

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estilo de vida y bienestar psicológico en
estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca,
2023**

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Edward Enrique Puma Diaz

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Huancayo, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Eliana Mory Arciniega
DE : Ana Lucía Núñez Valdivia
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 2 de Mayo de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023

Autores:

1. Mercy Danitza Nuñez Amanqui – EAP. Psicología
2. Edward Enrique Puma Diaz – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 14 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,



Asesor de trabajo de investigación

DEDICATORIA

A mis ángeles Livia Nuñez Condori y German Cutipa Sanchez, quienes me dieron un hogar y una educación, su amor, confianza y paciencia son mi fuerza. Gracias totales por permitirme ser yo misma, los amo.

A mi padre Elias Nuñez Condori (+), por nuestros diálogos atemporales y ser mi luz en medio de la oscuridad.

A mi señorita Nirta Elizabeth Nuñez Condori, por su amor incondicional.

Mercy

El resultado de mi esfuerzo se lo dedico a mi madre Gloria Diaz Gomez y mi hermana Yadhira Margaret Puma Diaz, quienes desde siempre han sido el impulso de mi vida.

Edward

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a las autoridades y al personal administrativo de la Universidad Nacional de Juliaca, quienes muy amablemente nos abrieron las puertas de su casa de estudios y nos dieron las facilidades para el desarrollo de nuestra investigación.

De igual forma estamos muy agradecidos con los estudiantes universitarios delegados de todas las escuelas del semestre 2023-I, quienes nos apoyaron con las coordinaciones respectivas con sus compañeros para el llenado de los cuestionarios y, por último, nuestro agradecimiento se extiende a los universitarios que llenaron las encuestas, con cuya predisposición y apertura se logró nuestro estudio.

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023. **Material y método:** investigación no experimental-correlacional-transeccional, con un tamaño muestral de 453 participantes, los cuales respondieron a los siguientes instrumentos: 1) ficha sociodemográfica, 2) Cuestionario de Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios-CEVJU-r (30 ítems), 3) Inventario de Estimación de Afrontamiento-COPE (52 ítems) y 4) Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (35 ítems). Con el propósito de responder a la hipótesis general se empleó el Modelo de Ecuaciones Estructurales (SEM) y para las hipótesis específicas se usó el análisis de correlación Rho de Spearman. **Resultados:** se demostró estadísticamente la existencia de una relación significativa funcional, entre el estilo de vida con su extensión de la dimensión estrategias de afrontamiento (enfocada en la problemática, emoción y evitativo) con el bienestar psicológico. Así mismo, se resalta que se hallaron asociaciones directas y significativas en la mayoría de las dimensiones de la variable principal con la segunda. **Conclusiones:** los universitarios que realizan la praxis de un adecuado estilo de vida presentan un mejor bienestar psicológico.

Palabras clave: hábitos, bienestar, salud, afrontamiento, universitarios.

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between lifestyle and psychological well-being of students at the National University of Juliaca, 2023. **Material and method:** Non experimental-correlational-transsectional research. Sample size of 453 participants, who responded to the following instruments: 1) Sociodemographic sheet, 2) Lifestyle Questionnaire in Young University Students-CEVJU-r (30 items), 3) Coping Estimation Inventory-COPE (52 items) and 4) Psychological Well-being Scale of Ryff (35 items). In order to respond to the general hypothesis, the Structural Equations Model (SEM) was used and for the specific hypotheses, Spearman's Rho correlation analysis was used. **Results:** The existence of a significant functional relationship was statistically demonstrated between lifestyle with its extension of the coping strategies dimension (focused on the problem, emotion and avoidance) with psychological well-being. Likewise, it is highlighted that direct and significant associations were found in most of the dimensions of the main variable with the second. **Conclusions:** The University students who practice an adequate lifestyle have better psychological well-being.

Keywords: habits, well-being, health, coping, university students.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS.....	ii
RESUMEN.....	iii
ABSTRACT	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	4
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	4
1.1. Descripción del problema	4
1.2. Formulación del problema	8
1.2.1. Problema general	8
1.2.2. Problemas específicos	8
1.3. Justificación e importancia de la investigación	9
1.3.1. Justificación teórica	9
1.3.2. Justificación metodológica	10
1.3.3. Justificación práctica	10
1.3.4. Importancia	11
1.4. Objetivos de la investigación	12
1.4.1. Objetivo general	12
1.4.2. Objetivos específicos	12
1.5. Alcances y limitaciones	12
1.6. Hipótesis	13
1.6.1. Hipótesis general	13
1.6.2. Hipótesis específicas	13

1.7. Identificación de las variables	14
1.8. Operacionalización de variables	16
CAPÍTULO II.....	17
MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. Antecedentes del problema	17
2.1.1. Antecedentes internacionales	17
2.1.2. Antecedentes nacionales	19
2.2. Bases teóricas	22
2.2.1. Psicología de la salud	22
2.2.2. Estilo de vida	27
2.2.2.1. Definiciones de estilo de vida	27
2.2.2.2. Modelos teóricos del estilo de vida	28
2.2.2.3. Dimensiones del estilo de vida	36
2.2.3. Bienestar psicológico	39
2.2.3.1. Definiciones de bienestar psicológico	39
2.2.3.2. Modelos teóricos del bienestar psicológico	39
2.2.3.3. Dimensiones del bienestar psicológico	48
2.2.4. Juventud	48
2.2.5. Salud universitaria	50
2.3. Marco conceptual	51
CAPÍTULO III.....	54
METODOLOGÍA.....	54
3.1. Tipo de investigación	54
3.2. Nivel de la investigación	54
3.3. Diseño de investigación	54
3.4. Población y muestra	55
3.4.1. Población	55

3.4.2. Muestra	55
3.4.3. Muestreo de la investigación	57
3.4.4. Criterios de inclusión y exclusión	57
3.5. Técnica de recolección de datos	58
3.5.1. Encuesta	58
3.5.2. Instrumentos	58
3.5.3. Confiabilidad	68
3.5.4. Procedimiento para la recolección de datos	69
3.5.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	69
3.5.6. Normas éticas de investigación	71
CAPÍTULO IV	72
RESULTADOS	72
4.1. Características sociodemográficas de los participantes	72
4.2. Análisis descriptivo de las variables de estudio	75
4.3. Prueba de normalidad	80
4.4. Análisis inferencial	81
4.4.1. En relación a la hipótesis general	81
4.4.2. Acerca de la primera hipótesis específica	83
4.4.3. Acerca de la segunda hipótesis específica	83
4.4.4. Acerca de la tercera hipótesis específica	84
4.4.5. Acerca de la cuarta hipótesis específica	85
4.4.6. Acerca de la quinta hipótesis específica	85
4.4.7. Acerca de la sexta hipótesis específica	86
4.4.8. En relación a la séptima hipótesis específica	87
DISCUSIÓN.....	88
CONCLUSIONES.....	100
RECOMENDACIONES.....	103

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	105
ANEXOS.....	116
Anexo 1: Matriz de consistencia	116
Anexo 2: Permisos para uso de instrumentos de medición	119
Anexo 3: Instrumentos de medición	122
Anexo 4: Consentimiento informado	131
Anexo 5: Carta de autorización para realizar el estudio y el uso del nombre de la institución	133
Anexo 6: Aprobación del comité de ética	134
Anexo 7: Fichas de validación por jueces del Cuestionario Estilo De Vida CEVJU-r	135
Anexo 8: Fichas de validación por jueces del Inventario de Estimación de Afrontamiento-COPE	155
Anexo 9: Fichas de validación por jueces de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	183
Anexo 10: Pruebas del llenado de los instrumentos	207
Anexo 11: Pegado de afiches-prueba de la ejecución del proyecto	210
Anexo 12: Análisis de fiabilidad y validez de los instrumentos	212

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de la variable Estilo de Vida	16
Tabla 2: Operacionalización de la variable Bienestar Psicológico	16
Tabla 3: Características demográficas de los participantes (n = 453)	56
Tabla 4: Medidas descriptivas de los comportamientos de salud en la totalidad de la muestra y desglosadas por género	61
Tabla 5: Análisis descriptivo de la media aritmética y desviación estándar del COPE ..	65
Tabla 6: Criterios de la Escala de Bienestar Psicológico basados en las puntuaciones obtenidas en la presente investigación	68
Tabla 7: Confiabilidad de los instrumentos.....	68
Tabla 8: Datos sociodemográficos de los encuestados (n = 453)	72
Tabla 9: Características acerca de la salud de los participantes (n = 453).....	74
Tabla 10: Frecuencias y porcentajes absolutos para la variable Estilo de Vida (n = 453)	75
Tabla 11: Frecuencias y porcentajes absolutos para la dimensión Estrategias de Afrontamiento (n = 453)	77
Tabla 12: Frecuencias y porcentajes absolutos de la variable Bienestar Psicológico (n = 453)	78
Tabla 13: Comparación de medias de Estilo de Vida conforme con el género	79
Tabla 14: Comparación de medias de las Estrategias de Afrontamiento según sexo....	80
Tabla 15: Comparación de medias de Bienestar Psicológico según sexo.....	80
Tabla 16: Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la muestra	81
Tabla 17: Índices de Bondad de Ajuste del Modelo Explicativo.....	82
Tabla 18: Análisis de correlación entre la dimensión Ejercicio Físico y Actividad Deportiva con la variable Bienestar Psicológico	83
Tabla 19: Análisis de correlación entre la dimensión Gestión del Tiempo Libre o Descanso con la variable Bienestar Psicológico	84

Tabla 20: Análisis de correlación entre la dimensión Cuidado Personal y Atención Médica con la variable Bienestar Psicológico.....	84
Tabla 21: Análisis de correlación entre la dimensión Patrones alimenticios con la variable Bienestar Psicológico.....	85
Tabla 22: Análisis de correlación entre la dimensión de Ingesta de Sustancias Nocivas como el Alcohol, Tabaco y Otros con la variable Bienestar Psicológico.....	85
Tabla 23: Análisis de correlación entre la dimensión Organización del Sueño con la variable Bienestar Psicológico.....	86
Tabla 24: Análisis de correlación entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento con la variable Bienestar Psicológico.....	87
Tabla 25: Nivel de consistencia interna de los instrumentos utilizados.....	212
Tabla 26: Prueba binomial para los ítems del Cuestionario Estilo de Vida.....	213
Tabla 27: Prueba binomial para los ítems del Inventario de Estrategias de Afrontamiento.....	214
Tabla 28: Prueba binomial para los ítems de la Escala Bienestar Psicológico.....	216

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Concepciones entre la relación mente y cuerpo.....	23
Figura 2: Enfoque bio-psicosocial	25
Figura 3: Elementos que influyen en la salud	25
Figura 4: Condicionantes a nivel social en la salud.....	26
Figura 5: Procesos en el aprendizaje observacional	29
Figura 6: Distinción de las percepciones sobre la probabilidad de éxito y las percepciones anticipadas sobre los resultados.....	30
Figura 7: Esquema de composición del MPS de Pender	31
Figura 8: Los factores que determinan la percepción de sentirse sano o enfermo en vista de la Psicología Social.....	32
Figura 9: Las creencias y valoraciones personales del MCS como determinantes para desarrollar hábitos sanos o perjudiciales	34
Figura 10: Las actitudes y el razonamiento individual del (MTAR) operan como predictores de las conductas de salud	35
Figura 11: Los 5 componentes del MAP y su relevancia en la práctica de factores de protección a la salud.....	36
Figura 12: MTI de Carl Jung	40
Figura 13: MTDP de Erik Erikson.....	42
Figura 14: MTM de Gordon Allport.....	43
Figura 15: MTA de Abraham Maslow.....	44
Figura 16: MTCP de Carl Rogers.....	45
Figura 17: Modelo de Ryff del Bienestar Psicológico	47
Figura 18: Frecuencias y porcentajes de Estilo de Vida.....	76
Figura 19: Frecuencias y porcentajes de Estrategias de Afrontamiento.....	77
Figura 20: Frecuencias y porcentajes de Bienestar Psicológico.....	78
Figura 21: Modelo SEM de la relación funcional entre el Estilo de Vida y el Bienestar Psicológico	82

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria comprende, en su mayoría, a jóvenes que desean lograr su desarrollo profesional y personal, sin embargo, esto implica a que se enfrenten a cambios académicos, sociales y personales. En ese sentido, las demandas mencionadas traen consigo que los universitarios adopten conductas de riesgo hacia su salud, como las siguientes: la inactividad física, patrones alimenticios desordenados, falta de higiene del sueño, períodos ausentes de descanso y tiempo libre, conductas deficientes del cuidado personal y profesional médico, la ingesta de sustancias psicotrópicas y un inadecuado afrontamiento al estrés.

Por esta razón, los estudios realizados por Angelucci et al. (2017); Díaz-Godiño et al. (2019); Cubas Julca y Cusipuma Sanches (2023) evidencian que más del 50 % de universitarios practican conductas no saludables, los cuales son influyentes en situar al joven estudiante como vulnerable frente al padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y malestares a nivel psicológico.

Marcando dicho escenario, el *estilo de vida saludable* (creencias, actitudes y hábitos) es un factor protector del *bienestar psicológico*; ya que en el tiempo actual, la concepción de salud busca que la persona funcione óptimamente. Por ende, ambos elementos desenvuelven un papel activo a lo largo del proceso de salud del universitario, ayudándole a superar exitosamente los retos académicos y extracurriculares. A pesar de ello, existen pocos estudios que centren ambas variables en relación desde un enfoque psicosocial, de igual forma se hace visible la falta de investigaciones sobre el tema en varias universidades del sur del país, el desinterés por parte de sus autoridades y la desinformación de los universitarios.

Ante las necesidades expuestas en el anterior párrafo, desarrollamos el estudio denominado “Estilo de vida y bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”. A continuación, describimos y detallamos el procedimiento que siguió nuestra investigación mediante cuatro capítulos, los cuales son los siguientes:

En el planteamiento del problema (primer capítulo), explicamos la problemática de la investigación desde un contexto mundial hasta el nacional, también brindamos argumentos que justifican el estudio a nivel teórico, metodológico y práctico, sin obviar la importancia de los resultados. De igual forma referimos que los alcances de la población investigada fueron todos los estudiantes matriculados en el periodo académico 2023-I de la Universidad Nacional de Juliaca, la cual está situado dentro de la provincia de San Román en la región de Puno, zona geográfica con particularidades culturales y sociales distintas a otros sectores del Perú. Por otro lado, la limitación significativa que demoró el desarrollo de este estudio fue la coyuntura de crisis socio-política que atravesó la ciudad de Juliaca, lo cual demoró el acceso a la población de interés. Finalmente se presenta la operacionalización de las variables.

Mientras que en el marco teórico (segundo capítulo), detallamos los aspectos más importantes de estudios anteriores en el ámbito internacional y nacional, seguido de una selección de bases teóricas psicosociales con las que se explicaron los resultados hallados en el presente estudio, así mismo se desarrolló un marco conceptual.

A su vez, en la metodología (tercer capítulo), señalamos que la presente investigación es de tipo básica-correlacional-transversal con una muestra de 453 jóvenes universitarios, entre las edades de 18 a 30 años del primer al décimo semestre de las 10 escuelas profesionales de la Universidad Nacional de Juliaca. Cabe mencionar que el muestreo empleado fue no probabilístico-intencional sobre la base de criterios establecidos por los investigadores. Asimismo, para la recolección de datos se utilizó una ficha sociodemográfica creada por los investigadores y 3 instrumentos validados al contexto de estudio: a) el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios-CEVJU-r, b) el Inventario de Estimación de Afrontamiento-COPE y la c) Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Seguidamente se describe el proceso de recolección de datos, que se inició por la coordinación documentaria con las autoridades de la universidad Nacional de Juliaca y los

participantes del estudio, sin obviar que en todo momento se respetaron sus derechos de participación voluntaria. Con respecto al análisis estadístico se empleó el modelamiento de ecuaciones estructurales para el objetivo general y el análisis correlacional de Rho de Spearman para los objetivos específicos. Por último, detallamos el apartado de normas éticas que rigen esta investigación.

Por su parte, en los resultados (cuarto capítulo), indicamos la manera en cómo se describió, interpretó y realizó el análisis inferencial de los resultados. Además, se incluye la discusión, en la que se muestra la comparación de la data entre el presente estudio y sus precedentes, se añade una explicación fundamentada con nuestro marco teórico.

