

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGÍA



Tesis

Influencia del estilo de vida y estrés académico en el desempeño de estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay-2024.

Asesor:

Mg.CD. Hurtado Gutiérrez, Danilo

Autores

Arenas Rivera, Briggith Katherine

Serrano Gamarra, Adeli

Para optar el título profesional de:

Cirujano Dentista

Abancay - Apurímac - Perú

2026

Acta de sustentación



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGÍA

Acta N°: 013-2026

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Abancay, a los 08 días del mes de enero del 2026, siendo las 11:30 horas, se reunieron los integrantes del Jurado designado por RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°0246-2025-UTEA-FCS-E.P-EST.,PE de la Escuela Profesional de ESTOMATOLOGÍA, Facultad de Ciencias de la Salud:

Presidente	: Mag. Carrion Herrera Uriel
Dictaminante	: Mag. Tineo Tueros Mirella Pamela
Replicante	: Mag. Vargas Mateos Shiovan Yamileth

Para evaluar la sustentación, en la modalidad de:

☐ Tesis ☐ Trabajo de suficiencia profesional

Titulada:

INFLUENCIA DEL ESTILO DE VIDA Y ESTRES ACADEMICO EN EL DESEMPEÑO DE ESTUDIANTES DE CIRUGIA CLINICA I, II, III DEL LABORATORIO ESTOMATOLOGICO CLINICO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES, ABANCAY - 2024

Desarrollado por el (los) Bachiller (es):

BR.: Arenas Rivera Briggith Katherine
Serrano Gamarra Adeli

Para optar el Título Profesional de:

CIRUJANO DENTISTA

Concluido el acto, el Jurado dictaminó que el (la) (los) mencionado(a) (s) bachiller (es) fue (ron) APROBADO (S):

Por: Mayoría
(Unanimidad o Mayoría) (*)

Emitiéndose el calificativo final de:

Bachiller (Apellidos y Nombres)	Calificación (**)
Br.: Arenas Rivera Briggith Katherine	Aprobado
Br.: Serrano Gamarra Adeli	Aprobado

Siendo las 11:50 horas concluyó la sesión, firmando los integrantes del Jurado.

PRESIDENTE : Mag. Carrion Herrera Uriel
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

DICTAMINANTE: Mag. Tineo Tueros Mirella P.
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

REPLICANTE : Mag. Vargas Mateos Shiovan Y.
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

Nota: Desaprobado: 0-10; Aprobado: 11-20

(*) Mayoría: Dos integrantes del Jurado aprueban o desaprueban; Unanimidad: Todos los integrantes del Jurado aprueban o desaprueban, Art.18 RGGAT.

(**): 0 a 10: Desaprobado, 11 a 15: Aprobado, 16 a 18: Aprobado Notable, 19 y 20: Aprobado con Distinción, Art. 18 RGGAT.

Reporte de similitud



Página 2 de 123 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::3117:589034785

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 de 123 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::3117:589034785

Metadatos

Datos del autor		
Nombres y Apellidos	:	Briggith Katherine Arenas Rivera Adeli Serrano Gamarra
Tipo de Documento de identidad	:	DNI
Número de Documento de identidad	:	71414850 73302180
URL ORCID	:	https://orcid.org/0009-0001-2516-367X https://orcid.org/0009-0004-9149-0371
Datos del Asesor		
Nombres y apellidos	:	Mg.CD. Danilo Hurtado Gutiérrez
Tipo de Documento de identidad	:	DNI
Número de Documento de identidad	:	41690458
URL ORCID	:	https://orcid.org/0009-0007-4276-1077
Datos de la Investigación		
Facultad	:	Facultad de ciencias de la salud
Escuela profesional	:	Estomatología
Línea de investigación	:	Salud Pública Estomatológica
Rango de años que se realizó la investigación	:	Enero 2025 – Julio 2025
Fuente de financiamiento	:	Autofinanciado
Control de antiplagio (Turnitin)	:	15%
URL de OCDE	:	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.02.14

Dedicatoria

A Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, por guiarnos en cada paso de este proceso y por brindarnos la perseverancia necesaria para culminar este importante logro académico.

A nuestros padres, por su amor incondicional, esfuerzo constante y sacrificio silencioso. Gracias por ser nuestro pilar y motivación, por enseñarnos con el ejemplo el valor de la responsabilidad, la disciplina y la constancia. Este logro también es de ustedes.

A nuestros docentes y asesores, quienes con paciencia, exigencia y compromiso nos orientaron a lo largo de nuestra formación profesional. Su guía ha sido fundamental para forjar nuestro criterio y pasión por la estomatología.

Y a todos aquellos que, de manera directa o indirecta, aportaron a nuestro crecimiento académico y personal.

Briggith Katherine y Adeli

Agradecimiento

Agradecemos en primer lugar a Dios, por permitirnos culminar satisfactoriamente esta etapa de nuestra formación profesional y por habernos dado salud, claridad y voluntad para superar cada obstáculo.

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a la Universidad Tecnológica de los Andes, por brindarnos la oportunidad de formarnos como profesionales íntegros, y a los docentes de la Escuela Profesional de Estomatología, por su dedicación y entrega en la enseñanza.

De manera especial, agradecemos a nuestra asesora de tesis, por su acompañamiento constante, sus observaciones constructivas y su disposición para guiarnos con responsabilidad en cada etapa del trabajo.

Reconocemos también el apoyo de nuestras familias, quienes con amor, comprensión y aliento permanente han sido nuestro sostén emocional durante este proceso académico.

Briggith Katherine y Adeli

Resumen

El propósito de esta investigación fue determinar la influencia del estilo de vida y el estrés académico en el desempeño de los estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay – 2024. El enfoque fue cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo correlacional y transversal. Se utilizó un cuestionario tipo Likert para evaluar los estilos de vida (EVS-U) y el inventario SISCO para medir el estrés académico, aplicados a una muestra censal de 70 estudiantes. El rendimiento académico se valoró a partir del promedio de las notas clínicas y teóricas. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presenta un estilo de vida con influencia saludable incipiente, así como un nivel de estrés académico medio. Sin embargo, los análisis estadísticos, específicamente la prueba de Spearman, indicaron que no existe una relación significativa entre el estilo de vida y el desempeño académico ($\rho = -0.090$; $p = 0.464$), ni entre el estrés académico y el rendimiento académico ($\rho = -0.056$; $p = 0.645$). Tampoco se hallaron diferencias significativas según el semestre ni el sexo. En conclusión, tanto el estilo de vida como el estrés académico no influyen significativamente en el rendimiento académico de esta población. No obstante, se sugiere promover intervenciones institucionales orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional y los hábitos saludables como parte del acompañamiento formativo integral.

Palabras clave: Estilo de vida, estrés académico, desempeño académico, estudiantes de estomatología.

Abstract

The purpose of this research was to determine the influence of lifestyle and academic stress on the performance of students from Clinical Surgery I, II, and III at the Stomatology Clinical Laboratory of the Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay – 2024. The study followed a quantitative approach, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. A Likert-type questionnaire (EVS-U) was used to assess lifestyle, and the SISCO inventory to measure academic stress, both applied to a census sample of 70 students. Academic performance was measured using the average of clinical and theoretical grades.

The findings showed that most students demonstrated an incipient influence of a healthy lifestyle and moderate levels of academic stress. However, the statistical analyses, particularly the Spearman correlation test, revealed no significant relationship between lifestyle and academic performance ($\rho = -0.090$; $p = 0.464$), nor between academic stress and academic performance ($\rho = -0.056$; $p = 0.645$). No significant differences were found according to semester or sex. In conclusion, neither lifestyle nor academic stress significantly influence academic performance within this population. Nevertheless, it is recommended that institutional interventions be developed to promote emotional well-being and strengthen healthy habits as part of a comprehensive academic support framework.

Keywords: Lifestyle, academic stress, academic performance, stomatology students.

Índice general

Portada...	i
Acta de sustentación.....	ii
Reporte de similitud	iii
Metadatos	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Índice general	ix
Índice de tablas.....	xi
Índice de anexos	xiii
I. Introducción.....	14
II. Planteamiento del problema.....	16
2.1. Descripción y formulación del problema.....	16
2.1.1. Problema general.....	19
2.1.2. Problemas específicos.....	19
2.2. Objetivos	20
2.2.1. Objetivo general.....	20
2.2.2. Objetivos específicos.....	20
2.3. Justificación e importancia	21
2.3.1. Justificación	21
2.3.2. Importancia	22
2.4. Hipótesis.....	23
2.4.1. Hipótesis general	23
2.4.2. Hipótesis específicas.....	23
2.5. Variables	24
III. Marco teórico	29
3.1. Antecedentes.....	29
3.1.1. A nivel internacional	29
3.1.2. A nivel nacional	34
3.1.3. A nivel local.....	38
3.2. Bases teóricas	38

3.2.1. Estilos de vida	38
3.2.2. Modelo biomédico del estilo de vida.....	41
3.2.3. Factores que intervienen en el estilo de vida.....	42
3.2.4. Estrés	47
3.2.5. Síntomas	55
3.2.6. Afrontamiento al estrés.....	56
3.2.8. Relación entre estrés académico y estilos de vida	58
3.2.9. Desempeño académico	59
3.2.10. Cirugía oral.....	62
3.3. Definición de términos	64
IV. Metodología	66
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	66
4.2. Ámbito temporal y espacial	67
4.3. Población y muestra.....	68
4.4. Instrumentos	70
4.5. Procedimientos	74
4.6. Análisis de datos	75
4.7. Consideraciones éticas	76
V. Resultados y discusión	77
5.1. Resultados descriptivos	77
5.2. Estadística inferencial	84
5.3. Discusión.....	92
VI. Conclusiones.....	96
VII. Recomendaciones.....	98
VIII. Referencias bibliográficas	100
IX. Anexos	107

Índice de tablas

Tabla 1	Descripción de semestre en estudiantes de los estudiantes de cirugía clínica I (7º), II (8º) y III (9º) del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024	77
Tabla 2	Descripción de la dimensión “hábitos de alimentación” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024	78
Tabla 3	Descripción de la dimensión “actividad física” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024	78
Tabla 4	Descripción de la dimensión “sueño” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024	79
Tabla 5	Descripción de la dimensión “manejo de tiempo” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.....	80
Tabla 6	Descripción de la variable “estilos de vida” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024	80
Tabla 7	Descripción de la dimensión “estresores académicos” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.....	81
Tabla 8	Descripción de la dimensión “síntomas de estrés” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.....	82
Tabla 9	Descripción de la dimensión “estrategias de afrontamiento” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024	82
Tabla 10	Descripción de la variable “estrés académico” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.....	83
Tabla 11	Promedio del rendimiento académico en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.....	84

Tabla 12 Relación de estilos de vida según semestre en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico Universidad Tecnológica de los Andes, 2024.

85

Tabla 13 Relación de niveles de estrés académicos según semestre en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico Universidad Tecnológica de los Andes, 2024 86

Tabla 14 Influencia de los estilos de vida en el desempeño académico según semestre en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico Universidad Tecnológica de los Andes, 2024..... 88

Tabla 15 Influencia del estrés académico en el desempeño académico según semestre en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico Universidad Tecnológica de los Andes, 2024..... 89

Tabla 16 Influencia del estilo de vida y el estrés académico en el desempeño de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay – 2024..... 91

Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia.....	108
Anexo 2	Instrumento de estilo de vida.....	110
Anexo 3	Instrumento de estrés académico.....	115

I. Introducción

La formación en odontología exige el desarrollo de competencias teóricas, clínicas y quirúrgicas que permitan al estudiante enfrentar situaciones reales en el ámbito profesional. Dentro de esta formación, el curso de cirugía ocupa un lugar crucial, pues implica la ejecución de procedimientos invasivos en pacientes tanto pediátricos como adultos. Estas prácticas requieren precisión técnica, toma de decisiones en tiempo real, control emocional y capacidad de manejar posibles complicaciones, lo que representa uno de los mayores desafíos en la educación odontológica.

A medida que el estudiante se enfrenta a cirugías de mayor complejidad, incrementa también la responsabilidad y la carga emocional asociada al proceso clínico. Las intervenciones en niños, por ejemplo, suelen generar mayor tensión debido a factores como la ansiedad del paciente, la necesidad de un manejo conductual más exigente y la presión por evitar complicaciones. Del mismo modo, los procedimientos realizados en adultos pueden presentar dificultades anatomofisiológicas o situaciones inesperadas que también incrementan el nivel de estrés. Todo esto se suma a los tiempos operatorios, la presión por aprobar el curso y la constante evaluación del desempeño.

En paralelo, muchos estudiantes adoptan estilos de vida poco saludables durante su formación, caracterizados por falta de sueño, alimentación inadecuada, sedentarismo y manejo deficiente del tiempo. Estas condiciones, combinadas con la carga académica y las demandas de la práctica clínica, pueden aumentar la vulnerabilidad al estrés académico y afectar la capacidad de aprendizaje, concentración y desempeño quirúrgico.

El estrés académico es reconocido como uno de los principales factores que influyen en el rendimiento estudiantil en áreas de la salud. Cuando el nivel de estrés supera la capacidad de

afrontamiento del estudiante, puede provocar disminución del rendimiento, errores en la práctica clínica, agotamiento emocional e incluso desmotivación. A su vez, un estilo de vida inadecuado puede potenciar estos efectos negativos, generando un círculo que impacta directamente en la calidad de la formación profesional.

A pesar de la importancia de estos factores, existen pocos estudios que exploren la relación entre el estilo de vida, el estrés académico y el rendimiento específicamente en el curso de cirugía odontológica, donde las exigencias clínicas son particularmente altas. Comprender cómo interactúan estos elementos permitirá identificar necesidades de apoyo académico y emocional, así como proponer estrategias orientadas al bienestar y al fortalecimiento de las competencias quirúrgicas.

En este contexto, la presente investigación busca determinar la influencia del estilo de vida y el estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de odontología del curso de cirugía, considerando las características particulares de las prácticas con pacientes de distintas edades y las posibles complicaciones clínicas. Los resultados de este estudio contribuirán a mejorar la calidad del proceso formativo y promover un entorno académico más saludable y eficaz para los futuros profesionales de la odontología.

II. Planteamiento del problema

2.1. Descripción y formulación del problema

El curso de cirugía en la formación odontológica implica la realización de procedimientos clínicos en pacientes pediátricos y adultos. Estas intervenciones requieren un alto nivel de destreza, responsabilidad y control emocional, ya que el estudiante debe enfrentar distintos niveles de complejidad, variaciones anatómicas, comportamiento del paciente y posibles complicaciones intraoperatorias. Estas demandas pueden generar estrés académico, el cual se suma a otros factores personales como los hábitos de sueño, alimentación, actividad física, consumo de sustancias, organización del tiempo y apoyo social, que conforman el estilo de vida del estudiante. Un estilo de vida poco saludable puede afectar la concentración, el aprendizaje y el manejo emocional.¹

Numerosos estudiantes manifiestan ansiedad, tensión y fatiga durante las prácticas quirúrgicas, especialmente cuando requieren mayor tiempo operatorio, presentan complicaciones o son realizadas en niños, donde el nivel de exigencia emocional suele ser mayor. La vitalidad del estado mental y fisiológico de jóvenes universitarios representa en la actualidad una realidad inquietante. A nivel global, sobre todo en las carreras del sector salud, donde las exigencias académicas, las largas jornadas y las evaluaciones prácticas generan una considerable presión emocional y psicológica.²

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los modos de vida inadecuados, caracterizados por la escasa actividad física, una dieta desequilibrada, la ingesta de sustancias nocivas junto con la falta de descanso, son responsables de más del 60 % de las dolencias crónicas no transmisibles que afectan a este grupo etario. Estos comportamientos, junto con elevados niveles de estrés académico, representan una amenaza para el bienestar en

su conjunto y comprometen el desempeño cognitivo y emocional de los futuros profesionales.¹

En América Latina, la situación es igualmente preocupante; estudios realizados en Colombia, México y Chile muestran que más del 70 % de los alumnos de programas vinculados a las áreas médicas experimentan niveles elevados de tensión académica, principalmente a causa del exceso de tareas, los exámenes continuos y la carencia de momentos para el reposo o actividades recreativas. En Colombia, Guerrero y Contreras hallaron que no realizar actividad física y la falta de sueño afectan negativamente el rendimiento académico². Por su parte, en México, Ojeda et al. demostraron que los hábitos saludables de vida son indicadores de un mejor rendimiento académico³. Estos resultados corroboran que el desequilibrio entre las exigencias académicas y el cuidado personal provoca un deterioro progresivo en el bienestar general y el desempeño del alumnado universitario.

En campo nacional, diversas investigaciones han revelado una correlación entre los grados de tensión estudiantil y los estilos de vida poco saludables. Solís y Vásquez encontraron una conexión inversa entre ambas variables en estudiantes de programas del campo médico, mostrando que, a mayor tensión, menor calidad de vida⁴. De manera similar, Zavala y Arévalo señalaron que el 39 % de quienes cursan estudios de salud reportaron un nivel elevado de tensión estudiantil. Mientras que el 50 % de sus rutinas cotidianas no saludables, lo cual perjudicaba su bienestar y rendimiento⁵. No obstante, Rivero no halló una asociación estadísticamente relevante entre la tensión académica y la eficiencia académica en los estudiantes, lo cual sugiere la necesidad de ampliar los estudios en diferentes contextos y niveles educativos⁶.

