivo para NO dormir el tiempo que necesita (o dejar de hacerlo) es (escoja una sola opción):

1. Tiene mucha carga académica o laboral
2. Tiene responsabilidades distintas al estudio o al trabajo que le impiden dormir el tiempo que necesita (hijos, un familiar enfermo, arreglo del hogar, etc.)
3. Sus amigos o pareja lo incitan a realizar actividades de noche que interrumpen sus horarios de sueño
4. Tiene muchas preocupaciones y asuntos en qué pensar
5. Le gusta hacer actividades por la noche (chatear, ver un programa, hacer ejercicio, leer, etc.)
6. Alguien o algo suele despertarlo
7. Las personas cercanas a usted lo han criticado por dormir más del tiempo que necesita
8. Otro. ¿Cuál? _____

40. Respecto a sus prácticas de sueño considera que: (escoja una sola opción):

1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas
2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará
3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos

41. Si quiere dormir adecuadamente ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

- 1. Si**
- A. Lugar cómodo y agradable para dormir (sin ruidos, sin exceso de luz, colchón adecuado, temperatura adecuada, etc.)
 - B. Dinero necesario para adecuar el lugar en el que duerme (cambiar el colchón o la almohada cuando se daña, cubrir las ventanas con cortinas o persianas, etc.)
 - C. Tiempo para dormir lo que necesita
 - D. Conocimiento sobre las condiciones necesarias para tener un sueño óptimo (temperatura, ruido, iluminación, etc.)
 - E. Estrategias para controlar los pensamientos y emociones que podrían interferir con su sueño
 - F. Otro. ¿Cuál?

AFRONTAMIENTO

- Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos dos (2) meses, cuando se enfrenta a una situación difícil o problemática:

		1. Siempre	2. Frecuente-mente	3. Pocas veces	4. Nunca
42.	Se esfuerza por comprender en qué consiste antes de intentar solucionarla				
43.	Evalúa si puede hacer algo para cambiarla				
44.	Busca ayuda o apoyo por parte de otras personas				
45.	La resuelve si ésta tiene solución				
46.	Acepta y se ajusta a aquellas situaciones que considera que usted no puede cambiar				

47. El principal motivo para buscar soluciones a una situación difícil o problemática es (escoja una sola opción):

- No sentir que los problemas dominan su vida
- Disminuir el malestar que ocasionan los problemas
- Evitar que los problemas interfieran en su rutina
- La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de sus padres y/o hermanos
- La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos
- Otro. ¿Cuál? _____

48. El principal motivo para NO buscar soluciones a una situación difícil o problemática es (escoja una sola opción):

- Considera que no está en sus manos solucionarlo
- Prefiere no pensar en los problemas
- Prefiere no enfrentar las consecuencias de resolver el problema
- Las personas cercanas a usted lo han criticado por su forma de enfrentar los problemas
- Otro. ¿Cuál? _____

49. Respecto a la forma como generalmente enfrenta las situaciones difíciles o problemáticas, considera que (escoja una sola opción):

- Está satisfecho con su forma de enfrentarlas y no piensa que sea problemática
- Podría cambiarla, pero no sabe si lo hará
- Podría cambiarla en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo
- Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende
- Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos

50. Si tiene que enfrentar situaciones difíciles o problemáticas, ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

- | | |
|--|--------------------------|
| | 1. Si |
| A. Recursos materiales y económicos | <input type="checkbox"/> |
| B. Personas que pueden apoyarlo | <input type="checkbox"/> |
| C. Ayuda profesional si la necesita | <input type="checkbox"/> |
| D. Habilidades para solucionar problemas | <input type="checkbox"/> |
| E. Otro. ¿Cuál? | |

SEXUALIDAD

51. Usted define su orientación sexual como: 1. Homosexual ___ 2. Heterosexual ___ 3. Bisexual ___

52. ¿Con quién tiene relaciones sexuales actualmente?

1. Personas del mismo sexo ___ 2. Personas del sexo opuesto ___ 3. Con personas de ambos sexos ___

53. En el último año, ha tenido relaciones sexuales con:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Tres o más personas | <input type="checkbox"/> |
| 2. Dos personas | <input type="checkbox"/> |
| 3. Una sola persona | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ninguna persona | <input type="checkbox"/> |

Si escogió esta opción, pase a la pregunta 63

▪ Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante el último año:

		1. Todas las veces	2. La mayoría de las veces	3. Algunas veces	4. Ninguna vez
54.	Utilizar condón cuando tiene relaciones sexuales				
55.	Utilizar anticoncepción de emergencia (píldora del día después) luego de las relaciones sexuales				
56.	Utilizar algún método anticonceptivo (coito interrumpido, el ritmo, pastillas, la T, diafragma)				
57.	Practicar un aborto				
58.	Tener relaciones sexuales en grupo				
59.	Tener relaciones sexuales por dinero o pagar para tenerlas				