Finalmente, se presentan las conclusiones, donde se sintetizaron los resultados. Además, se exponen las recomendaciones, donde se sugirieron orientaciones para futuras investigaciones. Seguidamente, se muestran las referencias, donde se brindó una lista detallada de las fuentes que respaldan nuestra investigación. Por último, se colocan los anexos, en los que se muestra una información complementaria.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Descripción del problema

Hoy en día, la concepción de salud se utiliza desde el paradigma positivo, donde el individuo percibe un adecuado bienestar fisiológico, psicológico y colectivo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020), pero enfatizando su adaptación a su contexto y la disposición máxima de sus capacidades individuales (Oblitas et al., 2010).

De la misma manera, disponer de una salud mental quiere decir que el individuo posee un bienestar psicológico con el que hace frente a las situaciones estresantes del diario vivir, desarrolla su potencialidad, adquiere nuevos aprendizajes y es útil en su trabajo, produciendo y contribuyendo a su medio social (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023). En otras palabras, *bien-estar* psicológicamente favorece al mantenimiento de la salud mental (OMS, 2022).

En ese sentido, Carol Ryff define al bienestar como el óptimo funcionamiento en las múltiples dimensiones (físico, emocional, espiritual, mental, desarrollo personal y social) en el existir de la persona, donde sensaciones agradables se originan en mayor cantidad y se experimenta una satisfacción personal (Lescano y Flores, 2023; Ryff, 1989; Sánchez, 2022a). En conclusión, el bienestar psicológico es el funcionamiento positivo de las dimensiones que la componen (Ryff, 1989).

Por tanto, una de las principales consecuencias de presentar un nivel reducido de bienestar psicológico es encontrarse en un estado vulnerable frente al padecimiento de problemas de salud mental (OPS, 2023).

En el 2019 a nivel mundial, 970 millones de individuos sufrían de un trastorno mental, entre los más habituales se hallaron los siguientes: la ansiedad con 301 millones y la depresión con 280 millones (OMS, 2022).

Asimismo, en el transcurso del periodo pandémico, los estudiantes universitarios se consideraron una población con una elevada exposición hacia complicaciones de salud mental, por los significativos cambios en la práctica de sus interrelaciones personales y de estudios (Araújo et al., 2022). Por ende, en una investigación que realizaron Lee et al. (2021) en EE. UU., respecto a universitarios de Kentucky, los resultados señalaron un incremento en los síntomas de las problemáticas mentales, dándose en un intervalo de moderado a severo (88 % de estrés, 44 % de ansiedad y 36 % de depresión). Incluso antes del COVID-19, en otro estudio realizado por la OMS se reportó que más del 40 % de universitarios del primer año padecían de alteraciones como la depresión, ansiedad, pánico y el uso de drogas nocivas (Ministerio de Salud [MINSA], 2019).

Cabe destacar que la población universitaria comprende el periodo de la juventud desde los 15 años hasta los 29 años (Secretaría Nacional de la Juventud [SENAJU], 2021). Individuos particularmente propensos a padecer de problemáticas de salud mental, debido a que la formación universitaria es demandante y de larga duración; esto conlleva a que se encuentren en continuo estrés (MINSA, 2019). Por medio de la Escala del Bienestar Mental de Warwick-Edimburgo (SWEMWBS) se encuestó a jóvenes entre 18 años y 29 años de todo el mundo, que determinó que probablemente el 17 % serán afectados por ansiedad o depresión y que posiblemente el 50 % presentan ya indicios de ansiedad y depresión, asimismo las mujeres jóvenes obtuvieron un nivel bajo de bienestar mental en comparación con los varones encuestados (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2020).

En el Perú, actualmente el estado mental de la juventud se encuentra deteriorado producto de la pandemia en un 33,9 %, registrándose mayores problemáticas de salud mental

en las mujeres con un 37,3 % en comparación con los varones con un 29,2 %; más aún que en el 2020 se confirmó 429 intentos de suicidio (prevaleciendo un 65 % en mujeres); y, en los años del 2016 al 2018, los suicidios efectuados se registraron con una cantidad de 2132, predominando un 72,9 % en hombres (SENAJU, 2021). Para añadir, el Censo Nacional del 2017, en el territorio peruano, empadronó la cantidad de 7.869.821 jóvenes, siendo la cuarta fracción del total de habitantes del país (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2018, como se citó en SENAJU, 2021).

Por lo que se refiere a factores determinantes de amenaza o de protección hacia el bienestar psicológico, es necesario resaltar que el estilo de vida saludable cumple un papel primordial en accionar a la persona para su funcionamiento adaptativo y el desarrollo de su máximo potencial (Oblitas et al., 2010).

En ese marco, el estilo de vida hace referencia a la agrupación de hábitos (que son permanentes y constantes en el transcurso del tiempo) y las conductas que un individuo practica en su diario vivir (Rodríguez, 1995, como se citó en Arrivillaga et al., 2003; Roth, 1990, como se citó en Arrivillaga y Salazar, 2005). “Especialmente son las conductas denominadas como sanas (patrón de pensamientos, aprendizajes y comportamientos) que los individuos realizan para conservar, recuperar y/o desarrollar su salud” (Arrivillaga et al., 2003, p. 186).

Por ende, es importante no ignorar que las enfermedades del estilo de vida llamadas también enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son causantes de la mayor cantidad de pérdidas de vida humana a nivel mundial, clasificándolas son las siguientes: las enfermedades cardiovasculares (ECV), los accidentes cerebrovasculares (ACV), el cáncer y la diabetes (Gálvez, 2019).

La data muestra que 41 millones de personas a nivel mundial mueren al año por las ECNT: ECV una cantidad de 17,9 millones, cáncer una cantidad de 9,6 millones y por diabetes

una cantidad de 2 millones, incluida la defunción por la enfermedad renal como resultado de la diabetes, siendo el 86 % de estos fallecimientos prematuros (OMS, 2023). Agregando a lo anterior, el perfil epidemiológico del Perú reportado por la INEI (2023) que refiere que el grupo etario de 15 años a más manifiesta en la actualidad: presión arterial alta (16,2 %), prevalencia de hipertensión arterial (22,1 %), diabetes mellitus (5,1 %), sobrepeso (37,5 %) y obesidad (25,6 %).

Respecto a lo referido en los dos anteriores párrafos, las conductas habituales de riesgo asociados a las ECNT, son las siguientes: falta de actividad física, dieta alimentaria no saludable, frecuente consumo de tabaco y la excesiva ingesta de bebidas alcohólicas (OMS, 2023). Asimismo, estas prácticas comportamentales están relacionadas con la comunidad estudiantil como refieren Barroso et al. (2023) en su estudio realizado en Brasil sobre universitarios (cantidad de 884), donde informaron que los hábitos que practican son los siguientes: dormir durante la noche de 6 a 7 horas (62,10 %), consumir sus alimentos de 3 veces a más en el transcurso del día (89,30 %), realizar ejercicio físico (51,50 %), consumo de tabaco (74,30 %) e ingesta del alcohol en una ocasión en el mes (69,00 %).

En el Perú, se identifican conductas no saludables en individuos de las edades de quince años a más, como las siguientes: el frecuente consumo de tabaco en un 16,2 % (el cual fumó al menos un cigarrillo en el último ciclo anual), la ingesta de bebidas alcohólicas en un 69,6 % (que consumió en el último año), el bajo consumo de frutas de 4,4 días a la semana y el reducido consumo de verduras de 3,2 días a la semana, otro dato añadido es que solo el 14,4 % de las féminas recurrió en las últimas fechas al uso de un preservativo en un encuentro sexual (INEI, 2023).

En esa misma línea, Barrionuevo-Victorio et al. (2021), en su investigación con aprendices (354 varones y mujeres) de una casa de estudios superiores de Lima Norte-Perú, hallaron que 3 de cada 10 universitarios (29,9 %) practican en un grado reducido, actividad

física. Por otro lado, Ruiz-Aquino et al. (2021), en el trabajo que realizaron en 215 universitarios naturales de Huánuco, encontraron que el 60,9 % realiza la praxis de autocuidado saludable (predominando el sexo masculino con un 40,5 %).

En otra investigación sobre universitarias peruanas (1193) de la escuela de enfermería mostró que el 53,9 % practica conductas de salud poco sanas (Díaz-Godiño et al., 2019). Adicionando a lo anterior Cubas Julca y Cusipuma Sanches (2023), en su estudio a 201 universitarios de Lima-Perú (masculino y femenino) de una casa de estudios privada, hallaron que los estudiantes practican comportamientos no saludables, el 72.1 %, asociándose este significativamente al bienestar psicológico en niveles moderados del 93 %.

No obstante, la data que se encontró son, en su mayoría, estudios realizados en universidades privadas de Lima o el norte del Perú, por lo que los resultados varían, esto evidencia el desconocimiento sobre las necesidades de salud en universitarios del sur del país.

Por tal motivo, en el presente trabajo se planteó el objetivo de “determinar la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad de Juliaca, 2023”.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo se relaciona la dimensión actividad física y deporte con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?

- ¿Cómo se relaciona la dimensión organización del descanso o tiempo libre con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión autocuidado y cuidado médico con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión hábitos alimenticios con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión consumo de alcohol, tabaco y drogas con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión organización del sueño con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?
- ¿Cómo se relaciona la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?

1.3. Justificación e importancia de la investigación

1.3.1. Justificación teórica

En la actualidad se comprende a la salud como la unicidad del bienestar en la esfera física, psíquica y colectiva del individuo, reemplazando con ello al enfoque netamente biomédico y añadiéndole la perspectiva psicosocial. Es por ello que se realizó el presente estudio con un fundamento teórico que explica de forma coherente y clara las actuales conceptualizaciones de salud orientadas desde un enfoque psicosocial, ya que hoy por hoy existen pocos estudios realizados sobre el estilo de vida y bienestar psicológico desde la perspectiva referida, por lo que esta investigación seleccionó modelos basados en enfoques psicosociales que quedarán como fundamento para futuras investigaciones, porque una teoría

bien fundamentada direcciona la investigación hacia la credibilidad y rigor científico para su aprobación.

Por otro lado, los resultados de los estudios que respaldan nuestros antecedentes no coinciden, por consiguiente, sobre la base de esta diversidad, este trabajo es conveniente porque respondió a la necesidad de comprobarlos; de igual manera no se halló referentes de investigaciones sobre las variables de esta investigación en universitarios del sur del Perú (específicamente en una universidad pública), en definitiva, este estudio brinda un aporte importante a la comunidad académica.

1.3.2. Justificación metodológica

El presente trabajo emplea la tipología correlacional, donde además se describió y explicó la dinámica de la relación de sus variables. Por otra parte, este estudio es pertinente debido a que cuenta con instrumentos de evaluación validados (a excepción de la ficha sociodemográfica) y ajustados al contexto cultural de la población estudiada, lo cual sustenta la consistencia y validez de los resultados obtenidos. Además, como se fundamentó desde un enfoque psicosocial, se consideró relevante adicionar la dimensión de estrategias de afrontamiento frente al estrés dentro del marco para evaluar conductas de salud.

Lo particular de esta investigación es que se aplicó la técnica de modelamiento con ecuaciones estructurales para responder al objetivo general; se eligió este método porque estableció y analizó de forma adecuada la relación compleja de los elementos de este estudio, también nos permitió realizar la confirmación estadística de la validez de los modelos teóricos en el que se sustentó.

1.3.3. Justificación práctica

En el sur del Perú hay una carencia en las universidades de psicoeducación para la adopción y práctica de conductas saludables de los estilos de vida que potencien un óptimo

bienestar psicológico, la data presentada en esta investigación es valiosa porque invita a las autoridades y estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca al ejercicio de incorporar el programa de universidades saludables promovido por el Minsa y otros, en sus políticas de organización universitaria, y además de formar alianzas con la Red Peruana de Universidades Promotoras de Salud (RPUPS), conformada por las 71 universidades de todo el Perú, a fin de fortalecer la salud universitaria.

Finalmente, este trabajo es útil, porque a partir de los hallazgos que se presentaron en este trabajo, servirán para orientar a futuras investigaciones en el diseño de programas e intervenciones más efectivas.

1.3.4. Importancia

En la búsqueda de un perfil profesional, el joven universitario o la señorita universitaria tiene como objetivo su desarrollo personal, social y académico, ello está sujeto al estilo de vida que practica, por lo tanto, debe de evitar hábitos de salud inadecuados, como los siguientes: la ingesta de sustancias tóxicas y adictivas (tabaco, alcohol y otros), una dieta inadecuada, un desorganizado manejo del tiempo de ocio y descanso, la poca o la inexistencia de ejercicio físico, el higiene inadecuado del sueño, un descuido personal e inasistencia al soporte médico y la falta de mecanismos de afrontamiento frente al estrés. Estos son un riesgo que afecta a su bienestar psicológico y su salud, más aún en esta etapa direccionada hacia la madurez física, psicológica y social, las conductas que se van desarrollando en este periodo formativo repercutirán a largo plazo en su vida adulta y serán perdurables. Esta investigación es significativa en la información que presenta, dado que es del interés y de relevancia para la población de estudio, porque aporta una explicación de los beneficios y las consecuencias de la asociación entre las variables estudiadas, referidas a la salud desde un enfoque psicosocial.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Establecer la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la dimensión actividad física y deporte con el bienestar psicológico de los estudiantes.
- Determinar la relación entre la dimensión organización del descanso o tiempo libre con el bienestar psicológico de los estudiantes.
- Determinar la relación entre la dimensión autocuidado y cuidado médico con el bienestar psicológico de los estudiantes.
- Determinar la relación entre la dimensión hábitos alimentarios con el bienestar psicológico de los estudiantes.
- Determinar la relación entre la dimensión consumo de alcohol, tabaco y drogas con el bienestar psicológico de los estudiantes.
- Determinar la relación entre la dimensión organización del sueño con el bienestar psicológico de los estudiantes.
- Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico de los estudiantes.

1.5. Alcances y limitaciones

1.5.1. Alcances

- **Alcance espacial o geográfico.** Este trabajo se llevó a cabo dentro del territorio peruano en el departamento de Puno, provincia San Román, específicamente en la Universidad Nacional de Juliaca, ubicada en la dirección Av. Nueva Zelandia N° 631, Urb. La Capilla (Oficina de Tecnologías de la Información, s. f.).

- **Alcance temporal.** El presente estudio se realizó durante los meses de septiembre del 2022 hasta noviembre del 2023, ejecutándose el proyecto en mayo del 2023.
- **Alcance social.** Estudiantes del primer hasta el décimo semestre correspondiente a cada facultad de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

1.5.2. Limitaciones

Este estudio sostuvo como primera limitación la escasa bibliografía desde el enfoque psicosocial para explicar las variables, dado que en su mayoría es de orientación biomédica. Posteriormente, la segunda limitación fue que la ciudad de Juliaca se encontraba en una crisis social de huelga indefinida, lo cual dificultó las coordinaciones para el acceso a los estudiantes, finalmente la tercera limitación fue la espera por el inicio del período académico del 2023-I, que se dio a mediados de abril.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

Ha: Existe relación significativa entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

1.6.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

- **Ha:** Existe relación significativa entre la dimensión actividad física y deporte con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Hipótesis específica 2

- **Ha:** Existe relación significativa entre la dimensión organización del descanso o tiempo libre con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Hipótesis específica 3

- **Ha:** Existe relación significativa entre la dimensión autocuidado y cuidado médico con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Hipótesis específica 4

- **Ho:** No existe relación significativa entre la dimensión hábitos alimenticios con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Hipótesis específica 5

- **Ha:** Existe relación significativa entre la dimensión consumo de alcohol, tabaco y drogas con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad de Juliaca, 2023.

Hipótesis específica 6

- **Ha:** Existe relación significativa entre la dimensión organización del sueño con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Hipótesis específica 7

- **Ha:** Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

1.7. Identificación de las variables**1.7.1. Variable 1: estilo de vida**

Con base al instrumento adaptado por Chau y Saravia (2016), se presentan las siguientes dimensiones:

- D1. Ejercicio físico y actividad deportiva.
- D2. Gestión del tiempo libre o descanso.
- D3. Cuidado personal y atención médica.
- D4. Patrones alimenticios.
- D5. Ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros.
- D6. Gestión del descanso nocturno.
- D7. Estrategias para afrontar al estrés (medido con otro instrumento).

1.7.2. Variable 2: bienestar psicológico

De acuerdo con Pérez Basilio (2017), quien adaptó la escala, se indican los siguientes factores:

- D1. Aceptación a uno mismo.
- D2. Vínculos saludables con los demás.
- D3. Ser autónomo.
- D4. Manejo del ambiente.
- D5. Finalidad en la existencia.
- D6. Desarrollo individual.