En el ámbito local, la Universidad Tecnológica de los Andes (UTEA) enfrenta esta misma situación, los alumnos de la Escuela Profesional de Estomatología, especialmente aquellos que cursan Cirugía Clínica I, II y III, asumen una carga académica elevada que combina exigencias teóricas, prácticas clínicas y evaluaciones continuas. En el Laboratorio Estomatológico Clínico, los estudiantes deben demostrar destreza técnica, concentración y toma de decisiones bajo presión. Sin embargo, se ha identificado una baja en el rendimiento académico, acompañada por síntomas de ansiedad, irregularidades en los patrones de sueño, mala nutrición, falta de ejercicio físico y señales claras de estrés académico. Estos comportamientos reflejan un desequilibrio entre el estilo de vida y los mecanismos utilizados para manejar el estrés, factores los cuales podrían estar incidiendo en su desempeño y bienestar general.

Sin embargo, pese a la evidencia regional, en el contexto local de Abancay y, específicamente, en la Universidad Tecnológica de los Andes, persiste un vacío de información respecto a cómo estas dos variables estilo de vida y estrés académico influyen de manera conjunta en el desempeño académico de los estudiantes del área de la salud. Aunque a nivel nacional se han documentado asociaciones entre hábitos de vida inadecuados y elevados niveles de tensión académica, no se cuenta con estudios específicos que analicen esta interacción en estudiantes de la Escuela Profesional de Estomatología, quienes presentan características formativas particulares. En el Laboratorio Estomatológico Clínico, los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III enfrentan una carga académica rigurosa que combina sesiones teóricas, prácticas clínicas, atención a pacientes, trabajo bajo presión y evaluaciones continuas. Estas demandas requieren no solo competencias cognitivas y habilidades técnicas, sino también un adecuado equilibrio emocional y físico.

No obstante, se han identificado indicios preocupantes: disminución en las calificaciones, menor concentración durante las prácticas, dificultad para cumplir objetivos clínicos, episodios de ansiedad, trastornos del sueño, deficiente alimentación y ausencia de actividad física regular. A ello se suman manifestaciones de estrés académico relacionadas con la sobrecarga de tareas, la incertidumbre clínica, la presión por obtener resultados óptimos y la percepción de falta de tiempo para el autocuidado.

Esta combinación de estilos de vida poco saludables y altos niveles de estrés sugiere que el desempeño académico podría estar siendo afectado por factores que trascienden los contenidos curriculares y que comprometen el bienestar integral del estudiante. Ante esta situación resulta fundamental investigar cómo estas variables se interrelacionan y condicionan el rendimiento clínico y académico, a fin de generar evidencia que permita diseñar estrategias de intervención oportunas y orientar políticas institucionales de promoción de la salud estudiantil.

2.1.1. Problema general

¿Cuál es la influencia del estilo de vida y estrés académico en el desempeño de estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay-2024?

2.1.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay según semestre, 2024?
- ¿Cuáles son los niveles de estrés de los estudiantes de cirugía clínica I, II y III del

laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, según semestre, 2024?

- ¿Cómo los estilos de vida influyen en el desempeño de los estudiantes de clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay según semestre, 2024?
- ¿Cómo el estrés académico influye en el desempeño de los estudiantes de clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay según semestre, 2024?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Determinar la influencia del estilo de vida y estrés académico en el desempeño de estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay-2024.

2.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay según semestre, 2024.
- Establecer los niveles de estrés de los estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, según semestre, 2024.
- Determinar los estilos de vida influyen en el desempeño de los estudiantes de

clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay según semestre, 2024.

- Precisar el estrés académico influye en el desempeño de los estudiantes de clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay según semestre, 2024.

2.3. Justificación e importancia

2.3.1. Justificación

Valor teórico. - Esta investigación ofreció valiosa información a la literatura acerca de una problemática preocupante que se manifiesta a nivel global. Los estudiantes de las disciplinas de salud son los que más sufren, debido a las exigencias inherentes a su formación preprofesional, lo que podría impactar negativamente en su calidad de vida. Este saber resultó ser valioso en todo el país, dado que existen escasos estudios que vinculen estas dos dimensiones o que las analicen centrándose en universitarios de formación inicial en el ámbito sanitario.

Implicancia práctica. - Este análisis se propuso investigar la conexión entre las variables mencionadas, con la finalidad de que, junto a investigaciones adicionales, sirva como fundamento para que el profesorado impulse iniciativas posteriores orientadas al bienestar en el ámbito académico y un estilo de vida más activo. Dado lo anterior, el contexto universitario se presenta como un factor relevante en el incremento del estrés académico. Por lo tanto, es crucial que se implementen estrategias que fomenten el autocuidado entre los estudiantes de pregrado, con el propósito de mejorar su bienestar y proporcionarles herramientas valiosas que ayuden a reducir las consecuencias tanto físicas como mentales.

Utilidad metodológica. Se logró analizar y establecer relaciones entre los aspectos de los hábitos de vida, el estrés y el desempeño académico mediante escalas que funcionaron como herramientas. Gracias a estas, se pudo descubrir la relación o la prevalencia que podría presentarse entre varios de estos aspectos. Asimismo, las escalas proporcionaron un notable beneficio a la investigación, ya que están ajustadas a la realidad del Perú, son concisas y presentan un elevado nivel de validez y fiabilidad.

De manera similar, se resaltó la importancia metodológica al analizar las características estadísticas del test de estrés académico y la herramienta sobre hábitos cotidianos aplicada a alumnos de nivel superior de distintas instituciones. En conclusión, el presente proyecto se presenta como una iniciativa viable y socialmente significativa, cuyo objetivo es incentivar a las instituciones a realizar investigaciones sobre este tema. Además, se propone el diseño de estrategias que busquen mejorar tanto los estilos de vida como la capacidad para enfrentar el estrés, lo que contribuiría a mitigar el bajo rendimiento asociado a estos dos factores de riesgo reconocidos a nivel global. Asimismo, se pretende fomentar el inicio de diversas investigaciones relacionadas con estas variables en distintos contextos y momentos de nuestra vida diaria, más allá de la etapa universitaria abordada en este estudio.

2.3.2. Importancia

El estudio es relevante porque proporciona evidencia científica sobre la conexión con los hábitos de vida, la presión académica y la tensión académica del alumnado de cirugía clínica, variables poco investigadas en el contexto local. Estos hallazgos permitieron reconocer elementos que inciden en el rendimiento y el equilibrio

emocional estudiantil, contribuyendo al diseño de estrategias institucionales enfocadas en el autocuidado, la gestión emocional y la mejora del aprendizaje. Además, fortalecerá la formación integral de los futuros cirujanos dentistas y servirá como fundamento para próximos análisis en el ámbito de la salud universitaria y la educación superior.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Los estilos de vida y estrés académico influyen significativamente en el desempeño de estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay-2024.

2.4.2. Hipótesis específicas

- Los estilos de vida son saludables en los estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay según semestre, 2024.
- Los niveles de estrés son altos en los estudiantes de cirugía I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, según semestre, 2024.
- Los estilos de vida influyen significativamente en el desempeño de estudiantes de cirugía I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay según semestre, 2024.
- El estrés académico influye significativamente en el desempeño de estudiantes de

cirugía I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay según semestre, 2024.

2.5. Variables

Variable 1

- **Estilo de vida:** Los modos de vida aluden al tipo de vivencia que llevan, influenciados por diversos factores, como los aspectos psicológicos, sociales, culturales y económicos. De acuerdo con los comportamientos y hábitos que una persona adopta, es posible determinar si su estilo de vida se categoriza como saludable o no saludable ⁷.

Dimensiones

Hábitos de alimentación: Patrones de consumo alimentario.

Actividad física: Nivel de ejercicio físico.

Sueño: Calidad y cantidad de sueño.

Manejo del tiempo: Organización de actividades diarias.

Indicadores

- ✓ Frecuencia de consumo de comidas saludables
- ✓ Número de horas de actividad física semanal
- ✓ Número de horas de sueño
- ✓ Uso de herramientas de organización del tiempo.

Variable 2

- **Estrés académico:** Se trata de la reacción conductual, mental y corporal ante distintos estímulos del entorno académico, que se expresa a través de la percepción del estrés, los factores estresantes, las respuestas físicas y psicológicas, las conductas observables y las tácticas de manejo que se emplean para hacer frente a estas situaciones ⁸.

Dimensiones

- **Estresores:** Los estresores son factores externos o internos que desencadenan una respuesta de estrés en los individuos.⁵
- **Síntomas:** Los síntomas son las manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas que resultan de la exposición prolongada o intensa a estresores.⁶
- **Afrontamiento:** El afrontamiento se refiere a las estrategias y mecanismos que los individuos utilizan para manejar o reducir el impacto del estrés.

Indicadores

- Reacciones físicas
- Reacciones psicológicas
- Reacciones comportamentales
- Defensa de las ideas

- Planes de contingencia
- Elogios personales

Variable 3

- **Desempeño Académico;** El desempeño estudiantil se conecta con la aptitud de un alumno para demostrar sus conocimientos en una asignatura, evaluado según estándares de edad y nivel educativo. Este concepto abarca la valoración del saber adquirido en diferentes etapas del proceso educativo, que abarca desde los niveles iniciales hasta el universitario. Constituye, en esencia, una manifestación de las habilidades del docente, que refleja lo que ha asimilado durante su trayectoria formativa. ⁹.

Dimensiones

- **Rendimiento Académico:** logro en exámenes y trabajos escritos práctica, investigación formativa, actitudinal y exposición

Indicadores

- Promedio de calificaciones en exámenes.
- Evaluaciones de desempeño práctico en el laboratorio.

Matriz de Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Valor
Estilos de vida	Un conjunto de prácticas y actitudes vinculadas al bienestar físico, emocional y social que una persona incorpora en su rutina cotidiana. ⁷ .	La variable estilos de vida estará operacionalizada bajo los criterios de: Hábitos de alimentación, Actividad física, sueño y manejo de tiempo.	Hábitos de alimentación: patrones de consumo alimentario.	Frecuencia de consumo de comidas saludables	Pregunta sobre frecuencia de comidas saludables	Escala Ordinal	(1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre
			Actividad física: nivel de ejercicio físico.	Número de horas de actividad física semanal	Pregunta sobre frecuencia de ejercicio		
			Sueño: calidad y cantidad de sueño.	Número de horas de sueño	Pregunta sobre horas de sueño		
			Manejo del tiempo: organización de actividades diarias.	Uso de herramientas de organización del tiempo.	Pregunta sobre uso de agenda o planificador		
Estrés académico	Es la reacción dinámica que se manifiesta en los aspectos físico, emocional, mental y conductual ante estímulos y circunstancias vinculadas al entorno académico ⁸ .	La variable estrés académico estará parametrizada bajo los criterios de estresores, síntomas y afrontamiento	Estresores Los estresores son factores externos o internos que desencadenan una respuesta de estrés en los individuos.	Competencia Sobrecarga de tareas Evaluaciones	Preguntas sobre los generadores de estrés	Escala Ordinal	(1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre
			Síntomas Los síntomas son las manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas que resultan de la exposición prolongada o intensa a	Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales	Pregunta sobre los síntomas de estrés		

			estresores.				
			Afrontamiento El afrontamiento se refiere a las estrategias y mecanismos que los individuos utilizan para manejar o reducir el impacto del estrés.	Defensa de las ideas Planes de contingencia Elogios personales	Pregunta sobre el afrontamiento sobre el estrés		
Desempeño académico	De manera similar a cómo la educación formal se estructura para garantizar un aprendizaje de calidad, las metodologías educativas suelen explorar constantemente nuevas formas de optimizar el rendimiento de los estudiantes. ⁹ .	La variable desempeño estará parametrizada bajo los parámetros rendimiento teórico y rendimiento practico	Rendimiento Académico: logro en exámenes y trabajos escritos práctica, investigación formativa, actitudinal y exposición	Promedio de calificaciones en exámenes y trabajos escritos práctica, investigación formativa, actitudinal y exposición	Promedio de calificaciones	Escala de calificación numérica	0-20

III. Marco teórico

3.1. Antecedentes

3.1.1. A nivel internacional

Swetha R., et al. (Australia - 2025) ¹⁰. Llevaron a cabo un estudio denominado: “Evaluación del estrés en estudiantes universitarios durante el tratamiento de pacientes pediátricos: un estudio transversal”, tuvo como propósito: Evaluación del estrés en estudiantes universitarios de odontopediatría. **Metodología:** Se realizó un estudio transversal a 254 participantes. Se utilizó un cuestionario de diseño propio con 17 preguntas. También se realizó un estudio piloto. Se registró el estrés auto percibido por los estudiantes mediante una escala Likert de 5 puntos y se calculó el nivel de estrés. Los datos se analizaron estadísticamente mediante una prueba ANOVA de dos vías, considerando una diferencia significativa $\leq 0,05$. **Resultados:** La edad media de los participantes fue de 19 a 25 años. El 29,5% eran hombres y el 70,5% mujeres. El 35% eran estudiantes de último año, el 34% realizaban prácticas residenciales rotatorias obligatorias (CRRRI) y el 31% eran estudiantes de tercer año. El 53% de las participantes mujeres se sintieron estresadas que los participantes hombres. **Conclusión:** Este estudio revela que los estudiantes sienten una cantidad considerable de estrés mientras tratan a pacientes pediátricos, los cuales están altamente sujetos a intervención para combatir el estrés.

Alkindi M., et al. (Arabia Saudita - 2020) ¹¹. Realizaron la investigación titulada: “Evaluación del estrés laboral entre cirujanos orales y maxilofaciales y residentes en Arabia Saudita: un estudio transversal”, tuvo como propósito: Considerando el importante papel de los cirujanos orales y maxilofaciales en los servicios de salud y la

naturaleza estresante de su trabajo, este estudio tuvo como objetivo evaluar el estrés ocupacional entre los cirujanos orales y maxilofaciales y los residentes en Arabia Saudita. **Metodología:** Se desarrollaron cuestionarios transversales que incluyeron la escala de estrés percibido y preguntas sobre posibles fuentes de estrés. Se determinó un tamaño de muestra de 180 utilizando un nivel de significancia de 0,05 y una precisión de $\pm 8\%$. La encuesta se distribuyó mediante un método de muestreo no aleatorio consecutivo a todos los cirujanos orales y maxilofaciales y residentes en todas las regiones de Arabia Saudita de mayo a diciembre de 2019. **Resultados:** Se recibieron ciento setenta y dos respuestas. Los hombres fueron el género predominante. La escala de estrés percibido reveló un nivel de estrés moderado entre los cirujanos y residentes. Sin embargo, los residentes tuvieron una puntuación significativamente más alta ($P = 0,005$). El aumento de días de trabajo se asoció significativamente con niveles más altos de estrés ($P = 0,006$). Los largos períodos de guardia se correlacionaron significativa y positivamente con un aumento de los niveles de estrés entre los residentes, ya que su horario de trabajo no era flexible ($P = 0,000$). La mayoría de los cirujanos y residentes creen que tienen entornos de trabajo poco propicios y estresantes y que trabajar como cirujano maxilofacial es estresante. **Conclusión:** Los resultados del estudio sugieren un mayor estrés laboral entre los cirujanos orales y maxilofaciales y los residentes en Arabia Saudita. Este estudio destaca la necesidad de programas de gestión del estrés para minimizar los factores de estrés en el lugar de trabajo y garantizar un entorno laboral saludable para los profesionales.

Eymirli P, et al. (Turquia - 2024) ¹². Desarrollaron una investigación titulada: “Comportamientos de promoción de la salud, niveles de actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de odontología: una investigación transversal”, tuvo

como propósito evaluar los comportamientos de estilo de vida saludable, se ejecutó una indagación sobre los hábitos de ejercicio y la frecuencia de uso de plataformas digitales entre los estudiantes de Odontología, evaluando cómo estas prácticas podrían afectar su salud física y emocional. **Metodología:** se hizo un modelo observacional transversal mediante un cuestionario online aplicado a 420 estudiantes de una facultad de Odontología, seleccionado por muestreo censal. El instrumento incluyó tres secciones: características sociodemográficas y uso de redes sociales; el *International Physical Activity Questionnaire Short Version (IPAQ-S)* para medir actividad física; y el *Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP)* para evaluar conductas de vida saludable. Se procesaron los datos con pruebas de Chi-cuadrado, *t-test*, ANOVA y correlación de Pearson con significancia $p < 0.05$. **Resultados:** El 98.1 % de los estudiantes usaba redes sociales, siendo Instagram (92.7 %) y YouTube (85 %) las plataformas más frecuentes. La mayoría presentó bajo nivel de actividad física (64.3 %) y el 23.1 % fue clasificado como físicamente inactivo. En el HPLP, el puntaje promedio fue moderado (121.9 ± 20.42), siendo el subpuntaje de ejercicio el más bajo. Se encontró correlación positiva entre ejercicio y conductas de hábitos de vida saludables ($r = 0.321$; $p < 0.001$). No hubo diferencias significativas por género en los grados de ejercicio físico ni en el puntaje. **Conclusión:** Los alumnos de la carrera de Odontología muestran conductas saludables moderadas, pero bajos grados de ejercicio físico, lo que demuestra la relevancia de promover hábitos de autogestión de la salud., ejercicio y tácticas de manejo del estrés desde la educación superior.