60. El principal motivo para usar condón o métodos anticonceptivos es (escoja una sola opción):

1. Prevenir un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual
2. Darle gusto a la pareja
3. Evitar la crítica de los demás por no usarlos
4. Otro. ¿Cuál? _____

61. El principal motivo para NO usar condón o métodos anticonceptivos es (escoja una sola opción):

1. Siente menos placer o deseo
2. Darle gusto a la pareja
3. No piensa que vaya a quedar en embarazo o a adquirir una infección de transmisión sexual (ITS)
4. Las personas cercanas a usted lo han criticado por usarlos
5. Otro. ¿Cuál? _____

62. Respecto a sus prácticas sexuales considera que (escoja una sola opción):

1. Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas
2. Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará
3. Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo
4. Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende
5. Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos

63. Si quiere tener relaciones sexuales ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta? (puede escoger varias opciones)

- A. Dinero para comprar métodos anticonceptivos o condones
- B. Lugares donde pueda tener prácticas sexuales con tranquilidad (moteles, hoteles, residencias, etc.)
- C. Acceso a textos científicos y/o profesionales de la salud para resolver dudas sobre su sexualidad
- D. Suficiente información sobre métodos de anticoncepción y protección
- E. Habilidad para hacer valer sus derechos sexuales (exigir el uso del condón, negarse a tener relaciones sexuales cuando no lo desea) y expresar sus preferencias sexuales
- F. Habilidad para producir placer sexual a su pareja
- G. Habilidad para incitar a su pareja para tener relaciones sexuales
- H. Otro. ¿Cuál? _____

1. Si

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

Anexo 3.

“Prueba de Estrés Académico”(PREA)de Dorado, Zúñiga y Villalobos (2010)



Género **M** **F** Edad ____ Carrera Universitaria _____ Semestre ____

La presente prueba tiene el propósito de medir la respuesta de estrés académico en estudiantes universitarios de pregrado con relación a estresores académicos. Por favor, complete la totalidad de las respuestas teniendo en cuenta la sinceridad a la hora de desarrollarla. La información que usted proporcione será de gran utilidad y se maneja con confidencialidad.

Antes de responder la siguiente prueba **TENGA EN CUENTA QUE:**

- Debe diligenciar correctamente los datos que se piden antes de la prueba ya que será ésta la única información presentada cuando se socialicen los resultados.
- Debe leer cuidadosamente los ítems que esta prueba presenta.
- Procure no hacer tachones durante el desarrollo de la prueba; si esto llegase a pasar, procure que la respuesta sea legible y entendible.
- Es necesario responder a todos los ítems presentados en la prueba.

INSTRUCCIÓN

La prueba consta de dos tipos de respuesta. Responda FALSO (F) o VERDADERO (V) y marque con una X según su criterio a cada uno de los ítems de la prueba.

		V	F
1	He presentado temblores inusuales o TICS nerviosos cuando tengo sobrecarga de trabajo académico		
2	La carga de trabajo me ha ocasionado enfermedades gástricas (gastritis, estreñimiento, diarrea, entre otras)		
3	Siento dolor en la espalda cuando tengo mucho trabajo en la universidad		
4	No siento dolores de cabeza cuando tengo acumulación de trabajo académico para la universidad		
5	Cuándo tengo que preparar un examen he presentado dificultad para dormir		
6	He presentado sudoración cuando estoy haciendo un examen oral o escrito		
7	He sentido dificultad al respirar, cuando estoy presentando un examen oral o escrito		
8	He sentido que mi corazón late más rápido cuando estoy presentando un examen oral o escrito		
9	He sentido cansancio cuando debo estudiar para un examen escrito u oral		
10	He sentido adormecimiento en alguna parte de mi cuerpo cuando estoy presentando un examen oral o escrito		
11	Cuando estoy presentando un examen oral o escrito he sentido hormigueos en alguna parte de mi cuerpo		
12	Mi energía física se ha visto disminuida cuando debo preparar exámenes ya sean orales o escritos		
13	En la presentación de un examen oral o escrito siento dolores de cabeza		