1.8. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable estilo de vida

Título preliminar: Estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Variable del estudio: Estilo de vida.

Conceptualización de la variable: “Los comportamientos denominados como sanos, configuran hábitos, pensamientos, aprendizajes y acciones que los individuos realizan para conservar, recuperar y/o desarrollar su salud” (Arrivillaga et al., 2003, p. 186).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física y deporte	Hábitos de entrenamiento físico	1, 2, 3, 4	Ordinal
Organización del descanso o tiempo libre	Hábitos de ocio	5, 6, 7	
Autocuidado y cuidado médico	Hábitos de supervisión de la salud	8, 9, 10, 11, 12	
Hábitos alimenticios	Hábitos del balance de la dieta	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	
Consumo de alcohol, tabaco y drogas	Hábitos nocivos para la salud	20, 21, 22, 23, 24	
Organización del sueño	Hábitos de descanso nocturno	25, 26, 27, 28, 29, 30	
Estrategias de afrontamiento al estrés	Modos de respuesta frente a situaciones estresantes	1-52	Nominal

Tabla 2

Operacionalización de la variable bienestar psicológico

Título preliminar: Estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Variable del estudio: Bienestar psicológico.

Conceptualización de la variable: El bienestar psicológico es el funcionamiento positivo de las dimensiones que la componen (Ryff, 1989).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Autoaceptación	Aprobación personal	1, 7, 8, 11, 16, 22, 30	Ordinal
Relaciones positivas	Vínculos sociales favorables	2, 13, 15, 17, 27, 34	
Autonomía	Libertad de decisión	3, 5, 10, 23	
Dominio del entorno	Manejo de las situaciones externas	6, 18, 25, 28, 32, 35	
Propósito en la vida	Objetivos a futuro	9, 12, 14, 19, 20, 24, 29, 31	
Crecimiento personal	Desarrollo subjetivo	4, 21, 26, 33	

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes internacionales

Morais et al. (2020) efectuaron una investigación donde tuvieron por objetivos estimar, contrastar y asociar los estilos de vida al bienestar psicológico en una población estudiantil (291) del Instituto Politécnico de Viana do Castelo de Portugal (18 años hasta los 56 años), donde el 80.8 % en su mayoría fueron mujeres. Manejaron la tipología de estudio cuantitativo-analítico-correlacional-transeccional y recopilaron la data con los siguientes instrumentos de medida: 1) una ficha sociodemográfica, 2) el Cuestionario de Estilo de Vida denominado Fantástico y 3) el Cuestionario de Bienestar Psicológico, versión abreviada (QGBEP-R). La resultante refiere que el 67 % de los participantes no labora y los que si laboran son un 33,0 % (tiempo completo un 16,8 % y medio tiempo un 15,8 %). Por otro lado, el 93,1 % conciben su estilo de vida como idóneo, sobresaliendo con mejores resultados el sexo femenino en las prácticas de consumo de drogas psicoactivas como el alcohol, tabaco y otros, asimismo los varones se distinguen con una favorable puntuación en el ejercicio físico/asociativismo; con referencia al bienestar psicológico este se percibe como satisfactorio; por último la asociación de las variables de este estudio presentaron una alta correlación positiva y significativa ($R_p=0,706$; $p<0,001$). Se concluye que una cantidad considerable de universitarios comprenden su estilo de vida como “muy bueno” y también un bienestar psicológico satisfactorio.

Por su parte, Hun et al. (2019), como finalidad dentro de su estudio, plantearon analizar cómo se asocia la conducta alimentaria y el bienestar psicológico en universitarios de Chile (647), entre las edades de 18 y 35 años (el 77 % en su mayoría fueron damas). La metodología que se empleó fue analítico-correlacional y manejaron los siguientes instrumentos para la

recogida de la data: a) ficha sociodemográfica, b) Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y c) Cuestionario Holandés de Conductas Alimentarias DEBQ. Los resultados reportan lo siguiente: las dimensiones de restricción de ingesta y la ingesta emocional (a excepción de la ingesta externa) afectan significativamente de manera negativa en su mayoría a los componentes del bienestar psicológico. Se concluyó que las conductas alimentarias tienen un impacto parcial en el bienestar psicológico.

A su vez, Zhai et al. (2018) ejecutaron su estudio con la finalidad de realizar un análisis de la relación entre la calidad del sueño y el bienestar psicológico en universitarios (2495) de las edades de 18 a 30 años de China. Su metodología es de alcance analítico-correlacional-transversal, con respecto a la recopilación de la data, estos son los instrumentos que se emplearon: a) ficha sociodemográfica, b) Índice de Masa Corporal (IMC), c) Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh PSQI y d) Escala de Bienestar Mental K6. A continuación, los resultados indicaron lo siguiente: el 35 % de participantes mostró un grado reducido de bienestar psicológico, por otra parte, cuando la calidad de sueño mejora un 10 % existe una disminución entre el 3 % - 5 % de un bienestar psicológico negativo y cuando la calidad de sueño inadecuada aumenta en un 10 % afecta entre el 21 % - 27 % negativamente al bienestar psicológico. En conclusión, tener un estado normal de sueño no afecta negativamente al bienestar psicológico, en cambio tener una deficiente calidad de sueño si presenta consecuencias.

Mientras que Angelucci et al. (2017), en su trabajo, tuvieron por objetivo indicar el efecto de un estilo de vida, sexo, edad y el índice de masa corporal en la salud a nivel físico y psicológico en un grupo de universitarios venezolanos de ambos sexos (312) con una edad promedio de 19,9 años. Su tipología de investigación es no-experimental, correlacional-causal y de ejecución en un tiempo específico, respecto a la recolección de información los instrumentos que se emplearon son los siguientes: a) Cuestionario de Estilo de Vida Saludable

de Prácticas y Creencias, b) Escala de Salud Física Percibida, c) Cuestionario de Salud General GHQ-28, d) Índice de Masa Muscular y e) Ficha de información personal. Los resultados más resaltantes para la presente investigación son los siguientes: El 60 % de participantes reportó un bienestar psicológico satisfactorio y el 62 % percibe su salud como adecuada, sin embargo, las conductas no saludables que presentaron son, la poca actividad física, prácticas inadecuadas de alimentación, dificultad en el sueño, escasa asistencia médica y consumo de drogas; asimismo el 14,4 % reportó tener una enfermedad crónica no transmisible, cabe recalcar que el estudio evidenció que ciertas prácticas inadecuadas de estilo de vida más otros indicadores como el sexo desencadenan una alteración a nivel físico y psicológico en el grupo que se estudió. En conclusión, la práctica y la percepción de salud en los participantes no se presentan congruentemente.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Alegria (2022) llevó a cabo un estudio con el propósito de establecer la relación entre las conductas de salud y el bienestar psicológico en un grupo de universitarios (153, en su mayoría del sexo femenino) de Lima, del rango de 18 a 25 años. Es un trabajo con metodología cuantitativa-correlacional, para la adquisición de la data se emplearon los siguientes tests de medida, siendo estos: a) el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) y b) la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La data resultante indica una asociación significativamente alta y positiva ($r=0.770$; $p<0.01$) entre las variables del estudio referido, resaltando las correlaciones de las dimensiones de ejercicio físico ($\rho=.430$) y gestión de las situaciones estresantes ($\rho=.563$). En conclusión, los universitarios que practican un estilo de vida sano les corresponde un mejor bienestar psicológico.

A su turno, Herrera (2022), en su trabajo, tuvo por finalidad examinar como los modos con el que afrontamos al estrés se relacionan funcionalmente al bienestar en 300 (en su mayoría féminas) universitarios de Lima del rango de 16 a 25 años. El estudio es correlacional-

analítico y las herramientas psicológicas de evaluación que se utilizaron fueron los siguientes: a) Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), b) Escala de Florecimiento y c) Escala de Experiencia Positiva y Negativa (SPANE). La data hallada presenta los siguientes resultados: se encontraron asociaciones significativas ($p < .01$), moderadas, directas e inversas entre los tipos de abordar situaciones difíciles con el bienestar psicológico (afecto negativo y afecto positivo, florecimiento). Se concluyó que las prácticas de tipos de afrontamiento al estrés afectan de forma positiva y negativa al bienestar psicológico.

Por su parte, Huamán (2021), en su investigación, tiene por objetivo establecer la existencia de la asociación de los componentes de un estilo de vida sano y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad (155, edad promedio de 20.7 años) de Lima Metropolitana, resaltando en su mayoría un 57.42 % las féminas. La metodología empleada es correlacional-transversal y las herramientas de medición para la recogida de los datos que se usaron son los siguientes: a) una ficha de características sociodemográficas, b) el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios-CEVJU-R Lima y c) la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados señalan lo siguiente, la existencia de correlaciones significativas ($p < .01$) entre el bienestar psicológico con el movimiento corporal y actividades deportivas ($p = .347$), asistencias médicas ($p = .291$) y acciones recreativas ($p = .239$), de manera moderada y directa, a excepción de la estructuración del sueño, el uso de sustancias como las bebidas alcohólicas, tabaco y otros, y la conducta alimentaria, sumado a ello un 77.42 % de los participantes reporta no trabajar. En conclusión, algunas prácticas de conductas de salud se asocian parcialmente con los componentes del bienestar psicológico.

Mientras que Espejo (2019) realizó su trabajo con el objetivo de analizar la correlación entre las conductas referidas a la salud y el bienestar psicológico en 123 universitarios de Lima de las edades de 18 hasta los 27 años, predominando las damas en un 65 %. La tipología de trabajo que se empleó es no experimental-cuantitativo-correlacional explicativo-transversal y

las herramientas que se administraron para la recolección de información fueron los siguientes:

- cuestionario de caracterización demográfica de información personal y referida a la salud,
- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff-SPWB y
- Cuestionario de Estilos de Jóvenes Universitarios (CEVJU-r).

Los resultados evidenciaron que se halló asociaciones significativas ($p < .01$; $p < .05$), positivas y bajas en su mayoría, entre: actividad física $r = .270$, organización de la hora libre o descanso $r = .299$, autoasistencia y asistencia médica $r = .245$, uso de sustancias como el alcohol y otros $r = -.221$, administración del sueño $r = .252$ con el bienestar psicológico, a exclusión de patrones alimentarios $r = .133$. Por otro lado, se encontró que los participantes varones puntuaron mejor en la práctica alimentaria y la administración del sueño, a diferencia de las féminas que obtuvieron un puntaje mayor en el manejo de ingesta de sustancias como bebidas alcohólicas, tabaco y otros. Como conclusión, los universitarios que perciben un mejor bienestar psicológico practican adecuadas conductas de salud.

A su vez, Tacca y Tacca (2019), en su investigación, sostuvieron por finalidad comprender que los estilos de afrontamiento están vinculados al bienestar psicológico en universitarios de posgrado (158) de Lima, con el rango de edades de 27 a 50 años (53 % en su mayoría del sexo masculino). Aplicaron una metodología cuantitativa-correlacional-transversal y la data se recolectó con los siguientes instrumentos de medición: a) ficha de cotejo adicional, b) Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y c) Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados demuestran la existencia de relaciones altas, significativas y directas entre las dos maneras de afrontar el estrés (enfocado en la problemática $r = .56$ y la emoción $r = .50$) con el bienestar psicológico. Se concluyó que aquellos participantes que presentaron un mejor bienestar psicológico son los que emplearon de manera saludable las estrategias de afrontamiento enfocado en la problemática y las emociones.

A su turno, López (2018) desarrolló un trabajo con la finalidad de establecer si practicar ejercicio físico deportivo se relaciona con la percepción de un bienestar psicológico en 132

participantes que estudian en un tecnológico de Lima. El marco metodológico que se empleó es cuantitativa-correlacional-transeccional y las herramientas de evaluación que se aplicaron son los siguientes: a) el Cuestionario de Actividad Física Deportiva creado por López y b) la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La data resultante evidencia una correlación fuerte, positiva y estadísticamente significativa (Rho de Spearman =.749, $p=0.000$) entre los elementos estudiados, asimismo los participantes puntuaron un nivel regular en ambas variables (54.5 %). En conclusión, los participantes que practican actividad física y deportiva mejoran en gran medida su bienestar psicológico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Psicología de la salud

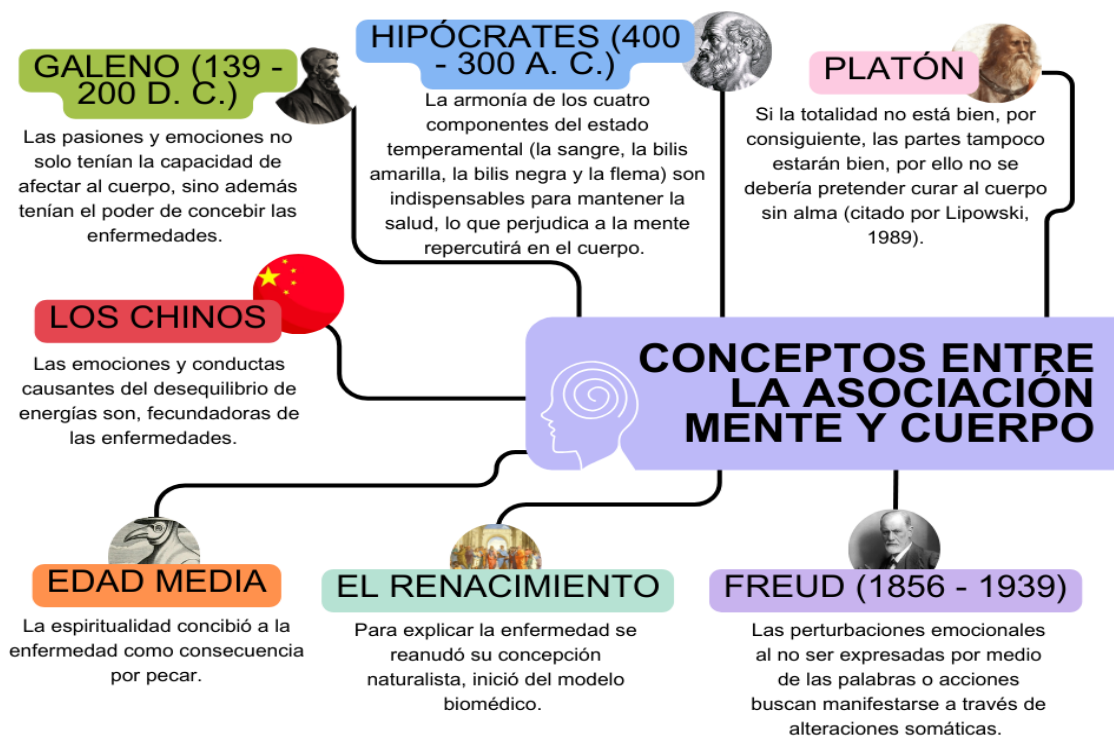
Comienza a partir de un enfoque de integración de las distintas áreas psicológicas, reafirmando la relevancia del comportamiento como componente esencial hacia la conservación de la salud o el desarrollo de una enfermedad. Matarazzo (1980) señala que abarca una agrupación de aportaciones rigurosamente sistematizadas con base científica, profesional y educativa de la psicología dedicada a la salud, a fin de brindar una actividad promocional y preventiva de la salud (también el tratamiento hacia la enfermedad). Por otra parte, menciona que es importante el reconocimiento de las relaciones entre la etiología y el diagnóstico del estado de salud, enfermedad o alteración añadida, asimismo el progreso del sistema sanitario y el planteamiento de políticas respecto a estar sano (como se citó en Oblitas et al., 2010). Por otra parte, suscitó el cambio del modelo biomédico a un modelo biopsicosocial la unión de la psicología con la salud, lo que reformuló la concepción de salud, de ser no solamente la falta de enfermedad (Llerena-Companioni, 2018).