Chen M., et al. (china- 2024)¹³. Presentaron la investigación titulada: “Efectos de la calidad del sueño en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: un estudio transversal mediante dispositivos portátiles y métodos de aprendizaje automático”, El propósito de este estudio fue examinar de qué manera la calidad del

sueño impacta en el desempeño académico de los estudiantes de estomatología en la universidad, considerando variables objetivas de sueño obtenidas mediante dispositivos portátiles y modelos de predicción basados en aprendizaje automático. En la metodología se llevó a cabo un análisis transversal con la participación de 317 estudiantes de la carrera de estomatología. Se utilizaron pulseras inteligentes durante 14 días consecutivos para registrar indicadores objetivos de sueño: duración, eficiencia, latencia y despertares nocturnos. El rendimiento académico se evaluó mediante las calificaciones finales de los cursos llevados durante el semestre. Se emplearon modelos de *machine learning* (árboles de decisión, random forest y SVM) para identificar el peso predictivo de las variables de sueño. Se aplicaron pruebas de correlación y regresión múltiple con un nivel de significancia de $p < 0.05$.

Resultados: Se encontró que los estudiantes con mejor eficiencia de sueño y menor latencia al dormir presentaron un rendimiento académico significativamente superior. La duración del sueño por sí sola no predijo el rendimiento, pero la combinación de eficiencia + regularidad sí mostró relación significativa. Los modelos de *machine learning* revelaron que la eficiencia del sueño fue el predictor más fuerte, seguida del número de despertares nocturnos. Las predicciones del modelo alcanzaron una precisión del 78 % al clasificar el nivel de rendimiento académico. **Conclusión:** La calidad del sueño (eficiencia y continuidad), más que la cantidad de horas dormidas, influye significativamente en el rendimiento académico universitario. Los autores sostienen que promover hábitos de higiene del sueño podría mejorar el desempeño cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación superior

Ali S., et al. (Irak- 2024) ¹⁴. Realizaron la investigación titulada: “Asociación entre comportamientos de estilo de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes

universitarios”, se propuso explorar el lazo que existe entre las rutinas habituales y la tensión académica de los jóvenes estudiantes. Metodología: Se llevó a cabo una investigación descriptiva de carácter transversal, en la que tomaron parte 350 alumnos de una institución pública. Con la finalidad de recopilar los datos requeridos, se usó un instrumento estandarizado diseñado para explorar múltiples dimensiones del comportamiento cotidiano saludable, incluyendo la calidad de la dieta, la frecuencia de la actividad motora, el control emocional ante situaciones exigentes, la interacción social positiva, la dimensión espiritual y el compromiso personal con el cuidado del propio bienestar físico. El rendimiento académico se obtuvo del registro institucional del promedio ponderado. Se utilizaron análisis de correlación de Pearson y regresión múltiple para identificar la influencia del estilo de vida sobre el logro estudiantil, con significancia $p < 0.05$. **Resultados:** Los estudiantes con mejores puntajes en estilo de vida saludable presentaron también mejores promedios académicos ($r = 0.431$; $p < 0.001$). Las dimensiones más relacionadas con un alto. Conclusión rendimiento fueron manejo del estrés y actividad física regular, seguidas de la nutrición. Se identificó que los estudiantes con hábitos no saludables (sedentarismo, mala alimentación, falta de organización) obtenían promedios académicos significativamente menores: El estilo de vida saludable influye positivamente en el logro estudiantil; específicamente, el manejo adecuado del estrés y el buen manejo de las actividades física son factores protectores para el desempeño en la formación universitaria. Los autores recomiendan que las universidades promuevan programas orientados al autocuidado del estudiante y al fomento de conductas saludables.

3.1.2. A nivel nacional

Mendoza B., Vélchez P. (Lima - 2025) ¹⁶. Desarrollaron la investigación titulada: “Relación entre el estrés autopercebido y el desempeño clínico en el área odontológica, dirigida a estudiantes del quinto año de la carrera de Estomatología en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, durante el año 2024”. El propósito principal fue identificar si existía vínculo alguno entre los niveles de tensión psicológica experimentada por los alumnos y su rendimiento en prácticas clínicas. Para ello, se adoptó un diseño de estudio transversal, trabajando con una muestra conformada por 71 participantes, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido (EEP-14) y las notas del curso clínico para medir el rendimiento. El análisis estadístico se realizó con chi-cuadrado y chi-cuadrado corregido por Yates, considerando un nivel de significancia de $p < 0,05$. **Resultados:** Se encontró que el 54,93 % presentó estrés percibido bajo, el 33,80 % estrés moderado y solo el 11,27 % ausencia de estrés. En cuanto al rendimiento clínico odontológico, el 85,92 % obtuvo un rendimiento alto. No se halló asociación entre estrés percibido y rendimiento clínico ($p = 0,195$), pero sí existió relación significativa entre estrés percibido y sexo, siendo las mujeres quienes manifestaron mayor nivel de estrés ($p = 0,033$). **Conclusión:** El estudio determinó que el estrés percibido no se asocia al rendimiento clínico odontológico, pero sí presenta relación con el sexo femenino. Se resalta la necesidad de fortalecer estrategias de afrontamiento emocional en los estudiantes para evitar afectaciones en su bienestar durante la práctica clínica.

Apaza R. (Puno- 2018) ¹⁷. Realizó la investigación titulada: “Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología

del primero al sexto semestre académico de la UNA-PUNO” El estudio tuvo como **objetivo** determinar el impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de Odontología de la UNA-PUNO. **Metodología:** La muestra estuvo conformada por 109 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La investigación fue de tipo descriptivo-correlacional y empleó el Inventario SISCO, que evalúa estresores académicos, manifestaciones del estrés y estrategias de afrontamiento mediante una escala Likert de 1 a 5. El rendimiento académico se midió a través del promedio final de notas, y el análisis estadístico incluyó estadística descriptiva y la prueba Ji-cuadrado.

Los **resultados** mostraron que el estrés impactó significativamente en el rendimiento académico ($p = 0.001$). Los estudiantes que rara vez presentaron estrés alcanzaron mayormente un logro esperado (48.62%), mientras que quienes experimentaron casi siempre estrés se ubicaron en niveles de inicio (1.83%). Según semestre, los mayores niveles de logro esperado se presentaron en estudiantes que reportaban baja frecuencia de estrés. En el análisis por género, tanto hombres como mujeres con niveles bajos o moderados de estrés presentaron mayor rendimiento, aunque las mujeres registraron casos de estrés alto asociados al nivel de inicio. Los principales estresores fueron sobrecarga de tareas (20.18%), evaluaciones (18.35%) y tipo de trabajo solicitado (10.09%). Las manifestaciones más frecuentes incluyeron trastornos del sueño (16.51%), somnolencia (13.76%) y cefaleas (13.76%). La estrategia de afrontamiento más usada fue el elogio a sí mismo (12.84%). Se **concluye** que existe un impacto significativo del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de Odontología de la UNA-PUNO.

Espinoza F., Cárdenas C. (Lima - 2021) ¹⁸. Presentaron la investigación titulada: “Estrés y depresión en el entorno académico-social durante el 2020 en estudiantes de Odontología”, tuvieron como **objetivo** determinar la relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la carrera de Odontología de una universidad privada de Lima durante el periodo de educación virtual por pandemia.

Metodología: Realizaron una investigación descriptiva, observacional, transversal y prospectiva, con una muestra de 108 estudiantes de 6.º a 10.º ciclo. Se aplicaron dos cuestionarios validados: la Escala SISCO para medir estrés académico y el Inventario de Depresión de Beck (IDB-II) para evaluar el nivel de depresión. Se procesaron los datos mediante estadística inferencial utilizando el test exacto de Fisher, con un nivel de significancia de $p < 0.05$. Hallazgos: Se identificó que el 37.9 % presentó niveles elevados de tensión académica, y el 21.3 % mostró síntomas leves de depresión, mientras que el 19.4 % presentó depresión moderada. El rango etario con mayor impacto fue de 19 a 22 años. Se evidenció una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y los síntomas depresivos ($p < 0.001$). No se encontró asociación entre la tensión emocional, los síntomas depresivos y el año académico cursado. Síntesis: La investigación concluyó que hay una asociación estadísticamente relevante entre la presión académica y la depresión en estudiantes de Odontología, poniendo en evidencia que el modelo educativo virtual adoptado durante la pandemia aumentó la sobrecarga académica y comprometió el equilibrio emocional del alumnado.

León F. (Trujillo - 2021) ¹⁹. Realizó la investigación titulada: “Nivel de estrés en estudiantes de Estomatología de la Universidad Privada Antenor Orrego en tiempos de COVID-19, Trujillo – 2020.” El **objetivo** del estudio fue determinar el nivel de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Estomatología durante el periodo

de clases virtuales por pandemia. El enfoque metodológico del estudio adoptó un diseño observacional, transversal y de carácter descriptivo, aplicado a un grupo de 204 participantes, seleccionados a través de un muestreo intencional. Se empleó el instrumento SISCO para evaluar el estrés académico, conformado por 29 reactivos en formato Likert, administrado de forma remota. El procesamiento de datos se llevó a cabo utilizando análisis de frecuencias y la prueba chi-cuadrado, con un nivel de significancia del 5 %. Hallazgos: Se observó que el 55.12 % de los encuestados presentó niveles intermedios de estrés, el 35.92 % reportó niveles bajos y el 8.96 % manifestó estrés intenso. Según el sexo, las mujeres mostraron mayor proporción de estrés moderado.

Torrejon R., Valenzuela R. (Lima - 2021) ²⁰. Llevaron a cabo la investigación titulada:

“Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Estomatología de la Universidad Señor de Sipán, Chiclayo – 2021-I”. El **objetivo** fue determinar si existe relación entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de Estomatología. **Metodología:** La investigación fue de tipo descriptiva, correlacional y transversal, aplicada a estudiantes de Estomatología mediante muestreo no probabilístico. Se utilizó el Cuestionario SISCO para medir el estrés académico, instrumento que evalúa respuestas físicas, emocionales y conductuales frente a situaciones estresantes. El desempeño académico se midió a partir del promedio final obtenido en el periodo evaluado. Se aplicó el coeficiente chi-cuadrado con el fin de establecer vínculos entre las variables. Hallazgos: Se evidenció que los alumnos presentaban niveles predominantes de estrés medio y alto, manifestando síntomas como cansancio, irritabilidad y ansiedad en el contexto de sus responsabilidades formativas y clínicas. Asimismo, se identificó una relación

estadísticamente significativa entre el grado de estrés académico y el desempeño académico. Síntesis: El estudio concluye que la presión académica repercute en la disminución del rendimiento escolar en estudiantes de Odontología, recomendando implementar estrategias institucionales que fortalezcan la gestión emocional del estudiante durante la formación clínica.

3.1.3. A nivel local

No existen estudios a nivel local que relacionen las variables de estudio

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Estilos de vida

Según la OMS, el estilo de vida se define como un conjunto de hábitos vinculados a la salud que pueden ser observados en individuos, en el organismo o en una comunidad particular. Los modos de vida de los individuos pueden influir de manera favorable o desfavorable en su bienestar, abarcando elementos como la dieta, el uso de sustancias, la práctica de ejercicio y conductas como fumar y beber alcohol. Estos factores, entre otros, juegan un papel crucial en la dinámica de salud y enfermedad, transformándose en elementos de riesgo para afecciones crónicas no transmisibles.²¹

Hasta el momento, se ha evidenciado que siete de cada diez atenciones en servicios de salud primarios en los países con mayor desarrollo guardan relación con los hábitos cotidianos de las personas. En consecuencia, el estudio del modo de vida ha cobrado notable importancia, ya que permite impulsar el bienestar físico y reducir la aparición de enfermedades, además de disminuir los índices de mortalidad y afecciones crónicas asociadas a enfermedades no transmisibles.²²

En diversas situaciones, investigaciones han revelado que las conductas saludables, como una alimentación equilibrada y la realización de ejercicio, a menudo se ven obstaculizadas por factores como los elevados precios, la dificultad de acceso y la exigencia de un estilo de vida agitado. A menudo, se dejan de lado las prácticas saludables porque se les da mayor importancia a tareas vinculadas con el estudio o el trabajo.²³

Por su parte, Nawas²⁴, lo describe como “la forma de actuar del ser humano, que es relativamente singular y busca una meta, abarcando aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales”. De igual manera, menciona a Carl Jung en 1912 como el pionero en utilizar la expresión “estilos de vida”, aunque también destaca a Steve Adler como el autor que ha profundizado más en este concepto, alineándose con la teoría que propone, en consonancia con Ansbacher. De manera similar, sugiere un enfoque para caracterizar estos estilos mediante tres elementos fundamentales:

- **Estilos de vida Expresivos:** Se consideran comportamientos estilísticos que han recibido escasa atención y comprensión, debido a su limitada importancia en el ámbito de la psicología.²⁴
- **Estilos Cognoscitivos:** Se configuran en función de las perspectivas de los individuos dentro de un colectivo o entre diversas comunidades, en sintonía con las normas culturales y las influencias sociales y éticas del entorno.
- **Estilos de Orientación Intrapersonal:** De naturaleza reflexiva, propenso a la soledad, vinculado a rasgos de una personalidad intuitiva y a la reflexión sobre el pasado.

En este grupo de afirmaciones, el autor señala las teorías de la personalidad propuestas por Phillips y Allport, y también resalta cómo estas teorías contribuyen a la comprensión de la deseabilidad social.²⁴

Se dice que el estilo de vida de una persona se manifiesta en las acciones que realiza de manera habitual, las cuales surgen de convicciones que ya han sido asimiladas por el individuo a lo largo del tiempo. Estas convicciones están moldeadas por creencias, tradiciones y rutinas que han sido influenciadas por la sociedad, la educación, la familia y la cultura del país en el que vive. En particular, las costumbres o rutinas que una persona practica cada día están formadas por diversos elementos: la calidad de su alimentación, la frecuencia de las comidas diarias, el total de horas dedicadas al sueño y al descanso, las actividades de ocio y ejercicio, así como el uso de sustancias perjudiciales, entre otros aspectos.

A estas prácticas se les conoce como hábitos o comportamientos sostenidos. Se pueden clasificar en dos grupos: el primero incluye todos aquellos hábitos perjudiciales para la salud que disminuyen la esperanza de vida, es decir, son conductas de riesgo. En el segundo grupo, encontramos las actividades saludables que favorecen la longevidad y se denominan factores protectores.²⁵

3.2.2. Modelo biomédico del estilo de vida

Los modos de vida han sido relacionados en gran parte con el bienestar físico, desde un enfoque biológico. Sin embargo, se ha pasado por alto la salud entendida como un bienestar que abarca lo biopsicosocial, lo espiritual y su relación con la calidad de vida. Desde esta perspectiva, puede interpretarse como un estilo de vivir que favorece el equilibrio integral²⁶.

Un estilo de vida saludable se caracteriza por un conjunto de prácticas sociales, costumbres, hábitos, creencias religiosas, lenguas, actitudes y comportamientos de personas y comunidades. Estos elementos contribuyen a satisfacer las necesidades humanas, lo que a su vez permite alcanzar un estado de bienestar y calidad de vida²⁶.

De acuerdo con Maya, los modos de vida están influenciados por la presencia de elementos amenazantes o protectores, y/o de elementos que promueven el bienestar integral. Por esta razón, es preciso considerarlo como una dinámica en constante evolución, que incluye no únicamente las decisiones o comportamientos de cada persona, sino también las interacciones y acciones de índole social. Así pues, se puede desarrollar un catálogo de hábitos saludables, comportamientos positivos o factores que favorezcan la calidad de vida, según la terminología adoptada. Al adoptar estos hábitos de manera consciente, se contribuye a la prevención de desequilibrios biopsicosociales y espirituales, promoviendo así el bienestar, el cumplimiento de necesidades básicas y el crecimiento global del individuo.

Las acciones y actitudes juegan un rol fundamental en el cuidado físico y emocional, así como en el equilibrio colectivo de la comunidad, ya que están estrechamente relacionadas con la percepción de una vida de calidad. Se calcula que alrededor de un tercio de las enfermedades a nivel global podrían evitarse a través de modificaciones en nuestros hábitos. El comportamiento de las personas influye directamente en su salud; ya sea que se mantengan sanas o que enfrenten una enfermedad. En el caso de que se presenten problemas de salud, su actitud será crucial para lograr una recuperación efectiva y rápida.²⁶.