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

14	Manifiesto dolor, ardor en el estómago, sensación de llenura, cuando debo estudiar para un examen oral o escrito.		
15	Cuando hay poco tiempo para cumplir con las actividades académicas me dan dolores de cabeza		
16	He presentado dificultad para dormir cuando hay escasas de tiempo para realizar actividades académicas		
17	Cuando tengo poco tiempo para realizar las actividades académicas he presentado síntomas gástricos (cólicos, espasmos abdominales)		
18	He sentido que he perdido el control de la situación cuando he tenido acumulación de trabajo		
19	Me irrito cuando tengo mucho trabajo académico por hacer		
20	Cuando tengo mucho trabajo académico me preocupo excesivamente por cumplirlo		
21	Mi sentido del humor es el mismo o no cambia cuando hay sobrecarga en las actividades académicas		
22	Siento que pierdo el control de la situación cuando presento un examen oral o escrito		
23	Me siento irritable en algunas ocasiones cuando debo realizar un examen escrito u oral		
24	Me he dado cuenta que mi preocupación ha sido excesiva cuando tengo que presentar un examen		
25	Se me dificulta concentrarme cuando tengo que presentar un examen oral o escrito		
26	A veces me siento inseguro desarrollando el contenido de un examen oral o escrito.		
27	Me preocupo en exceso cuando tengo tiempo limitado para presentar actividades académicas		
28	Mi estado de ánimo cambia de forma drástica cuando no hay mucho tiempo para preparar una actividad académica		
29	Cuando tengo tiempo limitado para estudiar siento inseguridad por lo que vaya a pasar en la prueba		
30	Siento desesperación si no tengo el tiempo suficiente para preparar un examen académico		
31	Me siento irritable cuando no tengo tiempo para estudiar o preparar una actividad académica		
32	Tengo siempre el control sobre la situación, cuando mi tiempo para cumplir con el trabajo académico es limitado		
33	Si tengo mucho trabajo académico, recuerdo con facilidad todas mis obligaciones		
34	Mis hábitos alimenticios cambian cuando tengo una sobrecarga de trabajos universitarios		
35	Surge conflictos con otras personas cuando hay una sobrecarga en el trabajo académico		
36	El interés en mi imagen personal cambia cuando tengo gran cantidad de trabajo académico		
37	Me alejo de los demás cuando debo prepara un examen oral o escrito		
38	Cuando tengo que prepara un examen escrito u oral dejo de asistir a la universidad.		
39	Siento desgano cuando tengo que preparar y presentar un examen oral o escrito		
40	Olvido frecuentemente de ocuparme de otras actividades (familiares, laborales, de salud, sociales, etc.), cuando estudio para un examen oral o escrito		
41	Mi dieta alimenticia permanece igual cuando estoy en temporada de exámenes		
42	Cuando el tiempo es muy corto para la entrega de trabajos me olvido frecuentemente de puntos importantes con relación al mismo trabajo		

Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico

43	Frecuentemente tengo conflictos con otras personas cuando mi tiempo para la entrega de trabajos académicos es limitado		
44	Presento poco interés en mi persona cuando no me alcanza el tiempo para realizar mis actividades académicas		
45	He tenido que reducir mi dieta alimenticia debido al escaso tiempo que tengo para realizar mis labores académicas		
46	Aunque tenga poco tiempo para las labores académicas, mis actividades cotidianas no se ven alteradas		
47	Cuando tengo poco tiempo para realizar las labores académicas no descuido otras actividades que normalmente realizo (Practicar Deportes, actividades del hogar, etc.)		
48	En ocasiones cuando el tiempo para lo académico es limitado, prefiero aislarme		
49	Siento que dejo de lado algunas cosas u olvido frecuentemente actividades debido al tiempo insuficiente o limitado		

REVISE POR FAVOR SI HA CONTESTADO EL TOTAL DE RESPUESTAS ANTES DE ENTREGAR

Anexo 4.

Autorización para la aplicación del "Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios" (CEVJU-R2) de Salazar, Valera, Lema, Tamayo y Duarte (2013)

The screenshot shows an Outlook.com email interface. The email is from Maria Teresa Varela Arevalo (mtvarela@javerianacali.edu.co) to Carolina Bravo, dated 09/09/2014. The subject is "RE: Solicitud Autorización Instrumento CEVJU-R". The email contains three attachments: "BD CEVJU-R2.xlsx", "Manual del CEVJU-...", and "Anexo. CEVJU-R2.p...". Below the attachments, there is a message: "Un cordial saludo Carolina." followed by "El cuestionario CEVJU-R lo prestamos a la comunidad científica interesada en usarlo." and "En este momento tenemos una nueva versión denominada CEVJU-R2 que es el que estamos circulando. Se lo envío en archivo adjunto junto con su manual de calificación para que lo revise. De ser pertinente para su estudio, tiene autorización para usarlo." The interface includes a navigation pane on the left, a top navigation bar with "Nuevo", "Responder", "Eliminar", "Archivar", "Correo no deseado", and "Limpiar", and a right sidebar with a "Gracias." message and a Microsoft logo at the bottom right.