De modo que la salud en la actualidad es comprendida como un bienestar a nivel psicológico, físico y social que incluye el área subjetiva (percepción del estado del organismo) del individuo y su conducta direccionada (desde una mirada más optimista) a un

funcionamiento adaptativo a su ambiente en congruencia a los niveles de su desarrollo (Oblitas et al., 2010). No obstante, es necesario comprender las concepciones que dieron lugar a la noción de salud en la actual época, las cuales son (ver figura 1):

Figura 1

Concepciones entre la relación mente y cuerpo



Nota. Las fotografías que acompañan a la figura 1 fueron obtenidas de las siguientes fuentes: (Etecé, 2022; Fernández y Tamaro, 2004a; Fernández y Tamaro, 2004b; Servicios Estudiantiles Integrales SL, s.f.; Vergara, 2023; Wikipedia, 2023a; Wikipedia, 2023b), fotografías de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

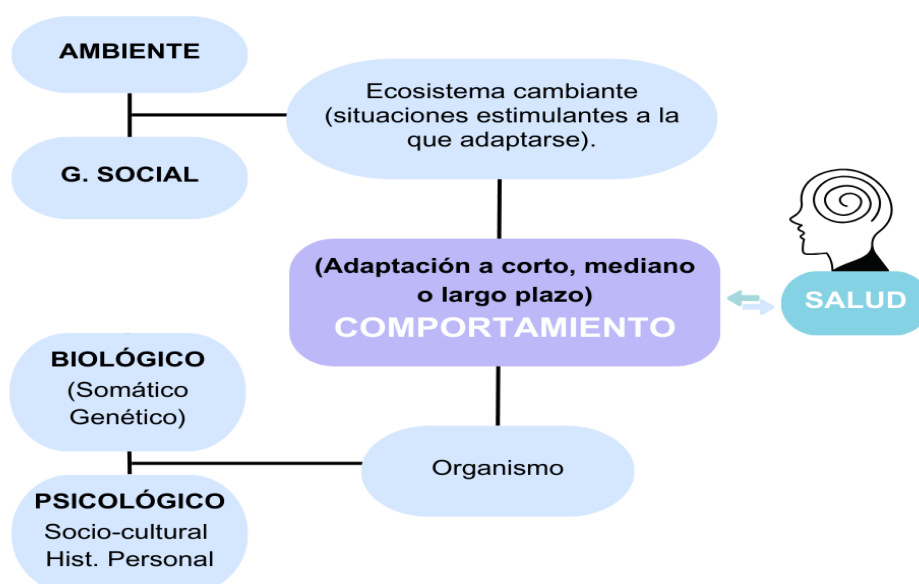
Es conveniente aclarar que el modelo biomédico se inicia de dos enfoques, los cuales son los siguientes: (1) el modelo dualista de mente-cuerpo del filósofo René Descartes (1596-1650), donde explica que la mente es un componente del dominio espiritual y que el cuerpo forma parte del aspecto físico, ambos elementos son diferentes y distantes sin interacción y (2) El reduccionismo menciona que el desarrollo de la enfermedad se reduce a varias respuestas químicas y físicas en el que las conductas y emociones son valoradas como

distantes a él (Oblitas et al., 2010). En otras palabras, el cuerpo humano es dividido y examinado a partir de sus fracciones, la alteración biológica y química es un funcionamiento defectuoso de esta considerada enfermedad, como se refiere es un modelo de explicación patológica y mecanicista en el que la salud es concebida como la inexistencia de enfermedad (Baeta, 2015).

Por su parte, según Oblitas et al. (2010) es el modelo biopsicosocial hoy por hoy de gran aceptación para explicar la relación entre salud y enfermedad, dado que refiere que ambas se conforman por varios determinantes como macroprocesos (ambiente físico, contexto social, circunstancias económicas, entre otros) y microprocesos (pensamientos, emociones, cambios bioquímicos, entre otros). Este enfoque realza la salud sobre la enfermedad, puesto que la salud al ser un estado y proceso, su finalidad es alcanzar el equilibrio biopsicosocial, de modo que se orienta a aspectos promocionales y preventivos de la salud humana (ver figura 2).

Figura 2

Enfoque bio-psicosocial



Nota. Adaptado de "Psicología Clínica y Psicología de la Salud: Marcos teóricos y modelos" (p.9), por J. Santacreu Mas, 1991, *Revista de Psicología de la Salud*, 3(1).

La salud depende de la capacidad del cuerpo para adaptarse a su entorno en diferentes plazos, a poco, mediano y prolongado tiempo (Santacreu, Márquez y Zaccagnini en 1989).

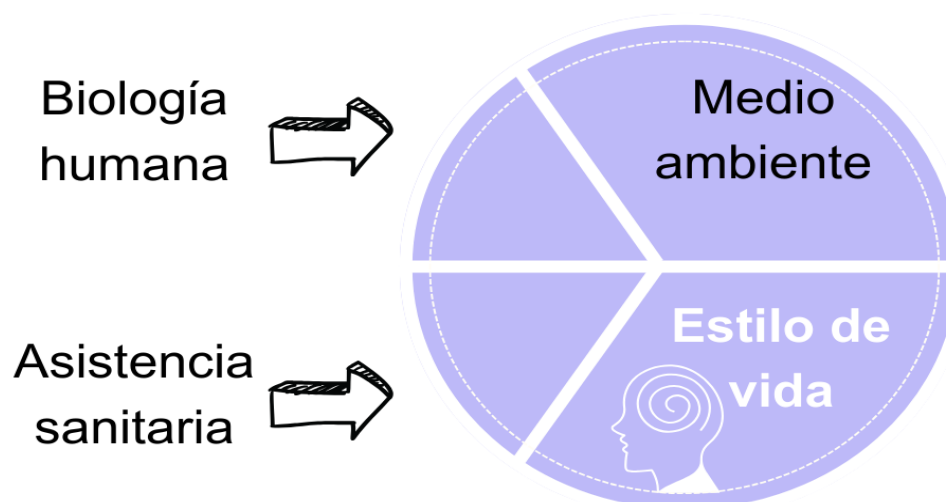
Determinantes de la salud

Entre los determinantes para que el individuo permanezca sano o padezca de una enfermedad en el informe de Lalonde, están (ver figura 3) los siguientes: el estilo de vida y el entorno. Estos poseen un mayor poder de impacto en la salud que la biología y el sistema sanitario (Ministerio de Salud y Bienestar de Canadá, 1974, como se citó en Oblitas et al., 2010):

- A. Biología humana (referido a los genes y la decadencia).
- B. Entorno (contaminación a nivel químico, fisiológico y biológico, características psicológicas y cultura social).
- C. Comportamientos saludables (estilo de vida).
- D. Planes sanitarios de ayuda (garantía e ingreso, gratificación y calidad).

Figura 3

Elementos que influyen en la salud (Informe Lalonde, Canadá, 1974)



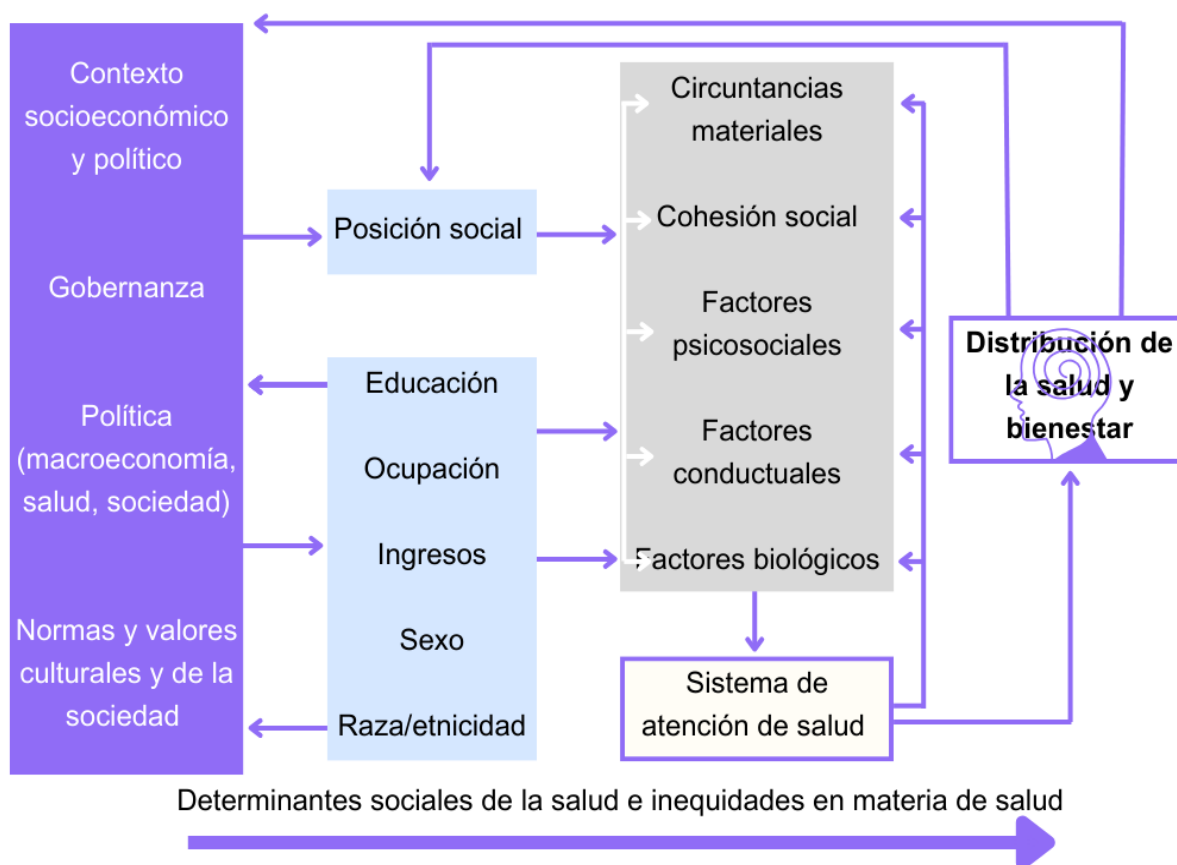
Nota. Adaptado de *Psicología de la Salud y Calidad de Vida* (p. 18), por L. A. Oblitas et al., 2010, Cengage Learning Editores, S. A. de C. V.

La OMS (ver figura 4) describe a los condicionantes sociales de la salud como, las situaciones en la que los individuos pasan su nacimiento y crecimiento, labor, vivencias y su envejecimiento, incluyendo los sistemas de salud (políticas, sistemas económicos, entre otros) que afectan en las eventualidades de la vida diaria de estos, dependiendo también del modo como ejerce cada estado sus entidades para brindar servicios de salud, no obstante la mayoría es desigual y se resalta en ella la pobreza (OPS, s.f.).

Figura 4

Condicionantes a nivel social en la salud

El marco conceptual de los determinantes sociales de la salud



Nota. Adaptado de *Determinantes sociales de la salud*, por Organización Panamericana de la Salud, s.f., (<https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>).

2.2.2. Estilo de vida

2.2.2.1. Definiciones de estilo de vida

Según refieren Guerrero y León (2010a) la definición de estilo de vida inicia desde dos premisas: un compromiso individual del cuidado de la salud y las exigencias que demanda el medio exterior del individuo, estos dos aspectos interaccionan y colaboran conjuntamente en la elección del modo de vivir de este. Entonces desde esta perspectiva se realizan las siguientes definiciones:

Ladonde (1981) establece al estilo de vida como parte de un ejemplo de salud compuesto por cuatro aspectos (genética del individuo, entorno exterior, conductas y regulación de sistema sanitario) que van de acuerdo con la toma de decisiones de cada persona (libertad), si estas son nocivas para la salud lo llevará a padecer de una afección o su deceso (como se citó en Barbaran Vilcatoma, 2018).

Por su parte, Oblitas (2006) define que el estilo de vida manifiesta tres significados, estos son los siguientes: (1) *estilo individual*, el compromiso y la responsabilidad personal de la elección entre una vida saludable y una no saludable; (2) *estilo social*, comprendido como el vínculo entre la libre elección de la persona y la manera en cómo la sociedad se organiza respecto al conocimiento, nivel cultural y la educación que posee, que sirven de influencia frente a la elección de un determinado estilo de vida personal; y (3) *estilo pragmático*, que es el ejercicio de las maneras de hacer, decidir y pensar respecto a un plan de un modo de vivir, donde se busque una actitud de vida saludable y de protección a ella (como se citó en Véliz, 2017).

Mientras que la OMS (2010) afirma que el estilo de vida es la manera usual en la que se vive, entre la posición de calidad de vida y su interconexión con las características personales del comportamiento del individuo sujeto a su medio social con el que se asocia (como se citó en Suescún-Carreo et al., 2016).

A su vez, Guerrero y León (2010b) determinan que “el estilo de vida es una construcción del ser humano moldeado por su ente familiar, educativo y social” (p. 14).

A su turno, Andreu Prat menciona que el estilo de vida es la unión de comportamientos y patrones reguladores de las acciones cotidianas del individuo y estas van direccionadas a la manera de afrontar las necesidades, obligaciones y desafíos que se manifiestan en la vida a lo largo del desarrollo del individuo (Mejía y Galarza, 2016, como se citó en Sandoval, 2018).

Por otra parte, Lorenzo y Díaz (2019) precisan al estilo de vida como los modos personales de mostrarse y las situaciones de vida psicosocial que el individuo constituye, esto integra lo siguiente: dietas saludables, aseo personal, tiempos de descanso, maneras de relación interpersonal (pareja, familia, amigos, entre otros) y medios de adaptación en sociedad.

2.2.2.2. Modelos teóricos del estilo de vida

Anteriores investigaciones efectuadas sobre estilos de vida en el marco de salud recibieron una orientación médico-epidemiológica, no obstante, se abstuvieron de incorporar al campo psicológico y social de la conducta (Bandura, 1986, como se citó en Castilla, 2021). En este apartado se presentarán modelos psicosociales.

a) Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura de 1977

Este modelo indaga de qué manera se moldea y cambia la conducta en un entorno colectivo, explica que la conducta se aprende imitando a los demás y que una considerable parte del aprendizaje es debido al reforzamiento, también menciona que los procesos de la cognición repercuten en la asimilación por observación, es decir, que no copiamos de manera automática los comportamientos ajenos que contemplamos, sino seleccionamos de manera consciente, previniendo y conociendo los efectos de los actos observados mediante la imaginación (aun cuando no se haya practicado en uno mismo), así es como guiamos y

regulamos nuestras conductas (Schultz y Schultz, 2010). Según, Cloninger (2003) existen cuatro procesos para aprender y modelar la conducta: (1) atención, (2) retención, (3) producción, (4) incentivos y (5) motivación (ver figura 5).

Figura 5

Procesos en el aprendizaje observacional



Nota. Adaptado de *Teorías de la personalidad* (p. 365), por S. C. Cloninger, 2003, Pearson Educación de México S. A. de C. V. La fotografía que acompaña a la figura 5 fue obtenida de la siguiente fuente: (Parra Maté, 2021), fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

b) Modelo de la Autoeficacia de Bandura

Este enfoque se origina de la diferenciación conceptual entre dos aspectos: (1) expectativas de eficacia o auto-eficacia, creencia aprendida para efectuar con éxito una establecida conducta y (2) expectativas de resultado o de acción, posibilidad advertida de que una conducta origine ciertos efectos, las dos expectativas son razonamientos propios y moldeables que obran como decisivos de la elección de conductas y su perduración, modelos

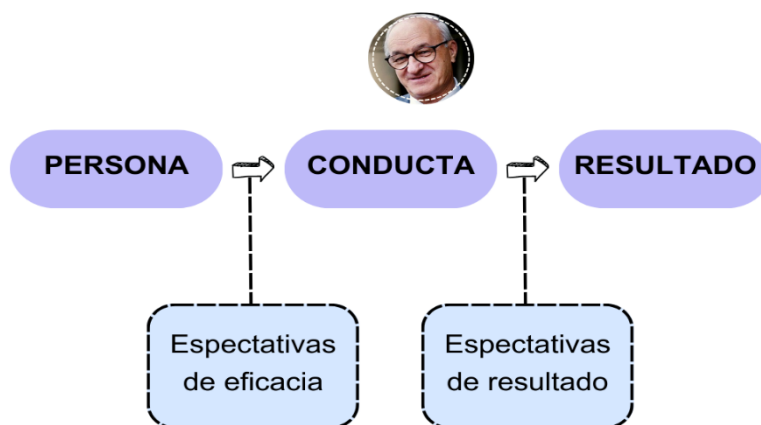
de pensamiento y reacción emocional (ver figura 6), es decir, las expectativas sobre la capacidad o probabilidad de éxito de una conducta intervienen en la percepción de sentirse sano, por medio de la motivación y las emociones positivas que esta produce (Bandura, 1977, como se citó en Villamarín, 1994).