3.2.2.1. Modelo integral

Desde un enfoque holístico, resulta fundamental entender el estilo de vida como parte de una dimensión compartida y comunitaria, que integra tres elementos interrelacionados: lo físico, lo relacional y lo simbólico. En cuanto a lo tangible, el modo de vida se distingue a través de expresiones de la manifestación cultural: experiencias, gastronomía y vestimenta. En el ámbito social, se pueden observar diversas configuraciones y estructuras organizativas, tales como las distintas modalidades familiares, las agrupaciones por lazos consanguíneos, las redes de contención social y los mecanismos de respaldo, que incluyen tanto instituciones como asociaciones. En el ámbito de las ideas, los modos de vida se manifiestan a través de las convicciones, principios y creencias que guían nuestras reacciones y actitudes ante los diversos acontecimientos que se presentan en la existencia.²⁶

3.2.3. Factores que intervienen en el estilo de vida

Actividad física: El ejercicio desempeña un papel crucial en el fomento del bienestar integral y del cuidado físico, además de colaborar a prevenir diversas enfermedades. Investigaciones han demostrado que la realización constante y mantenida de ejercicio físico favorece una mayor longevidad, gracias a sus múltiples beneficios, que abarcan desde lo físico hasta lo psicológico y social. Sin embargo, a pesar de estas ventajas, el sedentarismo ha incrementado a nivel mundial. Históricamente, la actividad física ha sido entendida como cualquier movimiento del cuerpo que active los músculos y el sistema óseo, requiriendo un consumo de energía. Esta práctica puede ser organizada, presentar una cierta estructura y realizarse de manera repetitiva con diferentes propósitos.²⁷

La actividad física abarca diversas acciones como pasear, andar en bicicleta, participar en deportes, jugar o disfrutar de actividades recreativas, las cuales son accesibles para todos, sin importar sus habilidades.

Hasta el año 2016, un 28% de los adultos de más de 18 años no realizaban la cantidad adecuada de ejercicio físico. En naciones avanzadas, un 35% de las mujeres no se dedicaban a ninguna actividad física, en contraste con el 26% de los hombres. En contraste, en naciones con escasos recursos, el 24% de las mujeres no practicaban ejercicio, en tanto que, para los varones, ese porcentaje fue del 12%. El aumento del sedentarismo puede deberse a la falta de ejercicio en los momentos de ocio, así como a la rutina de trabajar sentado o desde el hogar. Es importante considerar el aumento de opciones de transporte que ayudan a reducir el tiempo que una persona pasa caminando. A medida que avanza el tiempo, se anticipa una reducción en la actividad física, influenciada por la adopción de modernos medios de transporte, una mayor ingesta de alimentos altamente calóricos, el consumo de sustancias, y especialmente por la irrupción de nuevas tecnologías, que también afectarían el equilibrio psicológico de la población ²⁹.

A. Hábito alimentario

La Organización Mundial de la Salud afirma que seguir una alimentación equilibrada es fundamental para alcanzar el bienestar. Esta práctica no solo promueve un estado de salud ideal, sino que también favorece el desarrollo y crecimiento del individuo, brindando una defensa eficaz contra la malnutrición. Seguir una dieta poco saludable está vinculado al surgimiento de patologías crónicas no contagiosas que impactan tanto el aparato circulatorio como el metabólico, además de favorecer el desarrollo de tumores.

Asimismo, argumenta que una alimentación equilibrada comienza desde la etapa de lactancia durante la niñez, y las ventajas de mantener una alimentación adecuada se manifiestan a lo largo de toda la existencia, tales como el logro de una formación académica elevada, un aumento en la productividad y el mantenimiento de una buena salud. Sin embargo, es importante considerar que, en numerosas ocasiones, el acceso a una dieta equilibrada se encuentra limitado, especialmente en naciones en vías de desarrollo. Allí, la población carece de los recursos indispensables y se enfrenta a entornos y circunstancias que comprometen su seguridad alimentaria ³⁰.

Las razones que dificultan la adopción de una dieta saludable hoy en día están vinculadas al acelerado crecimiento de la industria de productos ultra procesados, el avance de la concentración urbana y la transformación radical en los estilos cotidianos de la población. Es evidente que, en la actualidad, la población muestra una inclinación creciente hacia la ingesta de alimentos que contienen elevadas cantidades de energía, lípidos, azúcares simples y sal. Paralelamente, se ha registrado una reducción en la ingesta de frutas, verduras y fibras, que han quedado relegadas ³¹.

B. Cuidado Personal

Entre las tácticas de autocuidado destinadas a prevenir o disminuir el estrés, se incluyen acciones esenciales que son clave para mantener un óptimo estado físico y mental en los individuos:

- **Sueño.** Es fundamental asegurarse de alcanzar las horas necesarias de sueño para disfrutar de un descanso reparador. Para lograrlo, es

recomendable fijar rutinas diarias que incluyan horarios específicos para levantarse y acostarse. Optar por alimentos nutritivos y equilibrados en los momentos adecuados refleja una forma de cuidarse a uno mismo y mantener el bienestar. Evitar el uso de sustancias que modifiquen el estado emocional y que puedan llevar a las personas a adoptar comportamientos drásticos tras su ingesta.

- **Manejo de tiempos.** Realizar actividades cotidianas, tanto en entornos abiertos como en lugares cerrados, fomenta un estado de bienestar que integra lo corporal y lo anímico.
- Por último, es fundamental incluir en nuestra rutina actividades que fomenten la serenidad y el relax. Esto puede abarcar desde la meditación y diversas técnicas de respiración, hasta pasatiempos recreativos que resulten placenteros para cada individuo.

C. Hábitos nocivos y conductas de riesgo

Las actitudes que ponen en peligro la salud mental suelen estar ligadas al uso de sustancias perjudiciales, como las drogas, así como a prácticas sexuales arriesgadas que comienzan en la etapa de la adolescencia. Estas conductas pueden manifestarse como un mecanismo para enfrentar determinados desafíos emocionales, lo que a su vez puede acarrear repercusiones perjudiciales en la salud mental y física de un individuo.³² La carencia de actividad física se percibe como una costumbre perjudicial y representa un desafío de salud global. La OMS señala que más del 60% de las personas a nivel mundial no realiza ejercicio suficiente para disfrutar de sus ventajas para la salud.

Esto es resultado de un incremento en los hábitos sedentarios tanto en el tiempo libre como en las tareas laborales y del hogar. Se considera que alguien lleva un patrón de vida inactivo cuando no se involucra en movimiento suficiente a lo largo del día, es decir, cuando no cumple con al menos 25 a 30 minutos de ejercicio que implique un gasto calórico superior al 10% del que se gasta en las tareas diarias habituales. Actualmente, la tecnología se ha transformado en un recurso que simplifica la existencia de las personas. Si bien impacta en nuestra forma de vivir al ofrecer múltiples ventajas, también contribuye a que nuestra rutina diaria se torne más pasiva, lo que puede propiciar la aparición de enfermedades asociadas a un comportamiento físicamente inactivo ³³.

Investigaciones científicas han demostrado que la reducción en la función de la enzima lipoproteinlipasa es la clave para entender cómo el sedentarismo contribuye al aumento de las reservas de colesterol LDL. Se ha llegado a la conclusión de que estar sentado durante extensos lapsos y no participar en actividades que promuevan la quema de calorías puede ser tan perjudicial como el acto de fumar. Personas que se vieron obligadas a disminuir drásticamente su actividad diaria, específicamente el número de pasos que caminaban, experimentaron consecuencias perjudiciales para su bienestar. Estos efectos incluyeron un aumento en la resistencia a la insulina, así como una mayor acumulación de triglicéridos y grasa abdominal ³⁴.

3.2.4. Estrés

El estrés se expresa como una reacción del cuerpo frente a las demandas del ambiente.

Cuando estas exigencias surgen en un ambiente educativo, es común hablar de cómo el individuo se adapta a través del fenómeno conocido como estrés académico. Todo ser vivo atraviesa momentos de tensión a lo largo de su existencia, no obstante, cuando estas reacciones se extienden en el tiempo, pueden consumir las energías del individuo y dar lugar a diversos inconvenientes.

El estrés académico puede entenderse como una condición integral que se manifiesta de forma tanto emocional como conductual, cuando el estudiante afronta distintas tareas y responsabilidades que actúan como fuentes de estrés

³⁶.

3.2.4.1. El estrés en la universidad

El estrés se define como una serie de reacciones y mecanismos neuroendocrinos, inmunológicos, emocionales y conductuales que surgen en respuesta a situaciones que requieren una adaptación más intensa de lo que el organismo está acostumbrado. Estas circunstancias son interpretadas por la persona como una amenaza o un riesgo, ya sea para su bienestar físico o psicológico.

El desempeño académico de los estudiantes universitarios suele verse influenciado por el estrés, ya que cada actividad requiere una considerable dedicación de tiempo, esfuerzo e incluso recursos financieros ³⁷. Se sostiene que el rendimiento académico del alumnado universitario constituye un elemento crucial al tratar la cuestión del nivel educativo en la enseñanza superior. Esto se debe a que funciona como un parámetro que permite

entender la complejidad del entorno formativo. Por lo tanto, el estrés se convierte en una constante en cada una de las tareas necesarias para alcanzar la profesionalización. Así, el desempeño académico se origina en el intrincado entorno de cada alumno, influenciado por diversas actividades diarias. Factores como la dedicación, la habilidad para trabajar, la intensidad con la que se estudia, las competencias, la actitud, la personalidad, la capacidad de atención, la motivación, la memoria y las relaciones interpersonales juegan un papel crucial en su rendimiento escolar.³⁹.

En el contexto latinoamericano, aunque existen ciertas contradicciones, diversas investigaciones apuntan a un aumento notable del estrés entre los estudiantes universitarios, con cifras que superan el 67 % dentro del rango de estrés intermedio entre la población analizada⁴⁰. Dentro del contexto de la educación universitaria en México, el rol estudiantil exige competencias analíticas e investigativas para enfrentar y dar respuesta a los retos del contexto actual. Asimismo, es esencial manejar la tecnología y dominar un segundo idioma. Sin embargo, la falta de recursos, especialmente financieros y de tiempo, para hacer frente a los requerimientos administrativos y académicos, entre otros, puede convertirse en una fuente significativa de estrés para estos estudiantes. Una gran parte se ve obligada a compatibilizar el empleo con su formación, enfrentándose a exigencias académicas en horarios tanto de mañana como de tarde. Además, deben realizar prácticas profesionales que se desarrollan fuera del horario regular de clases. Esta combinación de responsabilidades puede resultar en una acumulación de tareas, que a menudo se manifiesta en síntomas de estrés académico⁴⁰.

3.2.4.2. Estrés y rendimiento académico

Hoy en día, es habitual ver a estudiantes universitarios enfrentando tanto la presión del estudio como las exigencias del trabajo ⁴¹, Dado que asumir simultáneamente el trabajo y los estudios se transforman, en muchas ocasiones, en un requerimiento y una significativa posibilidad de mejorar las condiciones del bienestar personal.

Por lo tanto, es crucial reconocer cómo se vinculan el desempeño académico y la presión laboral en los estudiantes universitarios que compaginan estudios con trabajo. El análisis de la literatura revela que son escasos los estudios que examinan la conexión entre estas dos variables, y algunos incluso parecen no existir. En relación a este tema ⁴², Se descubrió que las horas laborales limitan el tiempo disponible para que los estudiantes atiendan sus obligaciones académicas, lo que, a su vez, afecta de forma adversa su desempeño en los estudios. De igual manera, se puso de manifiesto que la cantidad de horas laborales que deben cumplir los estudiantes influye en su rendimiento académico ⁴³.

Adicionalmente ⁴⁴ se expone un análisis comparativo que examina las diferencias entre los jóvenes que están empleados y aquellos que no lo están, enfocándose en el burnout, el compromiso y el desempeño académico. Este estudio abarca a 202 alumnos que cursaban entre el segundo y último periodo de la modalidad nocturna en la carrera de Psicología en una institución privada de Barranquilla. El estudio reveló que los estudiantes que combinan trabajo y estudio tienden a verse a sí mismos como más competentes y comprometidos en comparación con aquellos que no laboran. De igual

manera, no se observaron variaciones en el logro estudiantil ni en el número de semestres no aprobados entre ambos grupos. No obstante, este análisis reveló que los alumnos que no tienen empleo son los que suelen desaprobado más exámenes.

Considerando lo expuesto, se sugiere realizar una comparación de las intensidades del estrés académico y examinar de qué manera se vinculan la tensión y el desempeño estudiantil en un grupo de alumnos pertenecientes a la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, diferenciando entre aquellos que trabajan y los que no. Se evalúan los diferentes grados de estrés en los sujetos del estudio y se realiza un examen con el propósito de verificar si hay alguna conexión entre la tensión y el desempeño educativo ⁴⁴.

3.2.4.3. Tipos de estrés

A. El estrés positivo o estrés

Se distingue por ser conciso y no genera inconvenientes en el bienestar corporal ni psicológico de los individuos. Dado que su duración es breve, el cuerpo puede aprovechar para relajarse. Un claro ejemplo de estrés positivo se puede encontrar en situaciones diarias, como la emoción que se siente al practicar un deporte, la adrenalina de un juego o incluso las tensiones que surgen dentro de una relación amorosa. La emoción desbordante que se siente puede ser controlada si la persona decide hacerlo. ⁴⁵.

También se menciona que el estrés se refiere a la circunstancia en la que una persona, al enfrentarse a su agente estresor, logra mantener su mente activa y creativa, preparándose tanto física como mentalmente para reaccionar de la mejor manera posible ⁴⁵.

Se afirma que, en este estado, la persona se sumerge en experiencias de felicidad, satisfacción, bienestar y armonía, ya que se encuentra ante circunstancias placenteras. Por esta razón, el estrés se percibe como una experiencia beneficiosa que todos los seres humanos deberían atravesar, ya que genera una variedad de ventajas. Este tipo de estrés motiva a las personas a ampliar su conocimiento, estimula la memoria y fomenta la capacidad para resolver problemas ⁴⁵.

B. El estrés negativo o distrés

Es aquel que se demora considerablemente en desvanecerse, fuera del alcance del control personal, sin momentos de pausa, lo que a la larga genera repercusiones adversas en la salud del individuo ⁴⁵.

Se menciona igualmente que se trata de una modalidad de estrés que demanda un gran esfuerzo con el fin de poder lidiar con la circunstancia. Esto viene acompañado de un desajuste en el funcionamiento fisiológico, manifestándose como un incremento en la actividad corporal por la liberación de catecolaminas. Al perder el equilibrio, el cuerpo entra en hiperactividad, lo que provoca rigidez muscular y, además, lleva a la sensación de que los conflictos emocionales se convierten en síntomas corporales de forma no voluntaria ⁴⁴.

C. Estrés Académico

La tensión académica se manifiesta cuando los estudiantes sienten que las demandas del entorno les resultan abrumadoras (distrés). Esto indica que, en su camino a través de la universidad, las circunstancias que perciben como estresantes podrían llevarlos a perder el control para afrontarlas. Como consecuencia, pueden aparecer síntomas físicos tales como ansiedad, fatiga e insomnio. En el ámbito educativo, significa bajo desempeño escolar, desinterés por la carrera, inasistencias frecuentes e incluso el riesgo de abandonar la formación. En contraste, cuando el estudiante visualiza esas exigencias de manera favorable (estrés), experimenta un aumento en su motivación y se dedica a sus actividades formativas, lo cual a su vez provoca un efecto beneficioso en su estado afectivo ⁵⁹.

Hay elementos que incrementan la susceptibilidad de ciertas personas ante situaciones estresantes, lo cual guarda una relación estrecha con los rasgos propios de cada persona, como su forma de ser, su nivel de autoconfianza y la fortaleza de su cuerpo. Asimismo, la manera en que cada persona responde y se adapta a los diferentes acontecimientos de la vida cotidiana es única y depende de su perspectiva personal. Dentro del contexto del estrés vivido por los estudiantes de nivel universitario en disciplinas vinculadas al campo de la Salud, se ha observado que los niveles de ansiedad son notablemente altos. Este fenómeno podría estar asociado a la significativa carga de responsabilidad que implica el cuidado y la supervisión de otros seres humanos durante las prácticas clínicas. ⁴⁷.

3.2.4.4. Estímulos estresores

Los factores que generan estrés en esta situación pueden incluir la presión laboral, las dinámicas familiares, el sufrimiento por enfermedades, las decepciones, las adicciones y una variedad de influencias internas o externas, ya sean físicas, químicas o sociales ⁴⁸.

Es bien conocido que un exceso de estrés puede convertirse en distrés. A menudo nos encontramos en circunstancias donde nuestras decisiones son restringidas, lo que puede influir en nuestra vida. Sin embargo, es esencial desarrollar la habilidad de abordar estas adversidades con calma y equilibrio, permitiéndonos reaccionar de manera efectiva ante los desafíos que se presentan. ⁴⁸.

Hay eventos que, por su envergadura, actúan como catalizadores del agotamiento emocional. La pérdida de un familiar cercano, desastres ambientales, separaciones conyugales, padecimientos severos y incidentes imprevistos pueden requerir que la persona afectada realice ajustes significativos en su vida para poder afrontar estas circunstancias. ⁴⁸.

A. Estresores

- Se identifican diversos factores estresantes vinculados al ámbito académico, entre los cuales se incluyen:
- Algunas personas tienen más dificultades que otras para colaborar en grupo.
- La rutina diaria llena de responsabilidades y la abundancia de

deberes que se asignan al estudiante, ya sea en el contexto educativo o en su esfera personal.