Outlook.com

Nuevo Responder | Eliminar Archivar Correo no deseado | Limpiar

Carolina Bravo

varel

RE: Solicitud Autorización Instrumento CEVJU-R

Maria Teresa Varela Arevalo (mtvarela@javerianacali.edu.co) 09/09/2014 Documentos

Para: Carolina Bravo

3 datos adjuntos (total 291,4 kB)

Outlook.com Vista activa

BD CEVJU-R2.xlsx Manual del CEVJU-... Anexo. CEVJU-R2.p...

Descargar todo como zip Agregarlo todo a OneDrive

Un cordial saludo Carolina.

El cuestionario CEVJU-R lo prestamos a la comunidad científica interesada en usarlo.

En este momento tenemos una nueva versión denominada CEVJU-R2 que es el que estamos circulando. Se lo envío en archivo adjunto junto con su manual de calificación para que lo revise. De ser pertinente para su estudio, tiene autorización para usarlo.

Microsoft

<https://dsouth.sitescoutadserver.com/click?clid=6d5f41c919&rand=1425505990254&cm=https%3A%2F%2Fsecure-nym.adnxs.com%2Fclick%3F3FAFkuouOLsz8AWS>

Anexo 5.

Autorización para la aplicación de la “Prueba de Estrés Académico” (PREA) de Dorado, Zúñiga y Villalobos (2010)

San Juan de Pasto 6 de Febrero del 2015

Estudiantes
Diana Carolina Bravo López
Ana Christina Rosero Santander
Universidad de Nariño.
Pasto.

Cordial Saludo.

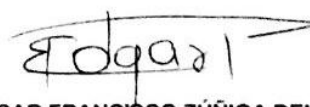
Con el objetivo de apoyar el proceso investigativo de trabajo de grado titulado: *“Relación entre Estilos de Vida y Estrés Académico en Estudiantes de Psicología de la Universidad de Nariño”* desarrollado por las autoras *Diana Carolina Bravo López* y *Ana Christina Rosero Santander*, estudiantes vinculadas al Programa de Psicología de la Universidad de Nariño, los autores de la Prueba Psicológica Alvaro Darío Dorado Martínez y Edgar Francisco Zúñiga Delgado **AUTORIZAN** a las estudiantes anteriormente mencionadas a utilizar la Prueba de Respuesta de Estrés Académico (P.R.E.A.) con dichos fines académicos y se acogerán de acuerdo con las siguientes disposiciones de la ley 44 de 1993 sobre Derechos de Autor y Propiedad Intelectual en Colombia: *Capítulo IV. De Las Sanciones, artículos desde el 51 hasta el 60, con sus respectivos numerales y párrafos.*

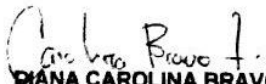
Asimismo las siguientes condiciones:

1. Se prohíben más reproducciones, de cualquier tipo, de los siguientes formatos de la Prueba de Respuesta de Estrés Académico (P.R.E.A.): manuales, plantillas de puntuación y plantillas de interpretación.
2. Después de usado el instrumento de medición y evaluación, las investigadoras **DEBEN** devolver a los autores, todos los materiales entregados de la Prueba de Respuesta de Estrés Académico (P.R.E.A.).

Las personas abajo firmantes, aceptan las disposiciones y condiciones anteriormente expuestas.


ALVARO DARIÓ DORADO MARTÍNEZ
Autor (P.R.E.A.).


EDGAR FRANCISCO ZÚÑIGA DELGADO
Autor (P.R.E.A.).


DIANA CAROLINA BRAVO LÓPEZ
Estudiante Programa de Psicología.
Universidad de Nariño.


ANA CHRISTINA ROSERO SANTANDER
Estudiante Programa de Psicología.
Universidad de Nariño.

Anexo 6.

Autorización Aval Institucional



UNIVERSIDAD DE NARIÑO
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

DP-FOA-058
San Juan de Pasto, 11 de febrero de 2015

Estudiantes
ANA CRISTINA ROSERO SANTANDER
DIANA CAROLINA BRAVO LOPEZ
Programa de Psicología
Universidad de Nariño
Ciudad

Cordial saludo:

El Comité Curricular y de Investigaciones del Programa de Psicología, aprobó su petición de permitirles aplicar a los estudiantes de esta unidad académica, los cuestionarios relacionados con estilos de vida y estrés académico de su trabajo de grado titulado: *Relación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes de Psicología de la Universidad de Nariño*.

El Comité solicita que ustedes realizar la aplicación, de común acuerdo con cada uno de los docentes adscritos al Programa de Psicología.

Agradezco su concepto lo antes posible.

Atentamente,

SANDRA LILIANA CÁRDENAS HERRERA
Directora

Proyectó Rosero L.
Revisó Directora