La autoeficacia se vincula con las conductas saludables, Bandura (1995) afirmó lo siguiente:

Los comportamientos del estilo de vida tienen el poder de influir positiva o negativamente en la salud, lo que implica la capacidad de tener cierto control sobre el bienestar o la vitalidad. Las percepciones respecto a la eficacia juegan un papel fundamental en todas las etapas del desarrollo humano, desde considerar la modificación de hábitos hasta mantener los cambios logrados, pasando por la motivación y la persistencia necesaria para llevar a cabo dichos cambios (p. 28, como se citó en Schultz y Schultz, 2010, p. 421).

Figura 6

Distinción de las percepciones sobre la probabilidad de éxito y las percepciones anticipadas sobre los resultados



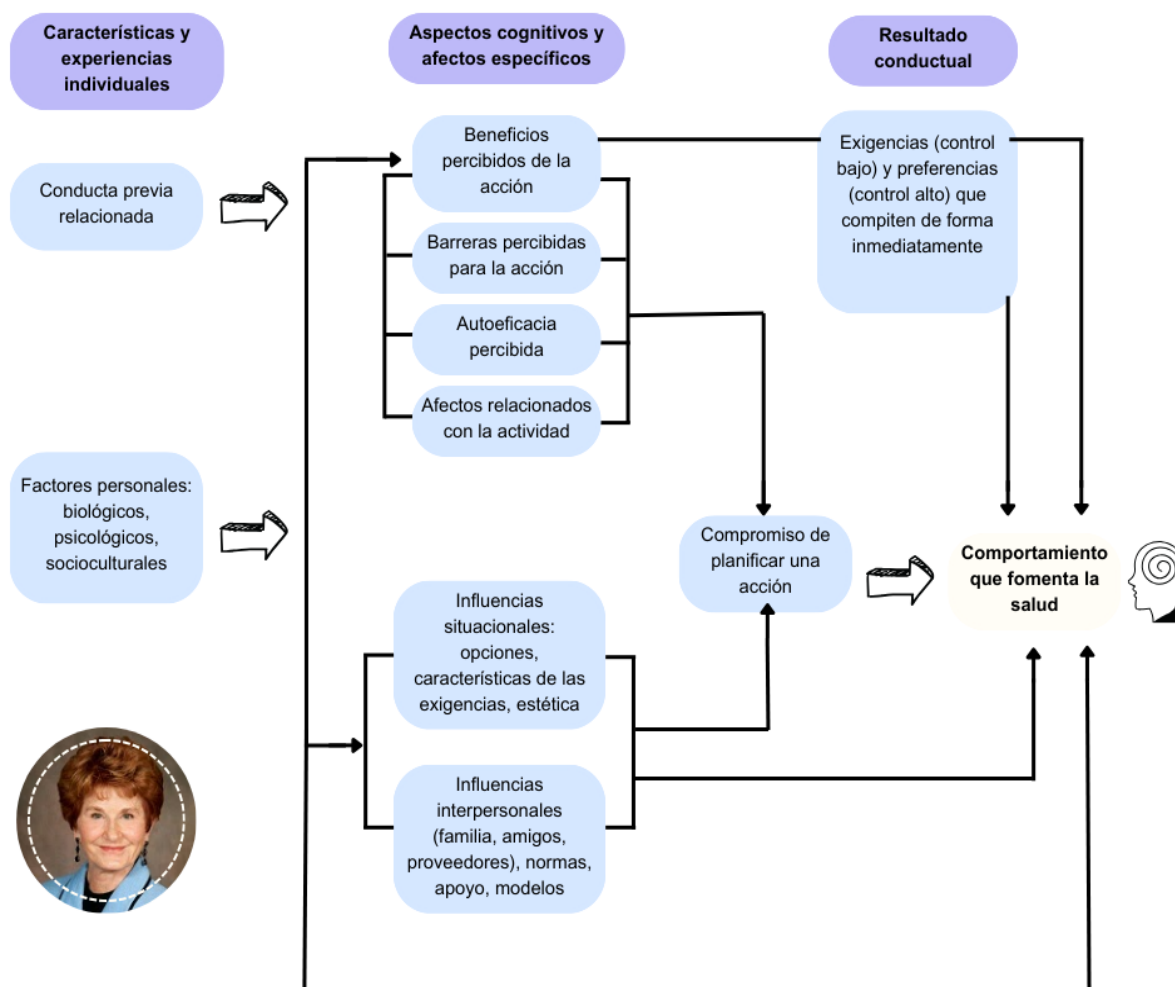
Nota. Adaptado de *Teorías de la personalidad* (p. 370), por S. C. Cloninger, 2003, Pearson Educación de México S. A. de C. V. Por otro lado, la fotografía que acompaña a la figura 6 fue obtenida de la siguiente fuente: Parra, 2021, fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

c) Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola Pender

Este enfoque explica que (ver figura 7) la motivación de la conducta es el anhelo de obtener el bienestar y la capacidad individual, es entonces que se busca la condición pluridimensional de las personas en su interrelación con su entorno, destacando la conexión entre particularidades individuales, vivencias, aprendizajes, opiniones y estados circunstanciales con las conductas de salud que se aspira obtener (Aristizábal et al., 2011).

Figura 7

Esquema de composición del MPS de Pender



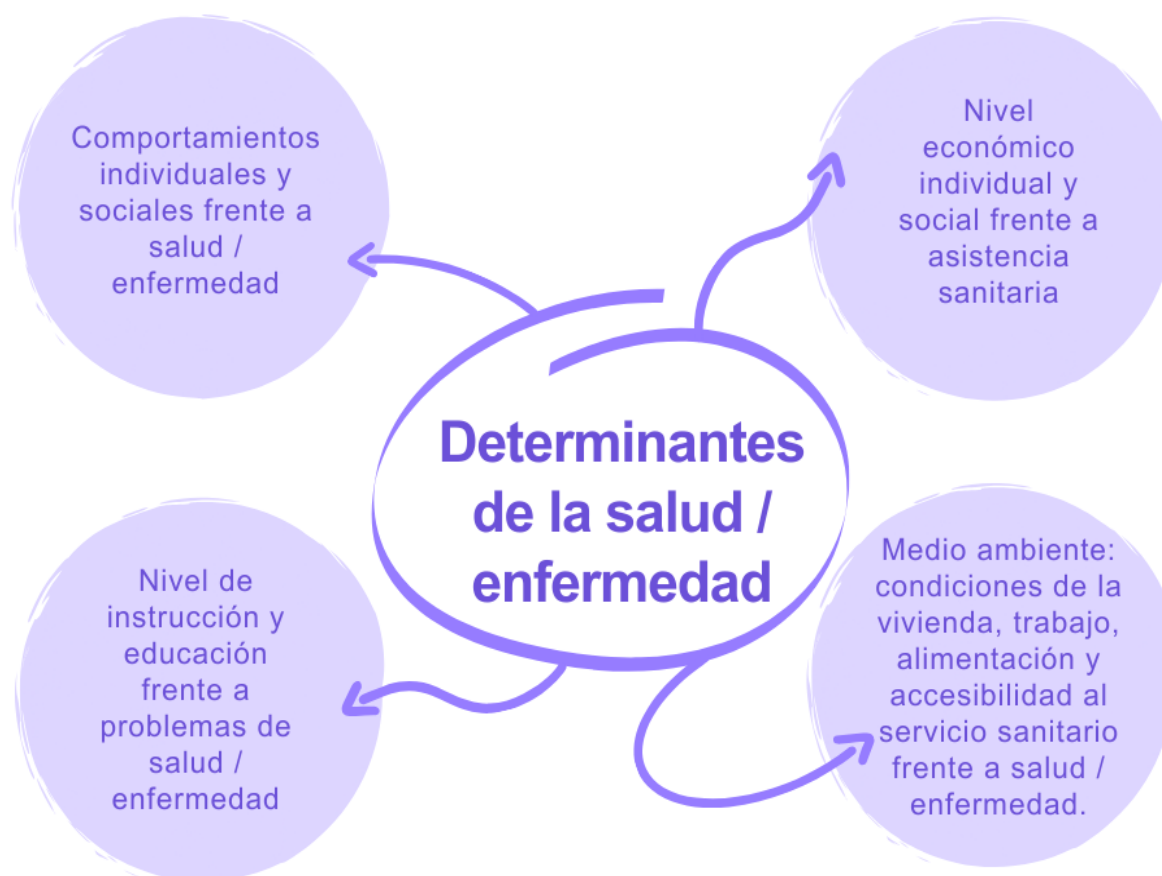
Nota. Adaptado de *Modelos y teorías en enfermería* (p. 325), por M. Raile Alligood, 2023, Elsevier, Inc. Por otra parte, la fotografía que acompaña a la figura 7 fue obtenida de la siguiente fuente: Loyola University Chicago (2014), fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

d) Enfoque social de la psicología con relación a estar sano

Concibe al individuo como un ser biopsicosocial (ver figura 8), siendo esta una orientación multifacética que explica que la conducta está vinculada a la percepción de sentirse sano o enfermo en un entorno social, es decir, se comprende la conducta saludable del individuo y la del enfermo desde su contexto cultural, social y económico (Portugal, 2017).

Figura 8

Los factores que determinan la percepción de sentirse sano o enfermo en vista de la psicología social



Nota. Adaptado de *Psicología Social* (p. 215), por L. Portugal, 2017, Universidad Nacional de San Agustín Editorial UNSA.

Agregando a lo anterior, Bourdieu explica el *habitus* (maneras de actuar, de razonar y percibir), como parte del estilo de vida, hace que los individuos de un contexto social igual estén propensos a llevar en común estilos de vida similares, en la mayoría esta adopción se da de forma inconsciente y por un aprendizaje más imitativo (1991, como se citó en Guerrero y León, 2010b).

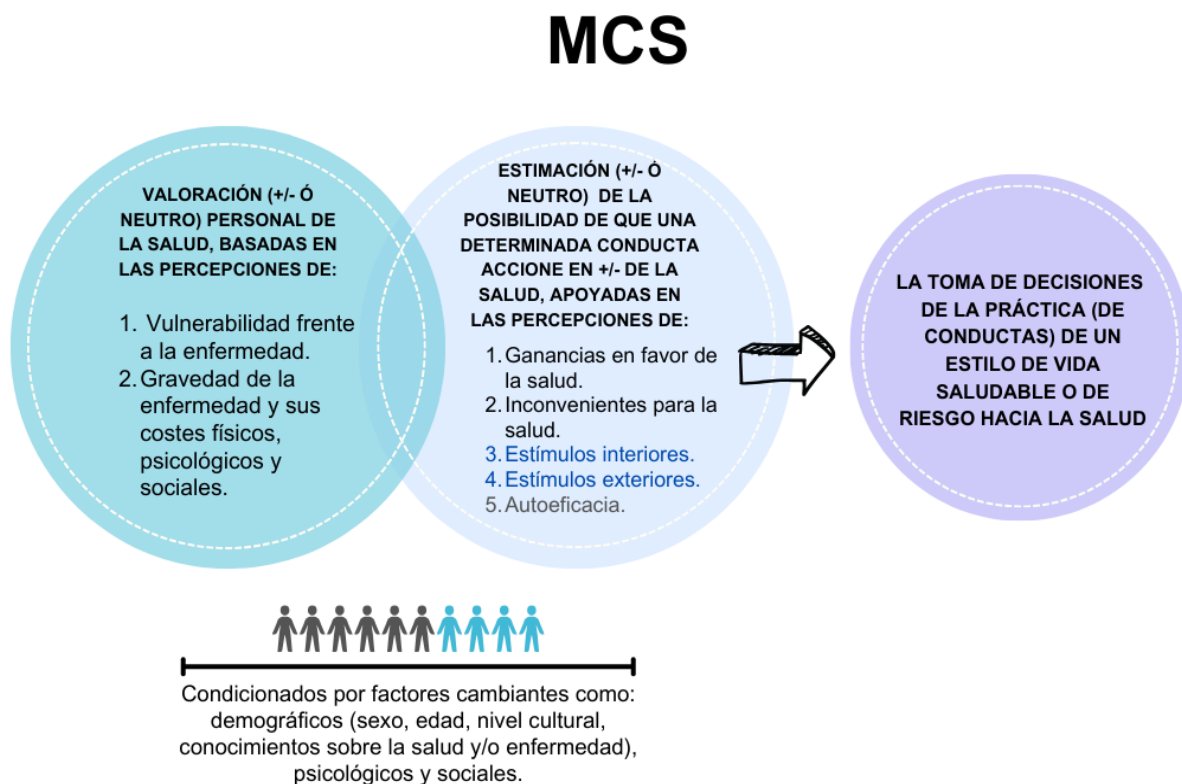
El presente estudio para explicar la variable principal se basó en los siguientes modelos: “Modelo de Creencias en Salud de Hochbaum, Modelo de la Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen y el Modelo de Adopción de Precauciones de Weinstein” (Arrivillaga y Salazar, 2005, p. 20).

e) Modelo de Creencias en Salud (MCS) de Hochbaum en 1958

Esta perspectiva explica que (ver figura 9) las personas adoptan conductas protectoras de salud o preventivas de la enfermedad sobre la base de las diversas creencias (percepciones) y valoraciones (positivas, negativas o neutras) internas-externas que poseen, desarrollándose de la siguiente manera: (1) valoración personal de la salud basada en las percepciones de *vulnerabilidad* frente a la enfermedad y su *gravedad* (costes físicos, psicológicos y sociales); (2) estimación de la posibilidad de que una determinada conducta accione en favor o en contra de la salud sobre la base de las percepciones que se tiene de ella sobre las *ganancias* (beneficios), los *inconvenientes* (barreras), los *estímulos interiores* (síntomas corporales) y *exteriores* (información que se recibe de la salud de otros medios), y la *autoeficacia* (capacidad individual para el cuidado de la salud o enfermedad); y (3) la elección (resultado) de conductas de salud o de riesgo, cabe recalcar que el primer y segundo punto están condicionados por factores cambiantes como los: demográficos (sexo, edad, nivel cultural, conocimientos sobre la salud y/o enfermedad), psicológicos y sociales de cada individuo (Arrivillaga y Salazar, 2005; Cabrera et al., 2001; Moreno y Roales-Nieto, 2003).

Figura 9

Las creencias y valoraciones personales del MCS como determinantes para desarrollar hábitos sanos o perjudiciales

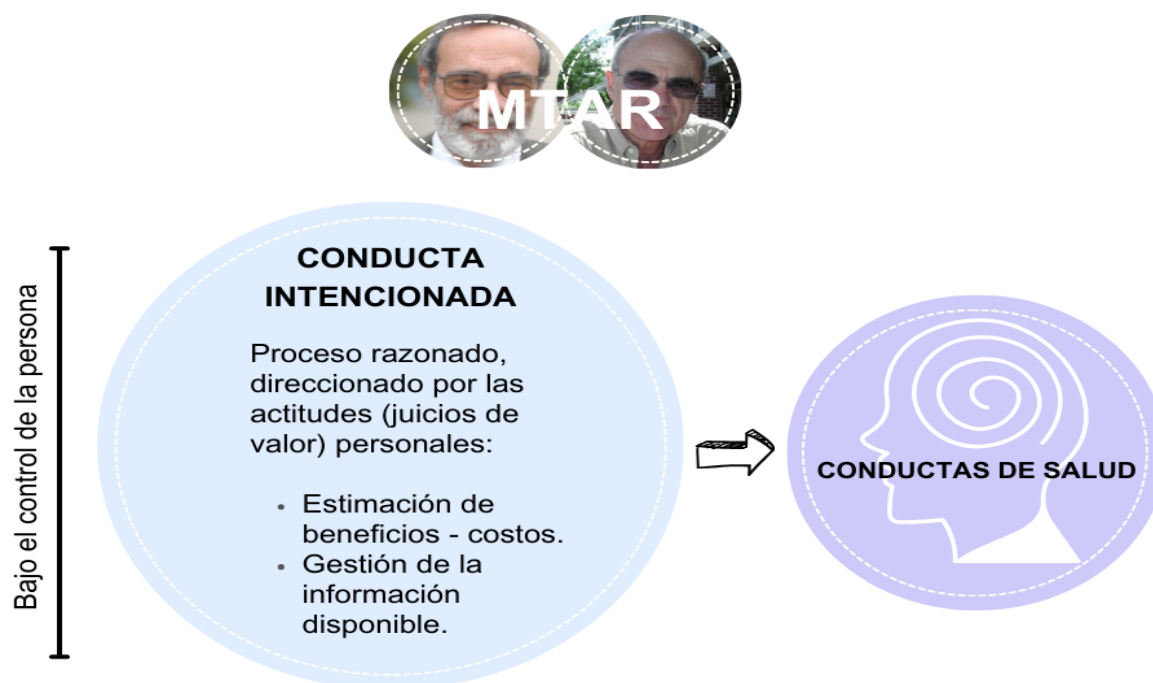


f) Modelo de la Teoría de la Acción Razonada (MTAR) de Fishbein y Ajzen en 1980

Explica que (ver figura 10) la práctica de conductas de salud son el resultado de un proceso razonado (metódico) que la persona realiza (conducta intencionada) sobre la base de las actitudes que posee, es decir, las maneras de valorar (beneficios-costos) una conducta como adecuada van de acuerdo con los juicios de experiencias anteriores (información disponible), en ese sentido el objetivo del MTAR es anticipar y comprender de manera directa las conductas observables que acciona la persona (Arrivillaga y Salazar, 2005).