- La abrumadora cantidad de responsabilidades a las que el alumno debe ajustarse.
- Un ambiente académico desfavorable que impacta de forma negativa en su desempeño escolar.
- Hay un período reducido para completar todas las tareas pendientes.
- Dificultades en la relación con los profesores o encargados de las asignaturas que cursa el alumno.
- Las evaluaciones que se realizan de forma continua.
- Las complicaciones que surgen al intentar asimilar ciertos tipos de tareas que el docente asigna al alumno. ⁴⁹.

3.2.5. Síntomas

Las manifestaciones vinculadas al estrés se presentan en tres formas de respuesta frente a la presión académica ⁴⁵.

3.2.5.1. Síntomas físicos

Sensaciones de presión en la cabeza, sensación de cansancio extremo, hipertensión, trastornos digestivos, incapacidad para alcanzar metas, molestias en la espalda, problemas para dormir, resfriados, pérdida o

reducción de peso, y expresiones faciales que reflejan el malestar, entre otros.

⁴⁵.

3.2.5.2. Síntomas psicológicos

Inquietud, desánimo, la percepción de no ser valorados, ira desmedida, problemas para decidir, escasa autoconfianza, agitación, falta de motivación, incapacidad para manejar una circunstancia, ideas negativas respecto a la vida, preocupación ante situaciones estresantes, así como dificultad para mantener la concentración, entre otros ⁴⁵.

3.2.5.3. Síntomas comportamentales

Deseo incesante de fumar, lapsos frecuentes de olvido, peleas cotidianas ante las circunstancias que surgen, problemas para cumplir con las obligaciones que le competen, variaciones en el apetito, y una notable falta de interés tanto en su propio bienestar como en el de los demás ⁴⁵.

3.2.6. Afrontamiento al estrés

El manejo del estrés se convierte en un factor clave que actúa como intermediario, ya que influye en la manera en que las experiencias estresantes afectan a una persona. Utilizando sus recursos tanto personales como sociales, el individuo puede abordar y superar estas situaciones desafiantes. Es crucial destacar que la forma de afrontar las dificultades no se entiende como una característica estable, sino como un mecanismo flexible que se adapta gradualmente a las variaciones que la persona percibe, ya sea en relación con las amenazas que enfrenta o con los recursos que posee. De igual manera, considerando que cada circunstancia es única y se interpreta de forma individual por cada persona, se han podido reconocer patrones generales de

afrontamiento que engloban diversas estrategias autónomas. De este modo, Folkman y Lazarus propusieron dos enfoques: uno orientado a la solución de problemas, que se utiliza para intervenir directamente en la situación que causa estrés y así reducir su impacto; y otro centrado en la emoción, que busca aliviar la tensión a través de la expresión emocional, atenuando la reacción emocional y la respuesta fisiológica.⁵⁰

3.2.6.1. Desafío ante el estrés académico en estudiantes

Durante su paso por la universidad, un estudiante no solo se sumerge en el aprendizaje teórico de diversas materias, sino que también tiene la oportunidad de poner en práctica esos conocimientos. Además, se enfrenta a situaciones innovadoras que le permiten cultivar y perfeccionar una variedad de habilidades y competencias que resultarán valiosas en su futuro. En este nuevo escenario, se sugiere que los jóvenes podrán ver y meditar sobre lo que han construido durante su infancia, lo que les permitirá forjar una identidad renovada al entrar en la adultez. Según lo que expresan las autoras, durante esta fase universitaria se expande tanto el desarrollo moral como el intelectual, impulsado por los retos académicos y sociales que ofrece la institución educativa. La etapa universitaria impacta de manera significativa en el curso de su vida, y esta influencia debería ir más allá de lo relacionado con su carrera. Es fundamental fomentar actividades que contribuyan a su bienestar personal y ofrecer programas que ayuden a comprender las diferentes estrategias de afrontamiento y su efectividad. Sin embargo, es imprescindible primero conocer los estilos que utiliza esta población en su día a día.⁵¹

3.2.6.2. Estrategias de afrontamiento

Folkman y Lazarus argumentan que las formas de afrontamiento consisten en esfuerzos tanto mentales como comportamentales, que ayudan a manejar las exigencias, ya sean del entorno o personales, que enfrenta un individuo. Estas exigencias pueden manifestarse de manera indirecta, a través de influencias familiares y sociales, o de forma directa, como en los conflictos personales y los objetivos establecidos. Entre las tácticas que menciona Barraza, se incluyen las siguientes:

- Capacidad de comunicación asertiva.
- Desarrollo de una estrategia y puesta en marcha de actividades.
- Autoelogios.
- La espiritualidad.
- Investigación sobre el contexto actual.
- Aire fresco o secretos compartidos

3.2.8. Relación entre estrés académico y estilos de vida

Se indica que los hábitos de los estudiantes universitarios sufren alteraciones durante el período de exámenes, manifestando comportamientos poco saludables. Esto incluye el consumo excesivo de cafeína, así como de sustancias como drogas y calmantes, lo cual podría ocasionar afecciones en la salud.

Las formas de vida que adoptan las personas pueden dar lugar a hábitos perjudiciales, convirtiéndose en riesgos tanto para el bienestar psicológico como para el físico.

Incorporar una rutina saludable puede reducir la incidencia de diversas patologías. No obstante, la etapa universitaria plantea a los estudiantes la necesidad de tomar decisiones que les permitan desarrollar hábitos positivos. Varios autores han señalado que, al comenzar su etapa universitaria, los estudiantes enfrentan el estrés académico, lo que provoca cambios significativos en su vida y en su bienestar general, volviéndolos más susceptibles. Este proceso de formación puede traer consigo una serie de desafíos para la salud, lo que altera su éxito educativo ⁵².

3.2.9. Desempeño académico

De manera similar a cómo la educación formal se organiza para asegurar un aprendizaje de alta calidad, las diversas metodologías educativas se dedican a explorar constantemente nuevas formas de potenciar el desempeño académico del alumnado. En este contexto, el logro escolar se erige como la variable dependiente fundamental dentro del sistema educativo formal. ⁵³.

3.2.9.1. Rendimiento teórico

El desempeño académico, comúnmente conocido como rendimiento escolar, se describe de la siguiente manera en la Enciclopedia de Pedagogía/Psicología: “Proveniente del latín *reddere*, que significa devolver o pagar, el rendimiento se define como la conexión entre lo que se ha logrado y el esfuerzo invertido para alcanzarlo.” Se trata de alcanzar un grado de éxito tanto en el ámbito escolar como laboral. Cuando hablamos de rendimiento académico, estamos haciendo referencia a la función estructural de la entidad educativa. Al examinar el rendimiento desde una perspectiva científica, es fundamental tomar en consideración los múltiples factores que inciden en este

proceso. Dentro del campo educativo, hay una teoría según la cual el desempeño escolar se basa principalmente en la inteligencia. No obstante, es importante destacar que, incluso en el ámbito intelectual, la inteligencia no es el único elemento a tener en cuenta. Al evaluar el logro académico del alumnado, es fundamental valorar factores como la familia, la comunidad, el entorno escolar y la salud. El desempeño escolar es un indicador de la inteligencia, manifestándose de forma aproximada en función de lo que una persona ha asimilado gracias a su enfoque de estudio ⁵³.

3.2.9.2. Rendimiento práctico

Una investigación que analiza diversas definiciones del rendimiento académico concluye que se pueden identificar dos enfoques: uno estático y otro dinámico, ambos relacionados con la persona como ser social. Desde una perspectiva dinámica, el rendimiento se relaciona con el proceso de preparación, vinculado a la destreza y dedicación del estudiante. En lo que respecta a lo estático, abarca el fruto de la formación adquirida por el estudiante, evidenciando con su actitud todo lo que ha asimilado. La eficacia se relaciona estrechamente con estándares de calidad y métodos de evaluación. El rendimiento debe entenderse como un medio y no como un objetivo en sí mismo ⁵⁴.

3.2.9.3. Factores que influyen en el rendimiento académico:

- **Factor pupilo:** abarca la situación económica, la alimentación, el bienestar físico, el apoyo educativo en el entorno familiar, la disponibilidad de información, la confianza en uno mismo, el cociente

intelectual, la edad y el género.

- **Factor docente:** Incluye el recorrido académico, el perfeccionamiento, la experiencia laboral, la capacitación, la vocación, la capacidad para llevar a cabo proyectos, la redacción de libros, la elaboración de instrumentos de evaluación, y la amabilidad hacia los alumnos.
- **Factor colegio:** incluye la presencia de estructuras, patrones, recursos bibliográficos, contenidos didácticos, disponibilidad de aulas, cantidad de estudiantes por salón y docente, supervisión y gestión adecuada, soporte técnico, horarios, asignación de tareas y métodos de evaluación.

3.2.9.4. Medición y categorías del rendimiento académico

La evaluación constante del sistema educativo en el contexto del aprendizaje resalta la necesidad de reformar y mejorar, ya que el éxito en la enseñanza debe reflejarse en los logros obtenidos. Así, la evaluación debe ser un elemento constante en el trato académico del alumnado a lo largo del proceso educativo, adaptándose a lo que se ha logrado. Los métodos de evaluación constituyen un conjunto de procedimientos que el profesor debe seguir para obtener información sobre lo que ha aprendido el alumno. Su enfoque se centra, en gran medida, en aspectos tanto psicomotores como emocionales.

El desempeño escolar se mide a través de diversas evaluaciones o exámenes que el alumno debe superar para demostrar que ha alcanzado sus objetivos. La información que se obtiene se puede cuantificar sin dificultad.

- **Excesivamente reducido:** Cuando el alumno no logra cumplir con los objetivos establecidos y su puntuación se encuentra entre 00 y 05 puntos.
- **Inferior:** Cuando el alumno no alcanza o logra de manera incompleta los objetivos previstos, cuya puntuación oscila entre 06 y 10 puntos.
- **Habitual:** Cuando el alumno logra cumplir en parte sus objetivos, obteniendo una calificación que oscila entre 11 y 13 puntos. -
- **Excelente:** Cuando el alumno se aproxima a cumplir de manera parcial los objetivos previstos, su calificación oscila entre 14 y 16 puntos. ⁴⁰
- **Excelente:** Cuando el alumno alcanza con éxito los objetivos establecidos, logrando una calificación que oscila entre 17 y 18 puntos.
- **Maravilloso:** Cuando el alumno logra sobresalir en sus objetivos, obteniendo calificaciones de 19 o 20 puntos.

La destreza general y la conducta en el aula inciden de manera notable en el rendimiento académico. Se afirma que dichos tres factores son clave para acceder a la información de manera ágil, ya que la preparación se optimiza cuando la persona se siente motivada y respaldada por su grupo ⁵⁵.

3.2.10. Cirugía oral

La cirugía bucal constituye una especialidad dentro de la odontología dedicada al diagnóstico y abordaje quirúrgico de patologías, traumatismos y anomalías que

afectan tanto los tejidos blandos como los duros de la cavidad oral, los huesos maxilares y estructuras relacionadas. Involucra procedimientos quirúrgicos que pueden ir desde la extracción de dientes, tratamiento de lesiones patológicas, hasta la corrección de deformidades óseas o traumatismos faciales. Los profesionales especializados en cirugía oral son conocidos como cirujanos orales y maxilofaciales, quienes cuentan con una formación avanzada para realizar intervenciones complejas en la boca y estructuras asociadas ⁶¹.

La cirugía oral es una especialidad fundamental dentro del campo odontológico, centrada en la intervención quirúrgica orientada a prevenir, identificar y tratar patologías o alteraciones que comprometen la cavidad bucal, los maxilares y sus estructuras adyacentes ⁶². Peterson et al. describen la cirugía oral como la práctica orientada a realizar procedimientos quirúrgicos de menor complejidad, entre ellos exodoncias simples o complejas, biopsias, eliminación de lesiones orales y drenaje de abscesos odontogénicos. Estas intervenciones buscan restablecer la función, preservar la salud bucal y prevenir complicaciones infecciosas.

Desde el enfoque profesional, la cirugía oral exige que el odontólogo posea habilidades técnicas precisas, dominio de la anatomía de cabeza y cuello, y competencias relacionadas con la evaluación radiográfica, manejo del dolor y control de infecciones. Fonseca señala que esta rama combina conocimientos clínicos, farmacológicos y quirúrgicos, permitiendo al profesional decidir adecuadamente la modalidad terapéutica y anticipar la aparición de complicaciones intraoperatorias o postoperatorias.

La American Dental Association (ADA) define la cirugía bucal como la rama especializada responsable del diagnóstico y manejo quirúrgico de enfermedades

adquiridas, congénitas, traumáticas, infecciosas o neoplásicas que comprometen las estructuras blandas y óseas de la zona oral y del complejo maxilofacial ⁶³. Esta definición destaca su enfoque integral, debido a que involucra tanto procedimientos ambulatorios como intervenciones relacionadas con la preparación preprotésica y rehabilitación oral.

Además, la cirugía oral incluye dentro de su ámbito el manejo de **terceros molares incluidos**, uno de los procedimientos más comunes. Carvalho y colaboradores mencionan que la extracción de terceros molares requiere planificación quirúrgica basada en parámetros clínicos, radiográficos y sistémicos del paciente para evitar complicaciones como alveolitis, infección, parestesia o hemorragias postoperatorias

⁶⁴.

3.3. Definición de términos

- **Bienestar psicológico:** Se trata de un conjunto de aspectos sociales, subjetivos y psicológicos, así como de conductas, que están vinculados con la salud en su totalidad, lo que impulsa a las personas a actuar de manera constructiva. Se alude a la noción de felicidad o bienestar, entendiendo que se trata de una experiencia personal y subjetiva ⁵⁶.
- **Bienestar subjetivo:** visto como la medida en que un individuo evalúa su existencia de manera general o holística, en términos favorables ⁵⁷.
- **Bienestar material:** es la medida en la que un individuo experimenta de manera personal la posesión de recursos financieros o beneficios externos ⁵⁷.
- **Estilo de vida:** Se trata de los modos de conducta que un grupo social adopta y que son influenciados por las costumbres, las tendencias, las modas y los valores

predominantes en un determinado contexto y comunidad. Estos patrones se aprenden a través del proceso de socialización. Esos patrones se mantienen a lo largo del tiempo, aunque tienen la capacidad de transformarse durante nuestra vida ⁵⁸.

- **Estrés académico:** Se trata de la respuesta activa, tanto a nivel físico como emocional, mental y conductual, frente a situaciones y acontecimientos relacionados con el ámbito académico ⁵⁸.
- **Estresores:** se refiere a todos los elementos o impulsos dentro del entorno educativo (como eventos, exigencias, etc.) que ejercen presión o generan una carga variada sobre el estudiante ⁵⁹.
- **Estilos:** Conjunto de características distintivas que definen a un individuo, a un colectivo o a una forma de actuar.
- **Motivación:** Es el deseo ferviente del estudiante de adquirir saberes nuevos. El alumno necesita motivarse a sí mismo de manera constante para estar siempre preparado para superar sus propios límites ⁴².
- **Autoestima:** Incorpora la percepción que el estudiante tiene de su propia identidad. Con una autoestima sólida, hay bienestar y buen desempeño académico.
- **Rendimiento:** balance conseguido durante la etapa académica y las acciones que realizo para alcanzar ese resultado ¹⁶.
- **Vida:** Cualidad o propiedad fundamental de las personas, animales y plantas que les permite adaptarse al medio ambiente, evolucionar, crecer y reproducirse. ²⁴.
- **Inteligencia:** La capacidad mental que nos permite razonar, adquirir conocimientos, tomar decisiones, comprender y formar una noción clara de nuestra realidad.

- **Comportamientos:** la manera como un individuo se muestra o actúa en su vida diaria refleja su manera de enfrentar los 44 distintos estímulos que le llegan, así como su interacción con el entorno en el que se mueve ⁶⁰.

IV. Metodología

4.1. Tipo y nivel de investigación

Tipo de la investigación

La presente investigación fue de tipo aplicada, porque buscó analizar la influencia del estilo de vida y el estrés académico en el desempeño de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, con el propósito de comprender la problemática y generar propuestas de mejora que impacten directamente en su rendimiento académico y formativo.⁶²

Nivel de la investigación

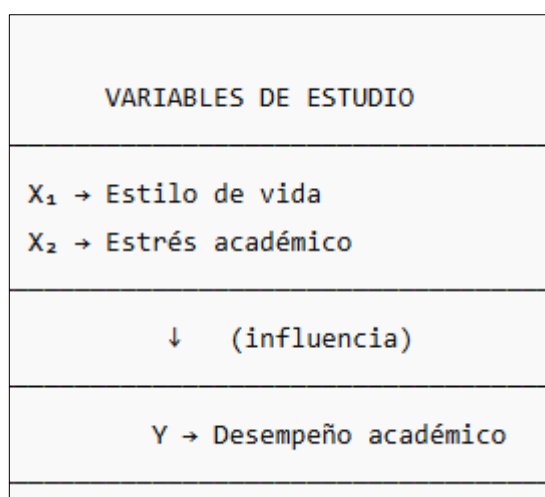
La investigación se enmarcó en un enfoque correlacional, con el objetivo de explorar la conexión entre el estilo de vida, el estrés académico y el rendimiento académico de los alumnos de Cirugía Clínica I, II y III en el Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay – 2024. Este nivel permitió establecer si los cambios en una variable se asociaron con variaciones en las otras, sin pretender manipularlas de manera experimental. Asimismo, permitió analizar el comportamiento simultáneo de las variables dentro de su contexto natural, contribuyendo a comprender cómo los hábitos de vida y las condiciones emocionales influyeron en el rendimiento académico de los estudiantes.⁶³

Diseño de la investigación

El estudio presentó un diseño observacional, transversal, correlacional y prospectivo, ya que no se manipulan las variables, los datos se recolectaron en un solo momento del tiempo,

buscando determinar la relación entre el estilo de vida, el estrés académico y el desempeño académico, y la información fue obtenida de manera directa en el periodo académico 2024.⁶²

Las variables de interés, como el estilo de vida y el estrés académico, no pueden ser fácilmente manipuladas por el investigador debido a consideraciones éticas y prácticas. Cambiar aspectos importantes del estilo de vida de los estudiantes o someterlos a diferentes niveles de estrés de manera experimental podría ser perjudicial y no ético. Por lo tanto, el diseño no experimental fue el más adecuado para examinar la relación entre estas variables sin alterarlas directamente. Tal como se presenta en el siguiente esquema:



4.2. Ámbito temporal y espacial

Ámbito Temporal

El período en el que se desarrolló el proyecto en su totalidad, abarca el periodo aproximado de medio año, siendo el inicio bimestre del año 2024.

Ámbito Espacial

Este estudio se llevó a cabo en la ciudad de Abancay, que se encuentra en la Región de Apurímac. El instrumento de investigación se implementó en la Universidad Tecnológica de los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Estomatología.

4.3. Población y muestra

Población

El grupo de estudio estuvo conformado por todos los estudiantes que fueron objeto de investigación. En esta ocasión, la población comprendió a todos los alumnos inscritos en el curso de Cirugía Bucal del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, ubicado en Abancay, durante el año 2024, ascendiendo a un total de 80 estudiantes.

Muestra

La muestra estuvo constituida por una parte representativa de la población total de estudiantes inscritos en el curso de Cirugía Bucal del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes durante el año 2024. Para determinar su tamaño, se empleó un muestreo probabilístico aleatorio simple, que garantiza que todos los integrantes de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados. El cálculo del tamaño muestral se realizó mediante la fórmula para poblaciones finitas, debido a que la población total ($N = 80$) es conocida y acotada. La fórmula aplicada fue la siguiente:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

- $N=80$ (población)

- $Z=1.96$ (nivel de confianza del 95 %)
- $p=0.5$ (probabilidad de éxito)
- $q=0.5$ (probabilidad de fracaso)
- $e=0.05$ (margen de error)

$$n = \frac{80 * (1.96) (1.96) . (0.5) . (1-0.5)}{(80-1) (0.05) (0.05) + (1.96) (1.96) (0.5) (1-0.5)}$$

$$n= 70$$

Por lo tanto, la muestra calculada fue de 70 estudiantes, número que asegura una representatividad adecuada de la población total. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo aleatorio simple, lo cual permitió garantizar la imparcialidad del proceso y la validez de las inferencias estadísticas.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes matriculados en los cursos de Cirugía Clínica I, II y III de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Tecnológica de los Andes durante el año académico 2024.
- Estudiantes que asistieron regularmente a las prácticas clínicas en el Laboratorio Estomatológico Clínico.
- Estudiantes que decidieron sumarse de manera voluntaria al estudio, firmando el documento de consentimiento informado.
- Estudiantes que llevaron a cabo de manera adecuada los métodos de recopilación de información.
- Estudiantes que no presentaron condiciones médicas o psicológicas que pudieran interferir en su desempeño académico o en la aplicación de los instrumentos.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes que interrumpieron temporalmente sus estudios o se encontraban en proceso de retiro académico durante el periodo de recolección de datos.
- Estudiantes que no cursaron de manera continua las asignaturas de Cirugía Clínica I, II o III por motivos personales, de salud o administrativos.
- Estudiantes que presentaron inconsistencias en la información proporcionada en los cuestionarios aplicados.
- Estudiantes que participaron simultáneamente en otras investigaciones relacionadas con el estrés o el estilo de vida, para evitar sesgos en los resultados.
- Estudiantes que se encontraban realizando actividades externas (laborales o asistenciales) que pudieran alterar significativamente su rutina académica y su estilo de vida.

4.4. Instrumentos

Se utilizaron dos herramientas estandarizadas y validadas para la recopilación de datos, las cuales fueron autoadministradas por los estudiantes que participaron en el estudio ⁶². Ambos instrumentos utilizaron una escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta, que oscilaron entre 1 = nunca y 5 = siempre, permitiendo cuantificar los niveles de estrés académico y los hábitos de vida de los estudiantes.

1. Instrumento para medir el estrés académico: En relación a la variable de estrés académico, se recurrió al Inventario SISCO del Estrés Académico, diseñado por Barraza Macías ³⁴ y validado en población universitaria latinoamericana. Este instrumento permitió identificar el nivel de estrés experimentado por los estudiantes durante el semestre

académico, considerando las exigencias del contexto educativo. El cuestionario estuvo compuesto por tres dimensiones principales:

- **Estresores académicos:** Comprende los factores que generan tensión en el entorno universitario, aspectos como la rivalidad entre colegas, la acumulación de responsabilidades, las evaluaciones rigurosas y la escasez de tiempo para llevar a cabo las tareas. ³⁵
- **Síntomas del estrés:** Agrupa las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales asociadas al estrés, como los trastornos del sueño, fatiga crónica, irritabilidad, dificultad de concentración y ansiedad. ³⁵
- **Estrategias de afrontamiento:** Evalúa las formas en que los estudiantes enfrentaron las situaciones estresantes, considerando la planificación, la búsqueda de apoyo, la autoafirmación, la religiosidad y la comunicación interpersonal. ³⁵

La aplicación del Inventario SISCO permitió determinar el nivel de estrés académico de cada participante y analizar su relación con el desempeño académico en las asignaturas de Cirugía Clínica I, II y III

2. Instrumento para medir los estilos de vida: Para evaluar la variable estilo de vida, se aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida para Estudiantes Universitarios, diseñado para medir los hábitos cotidianos que inciden en la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Este instrumento incluyó cuatro dimensiones principales:

- **Hábitos de alimentación:** Analiza la frecuencia del consumo de frutas, verduras y agua, la preferencia por comidas caseras, la regularidad de los horarios de alimentación y la moderación en el consumo de grasas y azúcares. ²¹

- **Actividad física:** Valora la práctica regular de ejercicio, la participación en actividades deportivas, la movilidad diaria y la reducción del tiempo sedentario. ²¹
- **Sueño:** Examina la duración y calidad del descanso, la rutina de sueño, la energía al despertar y la higiene del sueño, incluyendo la reducción del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. ²¹
- **Manejo del tiempo:** Evalúa la organización personal, la planificación de actividades, el equilibrio entre el estudio y el descanso, y el uso de herramientas de gestión del tiempo, como agendas o aplicaciones digitales. Cada dimensión permitió identificar los patrones de comportamiento que conforman el estilo de vida de los estudiantes, determinando el grado en que sus hábitos contribuyeron o afectaron su desempeño académico. ²¹

Ambos instrumentos fueron aplicados en sesiones coordinadas con los docentes responsables de las asignaturas, bajo condiciones controladas y con la autorización de los participantes mediante el consentimiento informado. Se garantizó la confidencialidad de los datos y la utilización de la información únicamente con fines científicos y académicos.

3. Instrumento para medir el rendimiento académico: La variable rendimiento académico se determinó a partir de las calificaciones finales oficiales otorgadas por la Escuela Profesional de Estomatología en los cursos de Cirugía Clínica I, II y III. Estos registros fueron proporcionados por el área correspondiente, asegurando su validez y objetividad. Las notas se expresaron en una escala vigesimal (de 0 a 20 puntos), considerando como rendimiento alto las calificaciones iguales o superiores a 14, rendimiento medio entre 11 y 13, y rendimiento bajo las calificaciones iguales o menores a 10. Este procedimiento permitió obtener una medida precisa, confiable y verificable del desempeño

académico de los participantes, sin intervención externa ni modificación de sus evaluaciones institucionales.

Validación y confiabilidad de los instrumentos

En cuanto al **Inventario SISCO**, la literatura científica muestra un uso amplio y sistemático en población universitaria peruana, evidenciando adecuados niveles de validez y consistencia interna. Olivas-Ugarte, Morales-Hernández y Solano-Jáuregui realizaron un estudio en 560 estudiantes universitarios de Lima, con niveles de confiabilidad óptimos mediante el coeficiente Omega, con valores de 0.90 para la dimensión de estresores, 0.89 para síntomas y 0.89 para estrategias de afrontamiento⁸. De modo similar, Yglesias Alva et al. evaluaron la validez estructural del SISCO en estudiantes universitarios del norte del Perú, encontrando una confiabilidad general cercana a 0.95, con coeficientes por dimensiones entre 0.75 y 0.84, lo que confirma la estabilidad del instrumento en contextos académicos peruanos⁶⁴. Asimismo, la estandarización realizada por Guzmán-Castillo et al. en estudiantes universitarios respaldó nuevamente su solidez psicométrica y su utilidad para evaluar estresores académicos y respuestas de afrontamiento en jóvenes universitarios⁶⁵.

Respecto al **Cuestionario EVS-U**, la búsqueda en repositorios nacionales evidenció investigaciones recientes que utilicen específicamente este instrumento en Perú. Aunque se identificaron estudios sobre estilos de vida en estudiantes universitarios, reportado por Santiago-Bazán C. y Carcausto W., encontrando una confiabilidad general cercana a 0.91, con coeficientes por dimensiones entre 0.78 y 0.92, lo que confirma la estabilidad del instrumento en contextos académicos peruanos⁶⁶. Por ello, su aplicación en este estudio constituye un aporte novedoso y justifica la necesidad de evaluar su confiabilidad interna en la muestra seleccionada, a fin de asegurar su adecuación cultural y psicométrica al contexto académico local.

4.5. Procedimientos

La recopilación de información se llevó a cabo durante el año académico 2024, después de haber obtenido la aprobación de la Escuela Profesional de Estomatología y el consentimiento informado de los participantes. El proceso se realizó de manera presencial y fue coordinado en el Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes., con la supervisión de los profesores encargados de las materias de Cirugía Clínica I, II y III.

Primero, se ofreció a los estudiantes una descripción minuciosa de las metas del estudio, asegurando la privacidad de los datos y proporcionando orientaciones sobre cómo completar los cuestionarios. Luego, se llevaron a cabo los cuestionarios en pequeños grupos, en un entorno sereno, con sesiones que duraron alrededor de 30 a 40 minutos.

Se llevó a cabo la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico con el propósito de detectar los grados de estrés que sienten los alumnos, las causas que lo provocan y las tácticas que utilizan para enfrentarlo. A continuación, se llevó a cabo la aplicación del Cuestionario de Estilos de Vida, herramienta que facilitó la evaluación de los hábitos de alimentación, la actividad física, los patrones de sueño y la gestión del tiempo entre los participantes. Los dos instrumentos se completaron de manera autogestionada, bajo la atenta supervisión del investigador principal, quien se aseguró de que los participantes comprendieran adecuadamente las preguntas y marcaran sus respuestas de forma correcta. Una vez completadas las encuestas, se procedió a recopilar las calificaciones oficiales de los cursos de Cirugía Clínica I, II y III, otorgadas por los docentes responsables y autorizadas por la coordinación académica de la Escuela Profesional de Estomatología. Estas notas se utilizaron como medida del rendimiento académico, registrándose en una base de datos con estricta reserva y confidencialidad.

Finalmente, toda la información recolectada fue codificada, tabulada y digitalizada en una hoja de cálculo para su posterior análisis estadístico, asegurando la integridad y veracidad de los datos obtenidos.

4.6. Análisis de datos

Tras finalizar la fase de recopilación de datos, se llevó a cabo el análisis estadístico mediante el software SPSS, versión 28. Para ello, se creó una base de datos en este programa, donde se codificaron las respuestas obtenidas del cuestionario de tipo Likert., así como las calificaciones de desempeño académico proporcionadas por los registros institucionales.

En la etapa inicial, se utilizó la estadística descriptiva para ofrecer una visión detallada de la muestra y de las variables analizadas. Se llevaron a cabo cálculos de frecuencias tanto absolutas como relativas, además de determinar las medidas de tendencia central, como la media y la mediana, junto con las de dispersión, que incluyen la desviación estándar. Esto se realizó para cada una de las dimensiones relacionadas con el estilo de vida y el estrés académico, así como para las calificaciones que los estudiantes lograron en las materias clínicas.

En una fase posterior, se utilizó la estadística inferencial para comprobar las hipótesis propuestas y establecer si existía una relación significativa entre las variables independientes (hábitos de vida y estrés académico) y la variable dependiente (rendimiento académico). Dado que las variables cualitativas ordinales fueron medidas mediante una escala tipo Likert y las cuantitativas no presentaron distribución normal, se empleó la correlación de Spearman (rho) como prueba no paramétrica de asociación.

Se consideró un nivel de significancia estadística de $p < 0.05$, criterio mediante el cual se determinó si las relaciones encontradas eran estadísticamente significativas. Los resultados

obtenidos fueron presentados en tablas y gráficos para facilitar su interpretación, y se discutieron en relación con antecedentes científicos relevantes, identificando concordancias y discrepancias con otras investigaciones similares.

Este proceso de análisis permitió responder a los objetivos específicos del estudio y emitir conclusiones sustentadas empíricamente sobre la influencia que ejercen el estilo de vida y el estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de cirugía clínica en contexto universitario.

4.7. Consideraciones éticas

La investigación se llevó a cabo cumpliendo las normas éticas de la Carta de Helsinki, garantizando el acuerdo consciente, la voluntariedad, la privacidad y el secreto de los participantes. Se explicó claramente el propósito del estudio, garantizando que los estudiantes podían retirarse en cualquier momento sin consecuencias. No se generaron riesgos físicos ni emocionales, y se contó con la autorización institucional correspondiente. El manejo de los datos fue estrictamente confidencial y utilizado exclusivamente con fines académicos.

V. Resultados y discusión

5.1. Resultados descriptivos

Estadística univariada.

Tabla 1 Descripción de semestre en estudiantes de los estudiantes de cirugía clínica I (7°), II (8°) y III (9°) del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

SEMESTRES	<i>f</i>	%
7 semestre	43	61.4
8 semestre	15	21.4
9 semestre	12	17.1
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: En la tabla 1 se presenta, un máximo de 70 estudiantes encuestados del curso de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, la mayoría pertenecen al séptimo semestre (61.4%), seguido por el octavo semestre (21.4%), y finalmente el noveno semestre (17.1%). Esto refiere que más de la mitad de los participantes se encuentran en un nivel intermedio de la carrera, mientras que una menor proporción corresponde a estudiantes próximos a culminar.

Tabla 2 Descripción de la dimensión “hábitos de alimentación” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN	<i>f</i>	%
Insuficiente	18	25.7
Adecuado	44	62.9
Optimo.	8	11.4
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: En la tabla 2 se evidencia la dimensión “hábitos de alimentación”, se observa que la pluralidad de estudiantes de Cirugía Clínica II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, presentan un nivel adecuado (62.9%). Un 25.7% muestra hábitos insuficientes, mientras que solo el 11.4% alcanza un nivel óptimo. Estos resultados evidencian que, aunque la mayoría tiene prácticas alimenticias aceptables, aún existe un porcentaje considerable de estudiantes con estilos de alimentación que podrían mejorarse.

Tabla 3 Descripción de la dimensión “actividad física” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

ACTIVIDAD FÍSICA	<i>f</i>	%
Sedentario	28	40.0
Activo ocasional	34	48.6
Activo constante	8	11.4
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: Se muestra en la tabla 3 la dimensión “actividad física”, se encontró que el 48.6% de los jóvenes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, mantiene un nivel de actividad ocasional. Un 40.0% presenta un estilo de vida sedentario,

mientras que solo el 11.4% se considera activo constante. Estos datos reflejan una limitada práctica regular de actividad física entre los estudiantes, con una alta proporción que no realiza ejercicio con frecuencia suficiente para favorecer su salud integral.

Tabla 4 Descripción de la dimensión “sueño” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

SUEÑO	<i>f</i>	%
No reparador	29	41.4
Parcialmente reparador	36	51.4
Reparador	5	7.1
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: En la tabla 4 se muestra la dimensión “sueño”, se observó que el 51.4% de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, presenta un sueño parcialmente reparador, mientras que un 41.4% manifiesta tener un sueño no reparador. Solo el 7.1% de los estudiantes reporta un sueño reparador. Esta información evidencia que gran parte de los jóvenes no logra un descanso pleno, lo cual repercute en su día a día y su éxito educativo.

Tabla 5 Descripción de la dimensión “manejo de tiempo” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

MANEJO DE TIEMPO	F	%
Desorganizado	25	35.7
Organización funcional	35	50.0
Organización eficiente	10	14.3
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: En la tabla 5 se evidencia la dimensión “manejo de tiempo”, se muestra que el 50.0% de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, presenta una organización funcional. Un 35.7% muestra un manejo desorganizado, y solo el 14.3% alcanza una organización eficiente. Esta información muestra que, aunque la mitad de los jóvenes logra cierto control sobre su tiempo, una proporción significativa aún enfrenta dificultades para gestionarlo de forma óptima.