Figura 10

Las actitudes y el razonamiento individual del (MTAR) operan como predictores de las conductas de salud



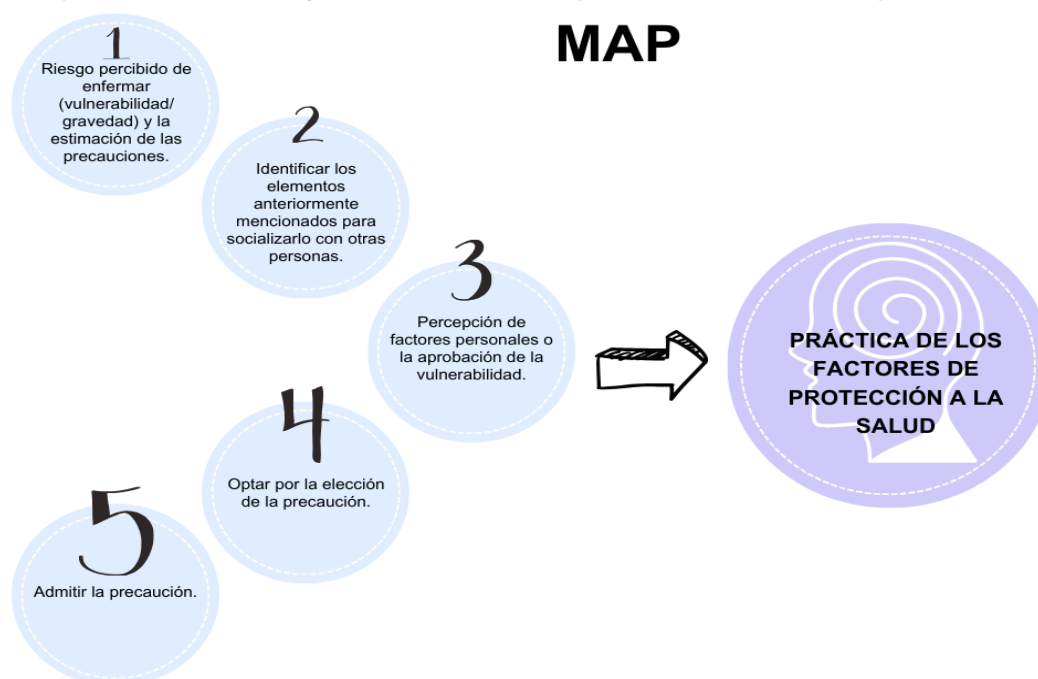
Nota. Las fotografías que acompañan a la figura 10 fueron obtenidas de las siguientes fuentes: Ambiente comunicativo (2019a); Ambiente comunicativo (2019b), fotografías de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

g) Modelo de Adopción de Precauciones (MAP) de Weinstein en 1998

En este enfoque expone (ver figura 11) la presencia de cinco elementos direccionados a reconocer, estimar y promover los componentes protectores de salud, que son los siguientes: (1) riesgo percibido de enfermarse (vulnerabilidad y grado de dificultad) y la valoración de los cuidados que se posee, que son las precauciones; (2) identificar los elementos anteriormente mencionados para socializarlo con otros individuos iguales; (3) percepción de factores personales o la aceptación de la vulnerabilidad; (4) optar por la elección de la precaución y (5) admitir la precaución (Arrivillaga y Salazar, 2005).

Figura 11

Los 5 componentes del MAP y su relevancia en la práctica de factores de protección a la salud



2.2.2.3. Dimensiones del estilo de vida

2.2.2.3.1. Actividad física y deporte

La OMS (2022) precisa a la actividad física como aquellos movimientos musculares esqueléticos que producen un gasto energético (practicarla de manera intensa o moderada mejorará la salud del individuo), así mismo se debe considerar como actividad física cualquier tipo de movimiento, incluyendo las del periodo de ocio como las caminatas hacia el trabajo, juegos, entre otros. Por otro lado, el deporte agrupa todos los tipos de actividad física que por medio de una intervención estructuradamente coordinada o no, tiene como propósito la conservación o la optimización del estado físico y mental, la influencia en los lazos sociales o la obtención de éxitos de competencia en cualquier nivel (Consejo de Europa, 2021).

2.2.2.3.2. Gestión del tiempo libre o descanso

De acuerdo con Codina y Munné (1999), el ocio no es igual al tiempo libre, ya que dentro del ocio no siempre se ejerce el libre albedrío, sin embargo, en el momento en que este

se manifiesta con libertad conduce a ser tiempo libre en el cual el descanso se direcciona a ser un disfrute en sí mismo, el divertirse a ser un placer del entretenimiento y el crecimiento personal a ser el goce del potencial creador del individuo.

2.2.2.3.3. Cuidado personal y atención médica

Cuidar de uno mismo es un ejercicio habitual de la elección de opciones (libre albedrío) en la existencia cotidiana llevado a cabo por un individuo, una familia o un grupo social a fin de cuidar su salud por sí mismos (Tobón, 2003). En cambio, las supervisiones médicas periódicas de la salud son prácticas direccionadas a detectar debidamente algún problema e instaurar los cambios adecuados para el cuidado de la salud (Escobar y Pico, 2013).

2.2.2.3.4. Hábitos alimenticios

Son aquellas conductas adoptadas de forma repetitiva por los individuos que preparan o seleccionan sus alimentos para consumirlos, normalmente estos hábitos están influidos por factores sociales, económicos, culturales y contextuales (Barriguete et al., 2017).

2.2.2.3.5. Ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros

La OMS (2022) menciona que el alcohol es aquel componente psicoactivo de elementos generadores de adicción, viene siendo consumido durante siglos en distintos grupos culturales, su consumo excesivo ocasiona una carga alta de morbilidad, así mismo consecuencias psicológicas, sociales y económicas. Del mismo modo, la OMS (2023) refiere al tabaco como un componente muy potente de adicción, ya que su contenido es a base de nicotina y su excesivo consumo ocasiona enfermedades cardiovasculares, respiratorias y el cáncer es su efecto más característico.

2.2.2.3.6. Organización del sueño

De acuerdo con Vallejo (2015), el sueño es un aspecto activo, rítmico y fisiológico que se manifiesta cada veinticuatro horas en alternancia con la vigilia, siendo también un estado básico de la conciencia del individuo. Por otro lado, los problemas de sueño derivan de una falta de organización en los horarios de sueño, un ambiente no adecuado, patrones de sueño incorrectos, entre otros (Mann, 2016).

2.2.2.3.7. Estrategias de afrontamiento al estrés

La Real Academia Española (RAE, 2022) define al *estrés* como la presión generada por una situación abrumadora que resulta difícil de manejar, la cual genera respuestas psicológicas y físicas alteradas. Asimismo, Torrades (2007) refiere que cualquier cambio circunstancial que se pueda dar en nuestra vida puede ocasionar estrés y muchas personas interpretan tales exigencias como amenazas, mientras que otras las perciben como oportunidades (Cuevas-Torres y García-Ramos, 2012).

Con respecto al afrontamiento, este se entiende como el uso de varios medios (de nivel cognitivo, conductual y emocional) dirigidos a disminuir o sobrellevar las demandas que surgen y ocasionan tensión (Lazarus y Folkman, 1984, como se citó en Tacca y Tacca, 2019).

Por su parte, Carver y colaboradores (1989, como se citó en Urbano Reaño, 2019) toman el constructo de la teoría transaccional creada por Lazarus y Folkman, y le adicionan un tercer aspecto a los estilos con los cuales afrontamos el estrés. Por ende, estas son las siguientes dimensiones (Tacca y Tacca, 2019):

- A. Modos de afrontar el estrés dirigido a la problemática, encontrar la solución directa.
- B. Modos de afrontar el estrés dirigida a las emociones, búsqueda de soporte emocional.
- C. Estrategia de afrontamiento evitativo, es el desentendimiento.

2.2.3. Bienestar psicológico

2.2.3.1. Definiciones de bienestar psicológico

Oramas et al. (2006) refieren al bienestar psicológico como un indicativo favorable entre el nexo de lo personal y el entorno, integrando elementos evaluativos y de afecto dirigidos hacia el futuro y el significado de vida, estos están conformados por factores del autoconcepto como las siguientes: (1) autoconciencia, elementos de cognición (pensamientos y creencias) de posturas para sí mismo; (2) autoestima, elementos de afecto (estimación, valoración, amor propio y aceptación) para sí mismo y (3) autoeficacia, elemento conductual (propósito y la ejecución de metas) para sí mismo.

Mientras que Romero et al. (2007) consideran al bienestar psicológico desde una estructura multifacética donde sus aspectos contienen ejes personales, colectivos, modos de pertenencia al mundo, la evaluación y la significancia que establece el individuo a su existencia. A su vez, Ryff precisa al bienestar psicológico como la operatividad humana más eficiente, percibiendo una elevada cantidad de afectos positivos (Sánchez, 2022b).

La OMS (2022) indica que el bienestar psicológico es parte de la salud mental, lo que permite a las personas disponer de sus recursos propios de afrontamiento frente a las complicaciones vitales de su vida, el desenvolvimiento de sus capacidades, el dominio de sus habilidades, el funcionamiento idóneo y la cooperación con el progreso de su sociedad.

2.2.3.2. Modelos teóricos del bienestar psicológico

a) Modelo de la Teoría de la Individuación (MTI) de Carl Jung

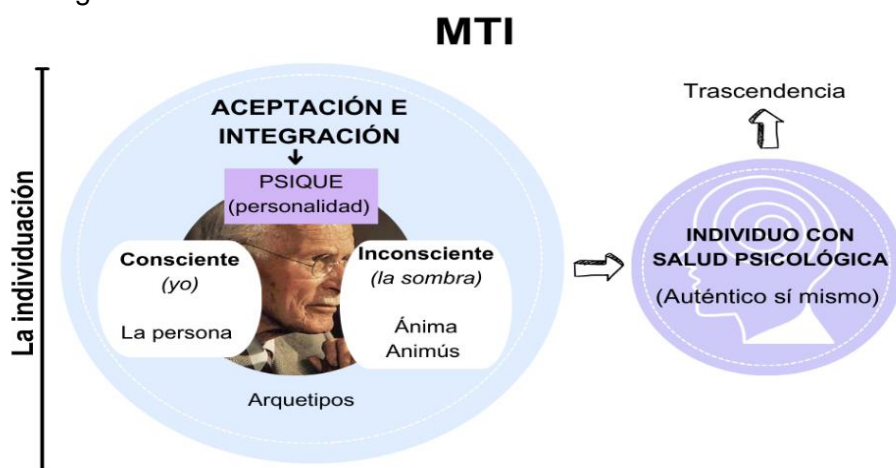
De acuerdo con Jung, el auténtico fin de la existencia del individuo es lograr la autorrealización que se debe buscar conscientemente (ver figura 12); en ese sentido, la salud psicológica se origina de la aceptación e integración del funcionamiento *consciente (yo)* e *inconsciente (la sombra)* de la personalidad (*psyche*), llamando a este proceso *individuación*

(la persona se convierte en un auténtico individuo), para alcanzar la individuación en la edad madura se debe realizar un cambio de la idiosincrasia de los *arquetipos* (son patrones recurrentes de experiencias universales comprendido en el inconsciente colectivo) que direccionaron la primera mitad de vida (restauración total de la psique).

Estos cambios son los siguientes: (1) desarticular a la *persona* (personalidad pública), reconocer y aceptar al auténtico *sí mismo* (personalidad integrada de las particularidades y capacidades conscientes o inconscientes de la persona) que ha estado oculto; (2) aceptación de la presencia de las fuerzas destructivas de la sombra, llevar a la consciencia lo inconsciente; (3) conciliar todos los aspectos de la personalidad entre sí, crear un armonioso equilibrio entre ellos; (4) aceptar que poseemos una bisexualidad psicológica muy aparte de la identidad de género, donde cada sexo debe expresar su arquetipo del *ánima* (cualidad interior femenina) y el *animús* (cualidad interior masculino) y (5) una vez desarrollado el sí mismo se da la trascendencia, que es la integridad de la personalidad donde enlaza la totalidad de los componentes opuestos del interior de la psique (Cloninger, 2003; Kindersley, 2012; Schultz y Schultz, 2010).

Figura 12

MTI de Carl Jung



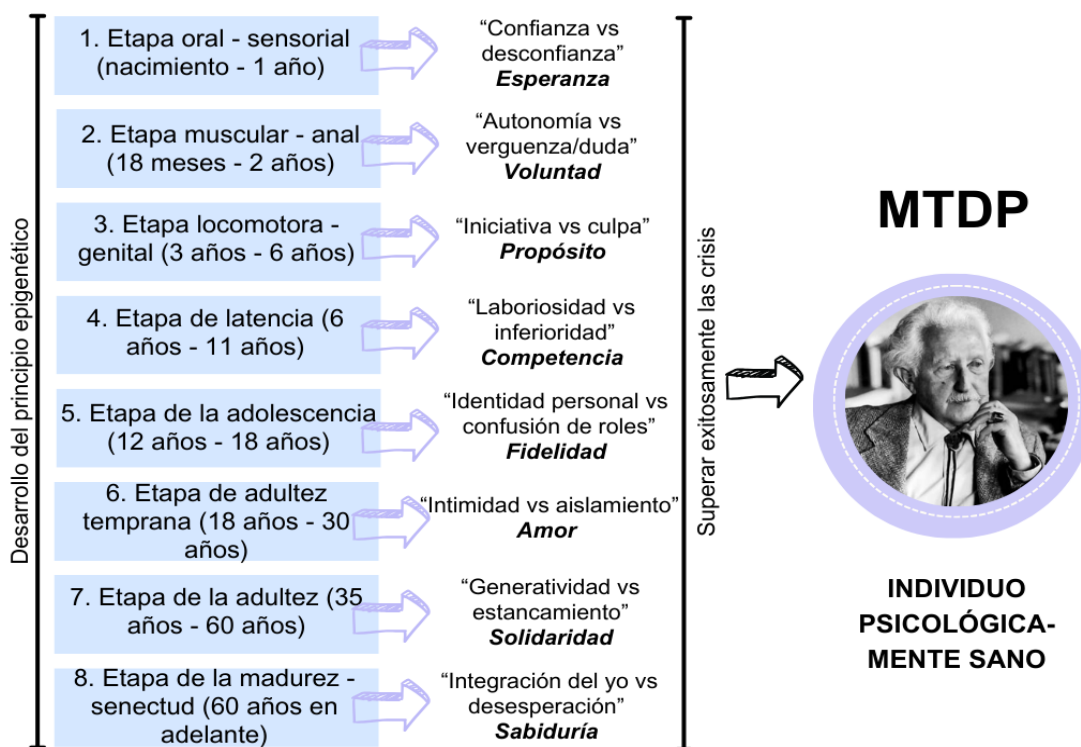
Nota. La fotografía que acompaña a la figura 12 fue obtenida de la siguiente fuente: (Fernández y Tamaro, 2004c), fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

b) Modelo de la Teoría del Desarrollo Psicosocial (MTDP) de Erik Erikson

El modelo explica que (ver figura 13) la persona debe alcanzar su desarrollo saludable a partir del principio epigenético (que dice que todo ente ha nacido con una finalidad y que un crecimiento logrado conlleva a la realización de esa finalidad) desarrollado en ocho etapas preestablecidas que están sujetos a componentes hereditarios y ambientales, los cuales son los siguientes: (1) etapa oral-sensorial (nacimiento-1 año), que se enfrenta a la crisis de “confianza vs desconfianza”, si se responde satisfactoriamente se desarrollará el sentimiento de esperanza frente a las desventuras de la vida; (2) etapa muscular-anal (18 meses-2 años), que hace frente a la crisis de “autonomía vs vergüenza y duda”, si se afronta eficazmente se desarrollará la voluntad de autonomía; (3) etapa locomotora-genital (3-6 años), que se enfrenta a la crisis de “iniciativa vs culpa”, si se afronta con éxito se fomentará la búsqueda de un propósito; (4) etapa de latencia (6-11 años), que hace frente a la crisis de “laboriosidad vs inferioridad”, si se responde satisfactoriamente se facilitará una percepción de competencia; (5) etapa de la adolescencia (12-18 años), se enfrenta a la crisis de “identidad personal vs confusión de roles”, si se afronta eficazmente se afirmará una identidad congruente y unificada de fidelidad a sí mismo; (6) etapa de adultez temprana (18-30 años), que hace frente a la crisis de “intimidad vs aislamiento”, si se responde satisfactoriamente se construirá vínculos de cercanía del cual surgirá el amor con los otros; (7) etapa de la adultez (35-60 años), que se enfrenta a la crisis de “generatividad vs estancamiento”, si se afronta con éxito se desarrollará la solidaridad (necesidad de enseñar y dar afecto) con las generaciones futuras y la sociedad; y (8) etapa de la madurez-senectud (60 años en adelante), que hace frente a la crisis de “integración del yo vs desesperación”, si se responde eficazmente se llegará a la sabiduría, por consiguiente si se supera exitosamente los conflictos de cada etapa se alcanzará el desarrollo como individuo psicológicamente sano (Kindersley, 2012; Schultz y Schultz, 2010).

Figura 13

MTDP de Erik Erikson



Nota. La fotografía que acompaña a la figura 13 fue obtenida de la siguiente fuente: (Lalama, 2012), fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

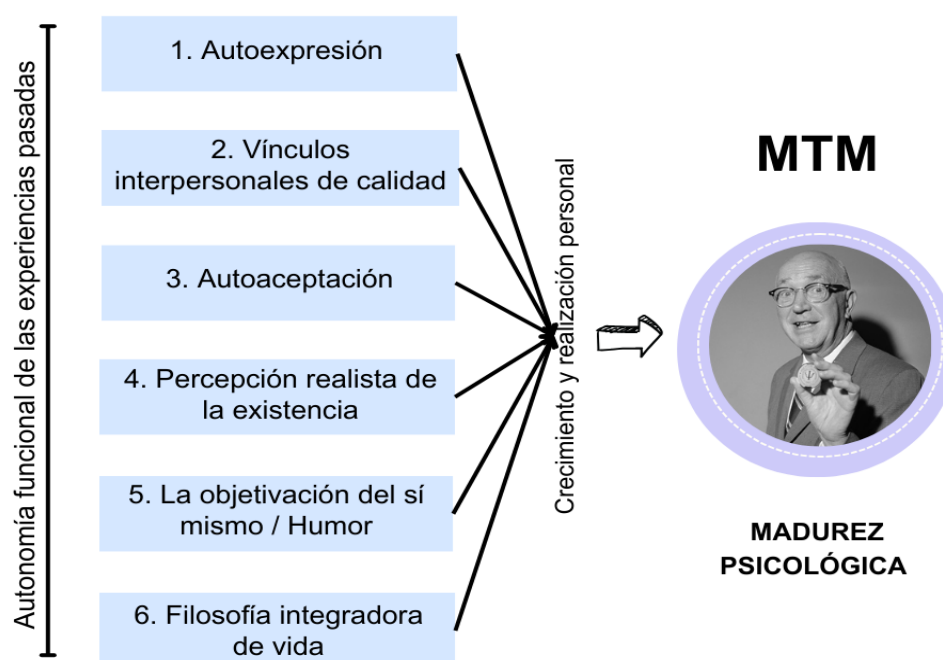
c) Modelo de la Teoría de la Maduración (MTM) de Gordon Allport

Esta teoría se basa (ver figura 14) en el estudio de individuos psicológicamente sanos y los que trabajan duro por encontrarle un significado a su existencia. Explica que la persona es única y no se halla sometido bajo la dominación de sus experiencias pasadas, que al contrario es ella quien ejerce el manejo de su existencia de manera responsable, creando un estilo de vida para sí mismo y desarrollándose en respuesta a sus necesidades intrínsecas de autonomía funcional frente a sus orígenes, yendo hacia la búsqueda de su singularidad e identidad personal con la finalidad de "llegar a ser" (crecimiento y realización personal). Por ende, la madurez psicológica (personalidad adulta sana) se identifica por lo siguiente: (1) la extensión del sí mismo (autoexpresión) hacia actividades y otras personas; (2) mantener

vínculos afectuosos con los otros; (3) sentirse seguro emocionalmente, autoaceptación; (4) tener una percepción realista de la existencia, desarrollo de las destrezas y entrega a los deberes; (5) La objetivación del sí mismo (verse con precisión) y tener sentido del humor; y (6) tener una filosofía integradora de vida que dirija al individuo hacia objetivos venideros (Cloninger, 2003; Kindersley, 2012; Schultz y Schultz, 2010).

Figura 14

MTM de Gordon Allport



Nota. La fotografía que acompaña a la figura 14 fue obtenida de la siguiente fuente: (Virquez, 2019), fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

d) Modelo de la Teoría de la Autorrealización (MTA) de Abraham Maslow

Expone que (ver figura 15) el hombre está en la búsqueda de la necesidad (motivación humana) de reconocer aquello que genuinamente le causa satisfacción (identificar su fin real en su vivir y accionar hacia él), es decir, *autorrealizarse*, y para lograr ello debe satisfacer los siguientes niveles de la jerarquía de las necesidades que está organizado en dos grupos: (1) las necesidades de déficit, en el cimiento de la pirámide se sitúan dividido en cuatro niveles,

las fisiológicas (alimentación, agua y la actividad de dormir), las de seguridad (encontrarse seguro y resguardado de las amenazas), las de amor y pertenencia (la cercanía con los demás y su acogida) y las de autoestima (de realización y de reconocimiento), las cuales todas se deben de satisfacer para que el hombre pueda alcanzar a cumplir con la segunda sección de (2) las necesidades de crecimiento divididas también en cuatro niveles, que son las cognitivas (tener conocimiento y entendimiento), estéticas (la aspiración a lo bello y lo estructurado) y para finalizar, las dos superiores que son las esenciales que precisan el objetivo de vivir y dirigen a sentirse profundamente satisfechos en el aspecto espiritual y psicológico del individuo: la autorrealización (anhelo del yo de sentirse pleno) y la autotrascendencia, que es trascender fuera del yo e ir hacia algo más que nosotros (Kindersley, 2012).

Figura 15

MTA de Abraham Maslow



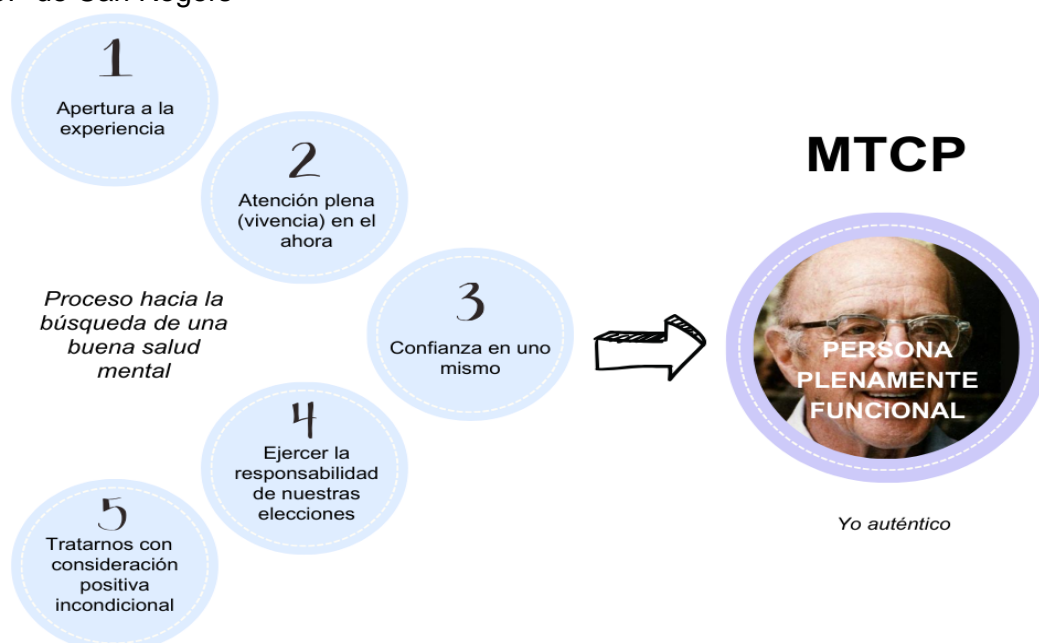
Nota. La fotografía que acompaña a la figura 15 fue obtenida de la siguiente fuente: (Fernández y Tamaro, 2004d), fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

e) Modelo Teórico Centrado en la Persona (MTCP) de Carl Rogers en 1961

Este enfoque explica que (ver figura 16) el bienestar psicológico del ser humano no es un estado fijo, al contrario es un proceso continuo de experiencias a cada instante, es decir, el disfrute de una buena vida (la buena salud mental) y para que esto se dé, se debe desarrollar las siguientes particularidades, actitudes y conductas, como las siguientes: (1) apertura a la experiencia, conectar con nuestra variedad de emociones; (2) atención plena (vivencia) en el ahora y flexibilidad al cambio; (3) confianza en uno mismo, capacidad que nos favorece a visualizar de manera clara la direccionalidad de nuestros objetivos o/y metas y además elegir eso que es genuino con nuestras necesidades; (4) ejercer la responsabilidad de nuestras elecciones, libre albedrío en la toma de decisiones y (5) tener un trato considerado con nosotros mismos (aceptación) de manera positiva sin condiciones. Todo ello nos ayudará en la búsqueda de nuestro yo auténtico, que es una persona plenamente funcional (Kindersley, 2012).

Figura 16

MTCP de Carl Rogers



Nota. La fotografía que acompaña a la figura 16 fue obtenida de la siguiente fuente: (Boeree, 2018), fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

f) Modelo de la Teoría de la Autodeterminación

Los académicos Edward L. Deci y Richard M. Ryan explican que este enfoque se asocia con la personalidad, las motivaciones humanas y el óptimo funcionamiento, la autodeterminación es entendida como la aptitud para tomar decisiones individuales y dirigir la existencia, este elemento está vinculado con una motivación interna y externa que inciden en él quien se es y el modo de actuar, es decir, que en esta teoría vinculada al bienestar psicológico la autodeterminación refiere que los individuos se encuentran motivados (intrínsecamente) hacia el crecimiento y al cambio debido a sus necesidades psicológicas naturales de: (1) Capacidad, dominio de tareas y el aprendizaje de distintas destrezas; (2) Vínculo, sentir el significado de integración y afecto de sus relaciones interpersonales; y (3) Independencia, dominio de la propia conducta y su propósito, percibiendo estos tres componentes los individuos logran obtener una satisfacción y un crecimiento psicológico óptimo (Rodríguez, 2022).

Para explicar la variable bienestar psicológico, la investigación seguirá un modelo multidimensional que incluye la autorrealización personal y los indicadores positivos de la salud mental.

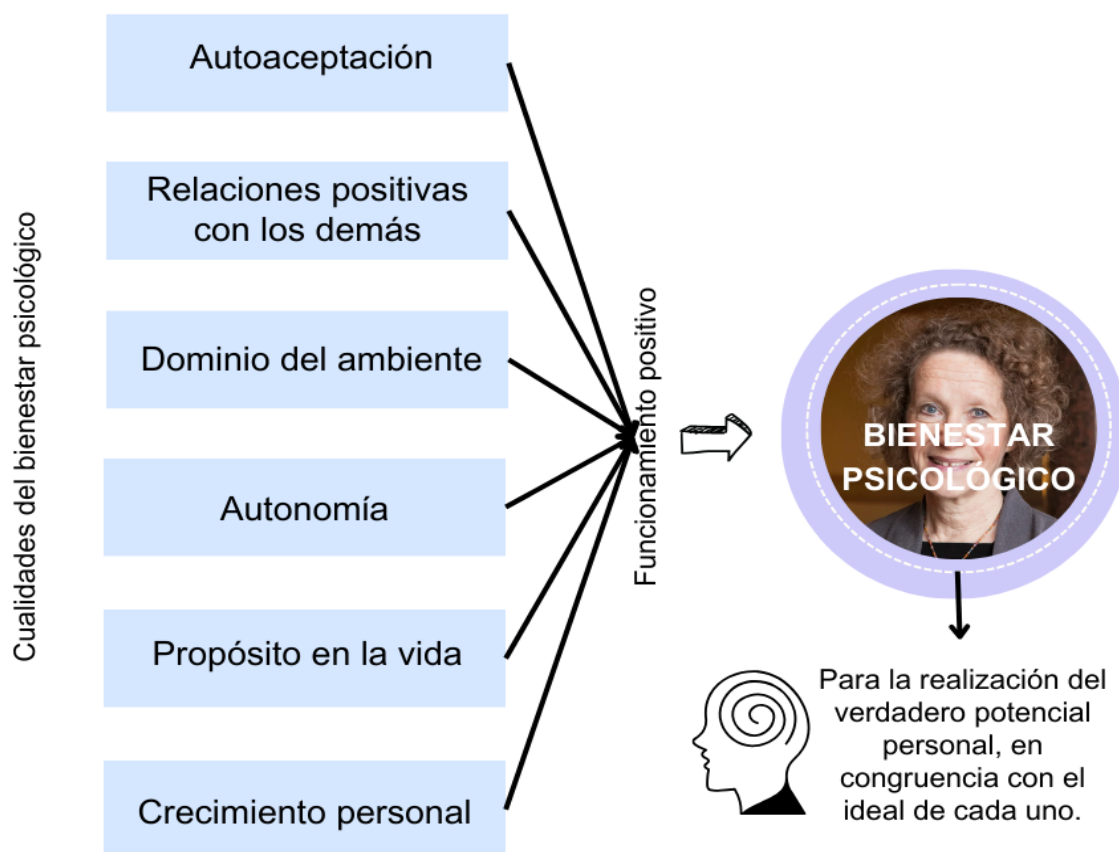
g) Modelo de Ryff del Bienestar Psicológico

Ryff expuso (ver figura 17), en los noventa, su enfoque de múltiples dimensiones para explicar el bienestar psicológico frente a la necesidad de un reducido fundamento teórico, sosteniéndose en (1) el enfoque filosófico planteado por Aristóteles en la ética a Nicómaco en 1947, en la que se entiende a la *eudaimonia* como la búsqueda del daimon (ideal), es decir, que la persona busca (actúa hacia) la realización del desarrollo de su potencial en congruencia con su sentido de vida (Ryff, 1989); y (2) la integración de diversos marcos teóricos referidos a una salud mental positiva y al crecimiento personal de los autores: Erikson, Buhler,

Neugarten, Maslow, Allport, Rogers, Jung y Jahoda, de tal forma que la autora Ryff utilizó estas bases teóricas para el desarrollo de su modelo multidimensional de seis factores del bienestar psicológico, los cuales son los siguientes: (1) autoaceptación, valoración optimista de vivencias pasadas y actuales; (2) relaciones positivas con el entorno, mantener una buena calidad de lazos sociales; (3) dominio del ambiente, capacidad de manejo del entorno; (4) autonomía, capacidad de decisión por sí mismo; (5) propósito de vida, entendimiento de las metas individuales; y (6) crecimiento personal, percepción del desarrollo de la capacidad humana (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995). En conclusión, sentirse bien psicológicamente es el funcionamiento positivo de las dimensiones que la componen (Ryff, 1989).

Figura 17

Modelo de Ryff del bienestar psicológico



Nota. La fotografía que acompaña a la figura 17 fue obtenida de la siguiente fuente: (Sánchez, 2022b), fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.

2.2.3.3. Dimensiones del bienestar psicológico

De acuerdo con Ryff (1989), los elementos que estructuran al bienestar psicológico son los siguientes:

2.2.3.3.1. Autoaceptación

Es la actitud de aceptación hacia sí mismo y de las experiencias anteriores de vida.

2.2.3.3.2. Relaciones positivas con los demás

Son los vínculos de confianza y de afectuosidad saludable que se tienen con los otros.

2.2.3.3.3. Autonomía

Es la capacidad de libre albedrío en la toma de decisiones, que posee independencia, control de sí mismo y autodeterminación.