Tabla 6 Descripción de la variable “estilos de vida” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

ESTILOS DE VIDA	f	%
Limitada influencia saludable	24	34.3
Influencia saludable incipiente	39	55.7
Influencia saludable consolidada	7	10.0
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: En la tabla 6 se presenta la variable “estilos de vida”, se encontró que el 55.7% de los jóvenes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, presenta una influencia saludable incipiente. Un 34.3% evidencia una limitada influencia saludable, mientras que solo el 10.0% alcanza una influencia saludable consolidada. Estos datos reflejan que la mayoría de estudiantes muestra conductas saludables en desarrollo, pero aún hay un grupo considerable con prácticas poco favorables para su bienestar integral.

Tabla 7 Descripción de la dimensión “estresores académicos” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

ESTRESORES ACADÉMICOS	<i>f</i>	%
Baja exposición a estresores	6	8.6
Exposición media a estresores	47	67.1
Alta exposición a estresores	17	24.3
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: Dentro de la tabla 7 se analiza la categoría “factores estresantes académicos”, se determinó que la gran parte de los alumnos de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, muestra una exposición moderada a factores de estrés (67.1%. Un 24.3% reportó una alta exposición, mientras que solo el 8.6% indicó una baja exposición a estresores. Estos resultados sugieren que gran parte del estudiantado enfrenta presiones académicas frecuentes, aunque no extremas, que podrían afectar su bienestar y rendimiento si no son gestionadas adecuadamente.

Tabla 8 Descripción de la dimensión “síntomas de estrés” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

SINTOMAS DE ESTRÉS	<i>f</i>	%
Síntomas leves o poco frecuentes	24	34.3
Síntomas moderados	37	52.9
Síntomas intensos o frecuentes	9	12.9
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: En la tabla 8 se observa la dimensión “síntomas de estrés”, se muestra que el 52.9% de los cursantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, presenta síntomas moderados. El 34.3% experimenta síntomas leves o poco frecuentes, mientras que un 12.9% manifiesta síntomas intensos o frecuentes. Estos resultados indican que más de la mitad del estudiantado muestra manifestaciones fisiológicas, emocionales o conductuales asociadas al estrés en un nivel intermedio, lo que podría afectar su bienestar si no se interviene oportunamente.

Tabla 9 Descripción de la dimensión “estrategias de afrontamiento” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	<i>f</i>	%
Afrontamiento limitado	60	85.7
Afrontamiento intermedio	1	1.4
Afrontamiento efectivo	9	12.9
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: En la tabla 9 se muestra la dimensión “estrategias de afrontamiento”, se evidenció que el 85.7% de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, presenta un afrontamiento limitado frente al estrés. Solo el 12.9% muestra un afrontamiento efectivo, y apenas el 1.4% se ubica en un nivel intermedio. Estos resultados reflejan una marcada debilidad en el uso de recursos personales y conductuales para manejar situaciones estresantes, lo que podría comprometer su salud emocional y desempeño educativo.

Tabla 10 Descripción de la variable “estrés académico” en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

ESTRÉS ACADEMICO	<i>f</i>	%
Bajo riesgo psicoemocional	12	17.1
Riesgo psicoemocional medio	52	74.3
Alto riesgo psicoemocional	6	8.6
Total	70	100.0

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: La tabla 10 muestra la variable “estrés académico”, revelando que un sorprendente 74.3% de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III en el Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes enfrenta este tipo de presión. Se indica que en 2024 hay un riesgo psicoemocional moderado. El 17.1% muestra un bajo riesgo, mientras que solo el 8.6% se encuentra en alto riesgo psicoemocional. Estos resultados sugieren que, si bien la mayoría no se encuentra en un estado crítico, existe una carga emocional significativa que puede alterar el tipo de vida y el éxito educativo de los cursantes si no se interviene oportunamente.

Tabla 11 Promedio del rendimiento académico en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, 2024.

RENDIMIENTO ACADEMICO				
N	Media	D.E	Mínimo	Máximo
70	14.31	2.523	8	19

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: En la tabla 11 se puede apreciar que los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III lograron un promedio de 14.31 puntos, con una desviación estándar de 2.523. Esto sugiere que las calificaciones mostraron una variabilidad moderada entre los alumnos. El rango de puntajes osciló entre un mínimo de 8 y un máximo de 19, lo que pone de manifiesto que la gran mayoría de los estudiantes logró un rendimiento académico que va de medio a alto, superando así el promedio de aprobación establecido por la institución. Estos hallazgos evidencian un desempeño académico positivo en el grupo estudiado.

5.2. Estadística inferencial

Objetivo 1

Hipótesis nula (H_0):

Los estilos de vida de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III en el Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay, no presentan variaciones notables en función del semestre académico durante el año 2024.

Hipótesis alterna (H_1):

Los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, en Abancay, presentan variaciones notables en sus

estilos de vida, las cuales dependen del semestre académico en el que se encuentren durante el año 2024.

Tabla 12 Relación de estilos de vida según semestre en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico Universidad Tecnológica de los Andes, 2024.

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,790 ^a	4	0.940
Razón de verosimilitud	0.787	4	0.940
Asociación lineal por lineal	0.017	1	0.895
N de casos válidos	70		

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: Dentro de la tabla 12 se analiza el test de chi-cuadrado de Pearson, no se hallaron variaciones relevantes desde el punto de vista numérico en los hábitos de vida de los participantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico, según el semestre académico ($\chi^2 = 0.790$; $p = 0.940$). Asimismo, tanto la razón de verosimilitud ($p = 0.940$) como la asociación lineal por lineal ($p = 0.895$) confirmaron la ausencia de relación significativa. Por tanto, se valida la hipótesis de no relación, y se determina que los hábitos de vida de los participantes no variarán de manera relevante entre semestres durante el año 2024.

Objetivo 2

Hipótesis nula (H_0):

No se observan variaciones notables en los niveles de estrés entre los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico en la Universidad Tecnológica de los Andes, a lo largo del semestre académico del año 2024.

Hipótesis alterna (H_1):

Se observan variaciones notables en los niveles de estrés entre los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, dependiendo del semestre académico durante el año 2024.

Tabla 13 Relación de niveles de estrés académicos según semestre en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico Universidad Tecnológica de los Andes, 2024.

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,059 ^a	4	0.725
Razón de verosimilitud	3.051	4	0.549
Asociación lineal por lineal	0.263	1	0.608
N de casos válidos	70		

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: En la tabla 13 se presentan los hallazgos del análisis de chi-cuadrado de Pearson, estos revelan que no existen variaciones relevantes desde una perspectiva numérica en los niveles de tensión educativa entre estos estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes – 2024 ($\chi^2 = 2.059$; $p = 0.725$). De igual manera, la razón de verosimilitud ($p = 0.549$) y la asociación

lineal por lineal ($p = 0.608$) respaldan esta conclusión. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0), determinando que las etapas de tensión escolar no presentan cambios de manera relevante entre semestres.

Objetivo 3

Hipótesis nula (H_0):

Los estilos de vida no influyen significativamente en el desempeño académico de los estudiantes de Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay, según semestre, en el año 2024.

Hipótesis alterna (H_1):

Los estilos de vida influyen significativamente en el desempeño académico de los estudiantes de Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes Abancay, según semestre, en el año 2024.

Tabla 14 Influencia de los estilos de vida en el desempeño académico según semestre en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico Universidad Tecnológica de los Andes, 2024.

RHO DE SPEARMAN		ESTILOS DE VIDA	DESEMPEÑO	SEMESTRE
ESTILOS DE VIDA	Coefficiente de correlación	1.000	-0.090	0.000
	Sig. (bilateral)		0.464	0.999
	N	70	69	70
DESEMPEÑO	Coefficiente de correlación	-0.090	1.000	0.225
	Sig. (bilateral)	0.464		0.063
	N	70	70	70
SEMESTRE	Coefficiente de correlación	0.000	0.225	1.000
	Sig. (bilateral)	0.999	0.063	
	N	70	69	70

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Interpretación: Los hallazgos presentados en la tabla 14 revelan que la correlación de Spearman indica la ausencia de una conexión sustancial entre las formas de vida y el éxito educativo de los alumnos de Cirugía Clínica I, II y III en el Laboratorio Estomatológico Clínico ($\rho = -0.090$; $p = 0.464$). De igual manera, no se detectó una vinculación relevante entre los patrones de vida y el semestre ($\rho = -0.000$; $p = 0.999$), ni entre el rendimiento escolar y el semestre ($\rho = 0.225$; $p = 0.063$). Al respecto, es afirmativo la hipótesis nula (H_0), concluyendo que los hábitos de vida no influyen significativamente en el rendimiento académico de los participantes, ni se relacionan de forma estadísticamente significativa con el semestre académico.

Objetivo 4

Hipótesis nula (H_0):

El estrés académico no influye significativamente en el desempeño académico de los estudiantes de Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay, según semestre, en el año 2024.

Hipótesis alterna (H_1):

El estrés académico influye significativamente en el desempeño académico de los estudiantes de Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay, según semestre, en el año 2024.

Tabla 15 Influencia del estrés académico en el desempeño académico según semestre en estudiantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico Universidad Tecnológica de los Andes, 2024.

RHO DE SPEARMAN		ESTRÉS ACADEMICO	DESEMPEÑO	SEMESTRE
ESTRÉS ACADEMICO	Coefficiente de correlación	1.000	-0.056	-0.047
	Sig. (bilateral)		0.645	0.696
	N	70	69	70
DESEMPEÑO	Coefficiente de correlación	-0.056	1.000	0.225
	Sig. (bilateral)	0.645		0.063
	N	70	70	70
SEMESTRE	Coefficiente de correlación	-0.047	0.225	1.000
	Sig. (bilateral)	0.696	0.063	
	N	70	69	70

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras

Análisis: para el cuadro 15, la información presentada de la prueba de correlación de Spearman muestra que no hay una conexión estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estrés académico ($\rho = -0.056$; $p = 0.645$). Asimismo, tampoco se observa relación significativa entre la presión académica y el semestre ($\rho = -0.047$; $p = 0.963$). En consecuencia, se acepta la hipótesis nula (H_0), confirmando que el estrés educativo no influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, ni varía en función del semestre académico.

Objetivo General

Hipótesis nula (H_0):

El estilo de vida y el estrés académico no influyen significativamente en el desempeño académico de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay – 2024.

Hipótesis alterna (H_1):

El estilo de vida y el estrés académico influyen significativamente en el desempeño académico de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay – 2024.

Tabla 16 Influencia del estilo de vida y el estrés académico en el desempeño de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III del Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay – 2024.

RHO DE SPEARMAN		ESTILOS DE VIDA	ESTRÉS ACADEMICO	DESEMPEÑO
ESTILOS DE VIDA	Coeficiente de correlación	1.000	-0.104	-0.090
	Sig. (bilateral)		0.394	0.464
	N	70	70	70
ESTRÉS ACADEMICO	Coeficiente de correlación	-0.104	1.000	-0.056
	Sig. (bilateral)	0.394		0.645
	N	70	70	70
DESEMPEÑO	Coeficiente de correlación	-0.090	-0.056	1.000
	Sig. (bilateral)	0.464	0.645	
	N	70	70	70

Fuente: Elaboración propia de las investigadoras.

Interpretación: En el cuadro 16 se muestran los resultados de la prueba de correlación de Spearman, los cuales indican que el estilo de vida ($p = -0.090$; $p = 0.464$) y el estrés académico ($p = -0.104$; $p = 0.394$) evidencian una relación no significativa con el rendimiento académico de los estudiantes de Cirugía Clínica I, II y III en el Laboratorio Estomatológico Clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes – Abancay, 2024. Así, se confirma la hipótesis nula (H_0) y se establece que ni el estilo de vida ni el estrés académico tienen un efecto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes en el contexto estudiado.

5.3. Discusión

Objetivo general: Encontrar la influencia del estilo de vida y la tensión académica en el desempeño de cursantes de cirugía clínica I, II y III del laboratorio estomatológico clínico de la Universidad Tecnológica de los Andes, Abancay – 2024. Los resultados del estudio demostraron que ni los estilos de vida ($\rho = -0.090$; $p = 0.464$) ni el estrés académico ($\rho = -0.104$; $p = 0.394$) influyen significativamente en el desempeño educativo de los jóvenes. Aunque se identificaron estilos de vida saludables incipientes y niveles de estrés de riesgo medio, estas variables no determinaron diferencias en las calificaciones obtenidas. En contraste, diversos estudios internacionales reportan resultados opuestos. Ali et al. ⁽¹⁴⁾ encontraron que los estilos de vida saludables sí se asocian positivamente al éxito educativo, especialmente cuando existe adecuada actividad física y manejo del estrés. Chen et al. ⁽¹³⁾ demuestran que una buena calidad de sueño mejora significativamente el rendimiento académico. Eymirli et al. ⁽¹²⁾ evidencian que los estudiantes con mayores niveles de autocuidado y actividad física presentan mejor bienestar general, lo que repercute en su desempeño.

A nivel nacional, Mendoza y Vílchez ⁽¹⁶⁾ reportan que el estrés no se asocia al rendimiento clínico odontológico, resultado que sí coincide con el presente estudio. En cambio, Torrejón y Valenzuela ⁽²⁰⁾ determinaron relación significativa entre la tensión y el logro educativo, postura similar a la de Espinoza y Cárdenas ⁽¹⁸⁾, quienes hallaron relación entre estrés y depresión. León ⁽¹⁹⁾ también reportó altos grados de tensión en jóvenes de estomatología, aunque no los relacionó con rendimiento. Por tanto, aunque la literatura señala que el estilo de vida y la tensión suelen influir en el desempeño académico, en esta investigación no se evidenció dicha influencia, lo cual podría explicarse por factores institucionales

(evaluaciones formativas, acompañamiento docente) o personales (resiliencia, afrontamiento).

Objetivo Específico 1

Identificar los estilos de vida de los estudiantes según semestre.

La información reveló que no existen diferencias importantes en los estilos de vida según semestre ($\chi^2 = 0.790$; $p = 0.940$). Predominó una influencia saludable incipiente, especialmente en los estudiantes de séptimo semestre. En contraste, Eymirli et al. ⁽¹²⁾ identificaron diferencias marcadas en los estilos de vida en función del avance académico y uso de redes sociales. Ali et al. ⁽¹⁴⁾ comprobaron que el estilo de vida es un predictor directo del rendimiento, lo cual es contrario a esta investigación. Chen et al. ⁽¹³⁾ evidencian que el sueño y hábitos de autocuidado cambian a lo largo de la formación clínica. A nivel nacional, Torrejón y Valenzuela ⁽²⁰⁾, Espinoza y Cárdenas ⁽¹⁸⁾ y Juárez et al. ⁽¹⁷⁾ evidencian que los hábitos de autocuidado varían según el ciclo académico y carga clínica. Mendoza y Vélchez ⁽¹⁶⁾ reportan que los estudiantes próximos a egresar presentan mayor afectación emocional. En consecuencia, el hecho de que en este estudio no existan diferencias por semestre sugiere que los estudiantes mantienen hábitos relativamente estables independientemente del avance académico.

Objetivo Específico 2

Establecer los niveles de estrés según semestre.

Los resultados mostraron que el 74.3 % presenta riesgo psicoemocional medio, y que no existen diferencias significativas entre semestres ($\chi^2 = 2.059$; $p = 0.725$). Estos resultados coinciden con León ⁽¹⁹⁾, quien observó estrés moderado sin diferencias por ciclo. También se asemeja a Mendoza y Vélchez ⁽¹⁶⁾, quienes concluyeron que el estrés no explica el

rendimiento académico. Sin embargo, Torrejón y Valenzuela ⁽²⁰⁾ y Espinoza y Cárdenas ⁽¹⁸⁾ hallaron que el estrés sí se relaciona con el desempeño y otras alteraciones emocionales. A nivel internacional, Juárez et al. ⁽¹⁷⁾ muestra que múltiples factores generan estrés odontológico (carga clínica, presión por cumplir récords), lo cual sí variaba según semestre. Por tanto, aunque la literatura señala que el avance académico incrementa el estrés, en este estudio los niveles de estrés se mantuvieron similares entre semestres, posiblemente por estrategias docentes y seguimiento constante en el laboratorio clínico.

Objetivo Específico 3

Determinar si los estilos de vida influyen en el desempeño académico.

Se identificó que no existe una relación significativa entre los hábitos de vida y desempeño académico ($\rho = -0.090$; $p = 0.464$). Esto refuerza lo contrario a Ali et al. ⁽¹⁴⁾, quienes demostraron que el estilo de vida influye positivamente en el rendimiento académico. Chen et al. ⁽¹³⁾ y Eymirli et al. ⁽¹²⁾ también señalan que el sueño y actividad física mejoran los resultados académicos. Thorpe et al. ⁽¹¹⁾ indican que una vida saludable mejora la experiencia clínica. A nivel nacional, Torrejón y Valenzuela ⁽²⁰⁾ y Espinoza y Cárdenas ⁽¹⁸⁾ relacionaron factores personales (hábitos, estrés, depresión) con el rendimiento. Solo Mendoza y Vélchez ⁽¹⁶⁾ coincide con este estudio al mostrar no asociación entre estrés/estilos de vida y rendimiento clínico. Así, los estudiantes podrían compensar estilos de vida no óptimos mediante esfuerzo académico, tutoría y acompañamiento clínico.

Objetivo Específico 4

Precisar si el estrés académico influye en el desempeño académico.

Los resultados indican no relación significativa ($\rho = -0.056$; $p = 0.645$). Este hallazgo coincide con Mendoza y Vélchez ⁽¹⁶⁾, quienes también concluyeron que el estrés no modifica

el rendimiento clínico. Sin embargo, difiere de Torrejón y Valenzuela ⁽²⁰⁾, quienes hallaron relación significativa entre estrés y rendimiento. Espinoza y Cárdenas ⁽¹⁸⁾ demostraron que el estrés está asociado a depresión y afecta la experiencia académica, lo cual podría repercutir en el rendimiento. A nivel internacional, Juárez et al. ⁽¹⁷⁾ y Chen et al. ⁽¹³⁾ explican que el estrés altera el descanso y la capacidad cognitiva, reduciendo el desempeño. Que en este estudio no se observe influencia del estrés sugiere que los estudiantes de práctica clínica han desarrollado mecanismos adaptativos y soporte académico que amortiguan los efectos del estrés.

VI. Conclusiones

- Los análisis estadísticos realizados, en particular el test de correlación de Spearman, demostraron que no existe una conexión relevante entre el estilo de vida y el rendimiento académico ($\rho = -0.090$; $p = 0.464$). Igualmente, no se encontró una asociación significativa entre el estrés académico y el desempeño escolar ($\rho = -0.056$; $p = 0.645$). De igual manera, no se hallaron diferencias importantes desde el punto de vista estadístico en función del semestre académico ni del género de los estudiantes respecto a las variables analizadas. Estos resultados permiten concluir que, en esta población específica, tanto el estilo de vida como el estrés académico no influyen de manera relevante en el rendimiento académico. No obstante, se observó que la mayoría presenta hábitos de vida saludables incipientes y niveles moderados de estrés académico, lo que evidencia la necesidad de implementar programas institucionales que promuevan el bienestar, la educación y la gestión emocional, para fortalecer factores protectores ante las demandas clínicas y académicas del entorno universitario.
- Del análisis realizado, se determinó que la gran parte de los estudiantes presenta una influencia saludable incipiente en sus estilos de vida (55.7%), seguido de un 34.3% con limitada influencia saludable y solo un 10% con una influencia saludable consolidada. En relación al semestre, no se encontraron variaciones estadísticas importantes, lo que indica que los estilos de vida no varían según el nivel académico cursado. Esto sugiere que, independientemente del semestre, los estudiantes mantienen conductas saludables en formación, pero aún existen debilidades que deben ser atendidas integralmente.
- Los hallazgos muestran que el 74.3% de los estudiantes está en un grado de riesgo

psicoemocional moderado, un 17.1% presenta riesgo bajo, y solo el 8.6% evidencia un alto riesgo. En relación al semestre, tampoco se hallaron diferencias estadísticamente significativas, lo que implica que el estrés académico es una constante en los diferentes niveles académicos. Esta homogeneidad indica que todos los estudiantes enfrentan presiones similares, probablemente derivadas de la carga clínica y académica inherente al curso.

- De acuerdo con el estudio realizado mediante el análisis de Spearman, no se halló una conexión estadísticamente significativa entre los comportamientos de vida y el rendimiento académico ($\rho = -0.090$; $p = 0.464$). Asimismo, los estilos de vida no evidenciaron ninguna relación con el semestre académico. En consecuencia, se puede afirmar que los hábitos de vida no tienen una influencia notable en el rendimiento académico, sin importar el semestre en el que se encuentren o el género del estudiante. No obstante, se sugiere reforzar hábitos saludables como medida preventiva de posibles efectos a largo plazo.
- Los hallazgos revelan que no se presenta una conexión estadísticamente relevante entre el estrés académico y el desempeño académico de los estudiantes ($\rho = -0.056$; $p = 0.645$). Tampoco se halló correlación con el semestre académico, lo que refuerza la conclusión de que el estrés, en los niveles identificados como medios o moderados, no representa un factor decisivo en el rendimiento académico de la muestra analizada. Sin embargo, se recomienda implementar estrategias de afrontamiento más efectivas para mejorar el bienestar emocional del estudiantado.

VII. Recomendaciones

- Se sugiere que el Colegio Odontológico del Perú- región Apurímac promueva capacitaciones, talleres y campañas de bienestar dirigidas a estudiantes y futuros profesionales, enfocadas en la gestión afectiva, el manejo de la tensión y la prevención de hábitos de vida no saludables. Dichas acciones pueden contribuir a formar cirujanos dentistas con una visión integral del autocuidado y la salud preventiva.
- Se recomienda a la Universidad implementar programas institucionales de promoción del autocuidado que incluyan orientación nutricional, actividad física guiada, talleres de manejo del estrés y educación en organización del tiempo. Estas intervenciones deberían formar parte de la política de bienestar universitario como complementos del proceso formativo académico.
- Se sugiere a la Facultad de Ciencias de la Salud incorporar espacios permanentes de acompañamiento psicológico y orientación emocional dirigidos específicamente a los estudiantes en etapa clínica, con acciones como asesorías individuales, grupos de apoyo y actividades extracurriculares de bienestar. Estas intervenciones contribuirían a disminuir el estrés y fortalecer el equilibrio emocional durante la práctica clínica.
- Se recomienda a la Escuela Profesional evaluar e innovar las metodologías de enseñanza y evaluación en asignaturas clínicas, promoviendo un entorno de aprendizaje que reduzca tensiones innecesarias y favorezca una formación centrada en la experiencia del estudiante. Asimismo, se sugiere fomentar investigaciones futuras que exploren otros factores que podrían incidir en el

desempeño académico, como la calidad del proceso docente, la motivación académica y el clima de aprendizaje.

- Se aconseja a los estudiantes la autoevaluación continua de sus hábitos de vida (sueño, alimentación, actividad física, gestión del tiempo) a fin de identificar áreas de mejora personal. Si bien estas variables no mostraron influencia directa sobre el rendimiento académico en este estudio, su fortalecimiento puede mejorar significativamente la calidad de vida universitaria y prevenir riesgos físicos y emocionales a largo plazo.

VIII. Referencias bibliográficas

x

1. Organización Mundial de la Salud. Salud y desarrollo de los jóvenes en El Caribe: desafíos para la próxima década. https://www.Scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid-S0036-363420030000700017, editor. Mexico:OMS;2003.
2. Guerrero H, Contreras O. Estilos de vida y rendimiento académico de adolescentes escolarizados del departamento de Sucre, Colombia. *Rev Colomb Educ Salud*. 2022;17(2):45-56.
3. Ojeda M, Rodríguez C, Hernández S, et al. Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Rev Mex Investig Educ*. 2020;25(85):789-812.
4. Solís S, Vásquez C. Relación entre el nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, 2021. *Rev Méd Peruana*. 2023;40(1):45-52.
5. Zavala F, Arévalo R. Estilos de vida y estrés académico en internos de enfermería de una universidad peruana. *Rev Peru Salud Pública*. 2023;40(2):101-110.
6. Riveros C. Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución privada de Ayacucho, 2020 [Tesis de licenciatura]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2021
7. Escobar E, Soria B, Peñafiel B. Manejo del estrés académico Manejo del estrés académico <https://www.eumed.net/rev/atlanter/2018/08/estres-academico.html> , editor. Atlante; 2018.
8. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf> , editor. Colombia: Avances en Psicología Latinoamericana, ; 2006.
9. Kerling F. Investigacion Del Comportamiento- N PDF. <https://www.academia.edu/675371>
4/Investigacion_Del_Comportamiento_Kerlinger_Fred_N_PDF , editor.; 1991.
10. Swetha RK, Ananthan V, Shanthi SD, Shailanathan R, Sriram KLM, Keerthana V. Evaluation of Stress Among Undergraduate Students While Treating Pediatric Patients - A Cross-Sectional Study. *J Pharm Bioallied Sci*. 2024 Dec;16(Suppl 5):S4464-S4466. doi: 10.4103/jpbs.jpbs_952_24. Epub 2025 Jan 30. PMID:

40061721; PMCID: PMC11888647.

11. Alkindi M, Alghamdi O, Alnofaie H, AlHammad Z, Badwelan M, Albarakati S. Evaluación del estrés laboral en cirujanos orales y maxilofaciales y residentes en Arabia Saudita: Un estudio transversal. *Adv Med Educ Pract* . 2020;11:741-753
<https://doi.org/10.2147/AMEP.S268430>.
12. Bakouei F, Omidvar S, Alipour M, Kooshki S, Moradpour F. Are healthy lifestyle behaviors positively associated with the academic achievement of the university students? *J Educ Health Promot*. 2019;8:199. doi:10.4103/jehp.jehp_66_1
13. Ojeda M , et al. Hábitos de vida saludable y rendimiento escolar en estudiantes Universitarios <https://revistacseducacion.unr.edu.ar/index.php/educacion/article/view/544> , editor. Mexico: Universidad Veracruzana; 2020.
14. Licht V, et al. Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no <https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf> , editor. Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana; 2021.
15. Armenta Z, Quiroz C, Abundis C, Zea A. Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios https://www.researchgate.net/profile/Lizeth-Armenta-Zazueta/publication/348096482_Influencia_del_estres_en_el_rendimiento_academico_de_estudiantes_universitarios/links/613b968801846e45ef3e2d28/Influencia-del-estres-en-el-rendimiento-academico-de-estudiant , editor. Mexico: Revista Espacios ; 2020.
16. Solis S, Vasquez K. Relación entre el nivel de estrés académico y estilo de vida en alumnos de pregrado de la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2021 <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6283/SOLIS%20AMAYA%20SOFIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y> , editor. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2023.
17. Apaza Luque R. Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II [tesis]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/7515>.
18. Siesquen Mayerhoffer, Lourdes Liliana. “Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021.” (2024).
19. Castilla T. Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de Psicología y Derecho

de universidad privada de Lima Sur.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1281> , editor. Lima: Universidad Autónoma del Perú; 2021.

20. Gonzales M. Estilos de vida y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3289284> , editor. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2021.
21. Escobar E, Soria B, Peñafiel B. Manejo del estrés académico Manejo del estrés académico <https://www.eumed.net/rev/atlanter/2018/08/estres-academico.html>, editor. Atlante; 2018
22. Tala A, et al. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000801189 , editor. Chile: Universidad de Chile.; 2020.
23. Doegah P, et al. Promoting healthy lifestyles among nurse trainees: Perceptions on enablers and barriers to dietary and physical activity behaviours.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35749412/>, editor.: PLoS One 17(6): p. 1-; 2022.
24. Nawas M. El estilo de vida. Revista latinoamericana de psicología, M. el estilo de vida. Revista latinoamericana de Psicología
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80503105.pdf>, editor.: Colombia; 1971.
25. Guerrero L, et al. Estilo de vida y salud. Artículos arbitrados, 1
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002> , editor. Venexuela: Universidad de los Andes; 2010.
26. Llanos. M. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida
<http://www.funlibre.org/> , editor. Colombia.; 2001.
27. Perea A, López G, Perea ARG, Reye U. Importancia de la actividad física
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf> , editor. Mexico: Revista Médico-Científica de la Secretaría de Jalisco.; 2019.
28. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> , editor.: OMS; 2022.
29. Barbosa S. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972> , editor.:

Revista Katharsis; 2018.

30. Organización Mundial de la Salud. Dieta sana. https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1 , editor.: OMS; 2023.
31. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Para%20los%20adultos> o, editor.: OMS; 2018.
32. Organización Mundial de la salud. Salud mental del adolescente, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> , editor.: OMS; 2021.
33. Jimenez S . Actividad física y otros hábitos de vida de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica Costa rica: Universidad de Costa Rica; 2016.
34. Moreno J. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia Colombia: Rev Cubana Salud Pública. 2018; 44(3): p. 1-14.; 2018.
35. Selye H. Stress in health and disease Reading. Butter worth's, Mass.; 1976.
36. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf> , editor. Colombia: Avances en Psicología Latinoamericana, ; 2006.
37. Kirchner T. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf> , editor. Caribe:. Persona, (17), 53–70.; 2013.
38. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es , editor.: Humanidades Médicas, 10(1) ; 2010.
39. Barraza A. Estrés Académico. <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646> , editor.: Revista de Psicología Universidad de Antioquía; 2011.
40. Román C, Hernadez Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/26>

023/24499 , editor.: Revista Electrónica de Psicología Iztacala.; 2011.

41. Francisco R. Estrés en adolescentes que estudian y trabajan Ciudad de Guatemala:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/22/Mendez-Hugo.pdf>;
 Universidad Rafael Landívar.
42. Carrillo S, Ríos A. Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602013000200001 , editor. Mexico: Revista de la educación superior, 13(2), 9-34.; 2013.
43. DeSimone J. The Impact of Employment During School on College Student Academic Performance.
https://www.nber.org/system/files/working_papers/w14006/w14006.pdf, editor.
 Cambridge: National Bureau of Economic Research; 2008.
44. Caballero C. Burnout, Engagement y Rendimiento Académico entre estudiantes Universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/2678>, editor.:
 Psicogente, 9(16). 11-27; 2006.
45. Bairero M. El estrés y su influencia en la calidad de vida
<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>, editor. Cuba:
 Revista Médica.Granma. ; 2017.
46. Silva M, López J, Meza C. Estrés académico en estudiantes universitarios
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242022000300468 , editor.: Investigación y Ciencia. 2020; ; 2020.
47. Valdez Y, et al . Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248 , editor.: Enferm. glob. 2022; 21(65); 2022.
48. Barradas M, et al. Estrés y Burnout. Enfermedades en la vida actual
https://www.researchgate.net/publication/346360033_estres_y_burnout_enfermedades_en_la_vida_actual , editor.; 2018.
49. Rosales J. Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de LIMA-SUR
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124> , editor. Lima: Tesis de Licenciatura en Psicología; 2016.
50. Folkman S, et al. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes.

<https://delongis-psych.sites.olt.ubc.ca/files/2018/03/Dynamics-of-a-stressful-encounter.pdf> , editor.: Journal of Personality and Social Psychology ; 1986.

51. Papalia D. Desarrollo Humano. <https://datosmacro.expansion.com/idh/mexico?anio=1999> , editor. Mexico; 1999.
52. Pozos B, et al. Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=c405fff6-406b-4890-b7b> , editor.: Revista Médica del Instituto ; 2015.
53. Kerlinger F. Investigacion Del Comportamiento - N PDF https://www.academia.edu/6753714/Investigacion_Del_Comportamiento_Kerlinger_Fred_N_PDF , editor.; 1991.
54. Col G. Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática Lima: Universida San Martin de Porres; 1991.
55. Col M. Test de autoconcepto AID, forma A <https://web.teaediciones.com/af-5-autoconcepto-forma---5.aspx> , editor. Madrid; 1986.
56. Sánchez C. Escala de Bienestar psicológico <https://web.teaediciones.com/ebp-escala-de-bienestar-psicologico.aspx> , editor. Madrid: Tea Hogrete; 2013.
57. Veenhoven R. El estudio de la satisfacción con la vida Intervención Psicosocial <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/94d-fulls.pdf>, editor. Países Bajos,: Erasmus Universidad Rotterdam; 1991.
58. Aparicio J, Delgado Y. Antropología intercultural y educación para el desarrollo. https://www.researchgate.net/publication/280963244_Antropologia_Intercultural_y_Educacion_para_el_Desarrollo , editor. Peru: Edicion Digital; 2011.
59. Cabanach R, et al. Stressor Academic Scale for the evaluation of academic stressors in undergraduates <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138> , editor.: Revista Iberoamericana de Psicología y Salud; 2016.
60. Espinoza A, Pernas I, Gonzales R. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Humanidades médicas. 2018; 18(3): p. 697-717.
- 61 Smith JA. Principios de cirugía oral y maxilofacial. 3ª ed. Madrid: Editorial Médica; 2020.

- 62 Thomas CG. *Research Methodology and Scientific Writing*. Cham: Springer; 2021.
- 63 Dunn PK. *Scientific Research and Methodology: An Introduction to Quantitative Research and Statistics*. Abingdon: Routledge; 2023.
- 64 Yglesias Alva LA, Estrada Alva LA, Lizaraburu Montero LM, Miranda Troncoso AE, Díaz Uceda JK. Evidencias de validez estructural y fiabilidad del Inventario de estrés académico SISCO en estudiantes universitarios. *Rev Investig Estadística*. 2023;5(1):66-77.
- 65 Guzmán-Castillo A, Bustos N C, Zavala S W, Castillo-Navarrete JL. Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*. 2022 Jul;40(2):197-211. doi:10.4067/S0718-48082022000200197.
- 66 Santiago-Bazán C, Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health*. 2019;3(1):23-8. doi: 10.22258/hgh.2019.31.51

x

Los anexos, panel fotográfico y otros documentos están resguardados en la oficina de repositorio digital institucional en la Biblioteca Central de la Universidad Tecnológica de los Andes