2.2.3.3.4. Manejo del ambiente

Se refiere a la habilidad para ejercer influencia y participar en el entorno mediante la toma de decisiones.

2.2.3.3.5. Propósito en la vida

Representa la convicción de la existencia de un fin que se debe perseguir, el cual le da sentido a nuestro vivir.

2.2.3.3.6. Crecimiento personal

Es el avance del continuo desarrollo del potencial humano, que implica una predisposición al aprendizaje y afrontar los desafíos de la vida.

2.2.4. Juventud

La ONU (s.f.) resalta que no hay una exactitud en definir de manera universal a la juventud (en cada contexto se maneja diferentes conceptos), no obstante, con objetivos

estadísticos se la asocia al grupo de las edades de 15 hasta los 24 años. Por otro lado, el estado peruano considera al periodo de la juventud desde los 15 hasta los 29 años (SENAJU, 2021). En ese sentido es que se recurre a la literatura académica para brindar una definición sobre lo que significa ser un joven o señorita en la actualidad entre las edades de 18 hasta los 30 años, categoría establecida por esta investigación.

Para Erikson el periodo que va desde los 18 hasta los 30 años (también con extensión hasta 35 años), lo denomino adultez temprana que se describe como las siguientes: el inicio de la independencia de las figuras que estaban a cargo en la adolescencia del joven adulto, en otras palabras se inicia el funcionamiento autónomo hacia la madurez y responsabilidad, asimismo se establecen vínculos interpersonales más estrechos e íntimos como la amistad y uniones más sexuales como con una pareja, de ahí que surge una identidad compartida (Kindersley, 2012; Schultz y Schultz, 2010). Agregando a lo anterior Papalia et al. (2012) refieren también que el desarrollo físico llega a la cúspide de su condición y se llevan a cabo la toma de decisiones de las conductas de salud por la que se optarán.

Actualmente se utiliza un concepto moderno que surge de las sociedades industrializadas denominado, “adultez emergente”, que es una fase de cambio entre la adolescencia tardía y el inicio de la adultez, se expande generalmente alrededor de los 18 hasta los 25 años o finales de los 20 años (varía por lo regular entre las culturas), las siguientes características que presenta esta etapa son (Arnett, 2007; 2008):

- La exploración de diversas identidades en todos los ámbitos del funcionamiento del adulto emergente, conforme se va desarrollando su toma de decisiones más estables, se va logrando una identidad más determinada en congruencia con sus ideales, valores, roles en su contexto, competencias y limitaciones.

- La experimentación de inestabilidad en las elecciones que realice, ya que su juicio es más reflexivo (cabe resaltar que el juicio más reflexivo está relacionado con los beneficios de recibir una educación universitaria).
- Enfoque en uno mismo, es decir, la independencia y la libertad en las elecciones será indispensable para que desempeñen un mayor compromiso hacia otras cosas a futuro.
- La percepción de sentirse “a la mitad”, dado que ya no se es un adolescente ni un adulto totalmente.
- La visualización variada de posibilidades, donde surgen expectativas y esperanza acerca del porvenir.

2.2.5. Salud universitaria

La universidad no solo es promotora del desarrollo académico, sino que se encuentra en la posición de implementar para el cuidado de la salud programas promocionales dentro de su cultura universitaria y las políticas que la rigen, con el compromiso de realizar las seis tareas respectivas, que son los siguientes: acrecentar las capacidades individuales, fomentar ambientes propicios, fortalecer el trabajo comunitario, promover normativas públicas de salud, reorganizar la asistencia de salud ofrecida a la población universitaria y educarlos para que se conduzcan como referentes o actores fomentadores de conductas de salud en las esferas: familiar, laboral y macro-social (MINSA, 2015).

En la actualidad, las universidades del territorio peruano cuentan con documentos técnicos para promover Universidades Saludables elaborados por el MINSA, asimismo se ha ido formando una Red Peruana de Universidades Promotoras *de Salud (RPUPS)* conformada por 71 universidades de todo el Perú, no obstante la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU, 2023) ha registrado un total de 96 universidades licenciadas hasta el momento, lo cual quiere decir que existen universidades que no tienen programas

promocionales de salud dentro de sus sistemas de organización universitaria y no poseen alianzas con otras casas de estudio para fortalecer la salud, entre estas se figura la escasa participación de la Universidad Nacional de Juliaca (MINSA, 2015; 2023).

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Estilo de vida

Agrupación de patrones y conductas habituales que un individuo practica en su diario vivir (Rodríguez, 1995, como se citó en Arrivillaga y Salazar, 2005).

2.3.2. Bienestar psicológico

Es el funcionamiento positivo de las seis dimensiones que la componen (Ryff, 1989).

2.3.3. Juventud

Etapa del desarrollo humano que antecede a la madurez (RAE, 2023a).

2.3.4. Estudiante universitario

Persona que se encuentra cursando la universidad (RAE, 2023b).

2.3.5. Actividad física

Es la realización de movimientos corporales a través de los músculos esqueléticos que generan pérdida de energía del estado de reposo del cuerpo (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, s.f.).

2.3.6. Tiempo libre

Periodo en el que el individuo no tiene ocupaciones, destinadas a realizar actividades sobre la base de gustos e intereses individuales (Castellanos Roncancio, 2017).

2.3.7. Autocuidado

Es la capacidad de los individuos, grupos de familia y colectividades de fomentar o conservar la salud con el objetivo de prever alguna discapacidad o una enfermedad con o sin el soporte del personal médico (OMS, 2022).

2.3.8. Hábitos alimenticios

Son las costumbres que predominan en una persona al momento de elegir y seleccionar la calidad, cantidad y elaboración de sus alimentos, basado en sus gustos, la adquisición y habilidad de compra, influenciados por sus determinantes socioculturales y familiares (Colmenares et al., 2020, como se citó en Alanoca, 2022).

2.3.9. Consumo de alcohol

Acción de ingerir un componente psicotrópico con características que llevan a embriagar a los individuos y pueden ser adictivas (OMS, 2021).

2.3.10. Sueño

Es aquella disposición en que el cerebro suspende parcial o totalmente la actividad consciente, suscitando el relajamiento de los músculos, el descanso, la disminución del funcionamiento metabólico y la falta de sensibilidad parcial a los estímulos externos (Viveros, 2010).

2.3.11. Afrontamiento

Utilización de herramientas de nivel cognitivo, emocional y comportamental para afrontar los requerimientos agobiantes que las circunstancias exigen (Viveros, 2010).

2.3.12. Autoaceptación

Actitud de aceptación hacia uno mismo sobre sus particularidades personales o experiencias de vida agradables y desagradables (Ryff, 1989).

2.3.13. Relaciones positivas

Vínculos interpersonales saludables y de calidad (Ryff, 1989).

2.3.14. Autonomía

Capacidad para tomar decisiones independientemente de la opinión externa (Ryff, 1989).

2.3.15. Dominio del entorno

Es el ejercicio saludable de las elecciones en el medio, en congruencia con lo que se desea personalmente y los otros (Ryff, 1989).

2.3.16. Finalidad en la existencia

Finalidades y propósitos vitales que direccionan el sentido de la existencia personal (Ryff, 1989).

2.3.17. Crecimiento personal

Desarrollo constante de las capacidades de uno mismo que se encuentran abiertas a experiencias nuevas y oportunidades que surjan (Ryff, 1989).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

Básico, ya que inició en un marco teórico y se mantuvo en él a largo plazo, se cumplió con la finalidad de realizar un análisis y la descripción de la problemática de manera teórica, asimismo busca incrementar el conocimiento científico existente y no desarrollar aspectos prácticos inmediatos (Muntané-Relat, 2010; Sánchez, 2019).

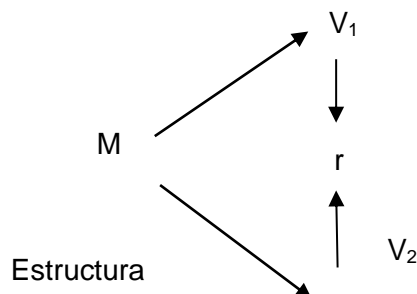
3.2. Nivel de la investigación

Correlacional, esto siguiendo a Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), ya que en el presente trabajo se cumplió con el objetivo de comprender el vínculo entre las dos variables de estudio, se evaluó su grado de correlación y direccionalidad (que fue favorable); del mismo modo los resultados tuvieron una estimación explicativa, debido a la información que se proporcionó.

3.3. Diseño de investigación

No experimental, puesto que se observó y se midieron las variables de la investigación en su entorno habitual. Es de corte transeccional (data de un tiempo específico) y presenta un enfoque cuantitativo que tuvo por objetivo la estimación numérica (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

A continuación, se presenta la gráfica del esquema de la investigación.



En la que:

M = Muestra

V_1 = Estilo de vida

V_2 = Bienestar psicológico

r = Relación

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

La presente investigación se ejecutó en una casa de estudios superiores pública del sur del Perú, donde los participantes fueron todos los estudiantes (mujeres y varones) matriculados (2785) del primero al décimo semestre académico 2023-I de la Universidad Nacional de Juliaca.

3.4.2. Muestra

Para conocer el tamaño muestral se empleó la fórmula correspondiente a población finita, asumiendo un grado de confianza del 95 % (valor normal en el patrón de 1.96), un límite de error del 4 % y el 50 % para la probabilidad de "p" (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En consecuencia, el resultado de la fórmula señalada fue 494, por lo que se evaluó a esa cantidad de participantes, sin embargo, al momento del procesamiento estadístico de los datos se realizó una limpieza de ellos en el programa de cálculo Excel y se eliminaron datos incompletos.

Asimismo, realizamos un paréntesis explicando que la limpieza de datos de acuerdo con Albo et al. (2018) es útil en los estudios para identificar datos incompletos y eliminarlos, con el objetivo de evitar sesgos y garantizar la calidad, y validez de los resultados. Por ende, de los 494 datos de nuestro estudio se eliminaron 41 datos, porque eran incompletos (cuestionarios con respuestas inacabadas), quedó finalmente la cantidad total de **453 datos que conformaron nuestra muestra de universitarios de la UNAJ del periodo 2023-I.**

Respecto a las **características de los participantes** de la muestra de este trabajo se presentan en la tabla 3. Mayoritariamente, se trata de individuos del género masculino (54.3 %) de entre 18 a 25 años (96.0 %), de la carrera de Ingeniería Ambiental y Forestal (21.4 %) y estudiantes del primer semestre académico (22.3 %).

Tabla 3

Características demográficas de los participantes (n = 453)

Variables	Categorías	f	%
Sexo	Masculino	246	54.3
	Femenino	207	45.7
Edad	18 a 25 años	435	96.0
	26 a 30 años	18	4.0
Carrera	Ingeniería de Software y Sistemas	27	6.0
	Ingeniería Mecatrónica	32	7.1
	Ingeniería Industrial	51	11.3
	Gestión Pública y Desarrollo Social	71	15.7
	Ingeniería en Industrias Alimentarias	43	9.5
	Ingeniería Textil y de Confecciones	53	11.7
	Ingeniería Ambiental y Forestal	97	21.4
	Ingeniería en Energías Renovables	58	12.8
	Economía	13	2.9
	Administración y Emprendimiento Empresarial	8	1.8
Semestre	I	101	22.3
	II	88	19.4
	III	90	19.9
	IV	48	10.6
	V	58	12.8
	VI	9	2.0
	VII	17	3.8
	VIII	24	5.3
	IX	13	2.9
	X	5	1.1

3.4.3. Muestreo de la investigación

Es **no probabilístico-intencional**, porque se seleccionó a los participantes de la muestra sobre la base de criterios de inclusión y exclusión establecidos por los investigadores (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.4.4. Criterios de inclusión y exclusión

3.4.4.1. Criterios de inclusión

- Participantes en el rango de edades de 18 a 30 años.
- Usuarios del pregrado de la UNAJ, inscritos en el 2023-I.
- Participantes que estén matriculados en las escuelas de: 1) Ingeniería de Software y Sistemas; 2) Ingeniería Mecatrónica; 3) Ingeniería Industrial; 4) Gestión Pública y Desarrollo Social; 5) Ingeniería en Industrias Alimentarias; 6) Ingeniería Textil y de Confecciones; 7) Ingeniería Ambiental y Forestal; 8) Ingeniería en Energías Renovables; 9) Economía 10) Administración y Emprendimiento Empresarial.
- Estudiantes universitarios que hayan otorgado su consentimiento informado para participar en la investigación.

3.4.4.2. Criterios de exclusión

- Universitarios fuera del rango de edad establecido en el estudio (de 18-30 años).
- Usuarios no inscritos en el pregrado, durante el año académico 2023-I.
- Universitarios que no se encuentren matriculados en las escuelas académicas ya establecidas en la investigación.
- Estudiantes que se niegan a participar en el estudio.
- Colaboradores con respuestas incompletas en el llenado de los instrumentos de encuesta

3.5. Técnica de recolección de datos

3.5.1. Encuesta

En la obtención de la data de la presenta investigación se utilizó la encuesta mediante cuestionarios digitales (instrumentos de medición), empleando la plataforma en línea llamada: Google Forms, el cual se presenta en el siguiente enlace para su visualización https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgehBMULjisT-6RA4ShQGHeRSZeOdf2NxHh11DbP-noOxxKQ/viewform?usp=sf_link

3.5.2. Instrumentos

a) Ficha sociodemográfica

Se empleó una encuesta sociodemográfica elaborada por los investigadores (ver anexo 2) con el propósito de identificar la caracterización general del grupo que se investigó, a fin de obtener un estudio más profundo y objetivo (Sánchez, 2019).

b) Variable 1, de acuerdo con Chau y Saravia (2016) se presenta las siguientes características del instrumento del Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios-CEVJU-r:

Ficha técnica

Denominación inicial	: Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios-CEV-JU
Creadores	: Arrivillaga y Salazar
Periodo	: 2005
Procedencia	: Diversas universidades de Colombia
Adaptación Peruana	: Cecilia Chau y Juan C. Saravia en el 2016

Objetivo	: Evaluar las conductas de salud
Aplicación	: Población universitaria comprendida de 16 a 24 años, de ambos sexos
Administración	: Personal y/o grupal
Duración	: Un aproximado de 15 minutos
Número de Ítems	: 30
Dimensiones	: I. Ejercicio físico y actividad deportiva, 4 enunciados (1, 2, 3, 4) II. Gestión del tiempo libre o descanso, 3 enunciados (5, 6, 7) III. Cuidado personal y atención médica, 5 enunciados (8, 9, 10, 11, 12) IV. Hábitos alimenticios, 7 enunciados (13, 14, 15, 16, 17, 18, 19) V. Ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros, 5 enunciados (20, 21, 22, 23, 24) VI. Gestión del descanso nocturno, 6 enunciados (25, 26, 27, 28, 29, 30)
Calificación	: Utilizando una escala de Likert compuesta por cuatro puntos de medición ordinal (Huamán, 2021).

1: Siempre (Sí)

2: Con frecuencia

3: Algunas veces

4: Nunca (No)

Validez

La validez interna se realizó por dimensiones con una correlación ítem-test, presentando los siguientes indicadores (Chau y Saravia, 2016):

- a. Ejercicio físico y actividad deportiva, compuesta por cuatro enunciados (1, 4, 5, 6) con una varianza del 49.33 % y KMO = 0.74 ($p < 0.01$).
- b. Gestión del tiempo libre o periodos de descanso, agrupada por tres ítems (8, 9, 10) con un 58.3 % de varianza y KMO = 0.62 ($p < 0.01$).
- c. Cuidado personal y atención médica, integrada por cinco ítems (12, 13, 16, 17, 18) con una varianza del 57.64 % y KMO = 0.70 ($p < 0.01$).
- d. Hábitos alimentarios, conformado por siete ítems (36, 37, 39, 41, 43, 48, 49) con un 39.48 % de varianza y KMO = 0.82 ($p < 0.001$).
- e. Uso de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, agrupada por cinco enunciados (50, 51, 53, 55, 56, 57) con una varianza de 47.93 % y KMO = 0.79 ($p < 0.01$).
- f. Gestión del descanso nocturno, compuesta por seis enunciados (60, 61, 62, 65, 67, 69) con un 39.01 % de varianza y KMO = 0.79 ($p < 0.001$).
- g. En suma, el instrumento quedó integrado por 30 ítems.

Baremación

La categorización se instauró mediante la media aritmética, a la cual se le restó la desviación estándar para establecer la puntuación baja y después a la media se le sumó la desviación estándar para determinar la puntuación alta, por cada dimensión (ver tabla 4): 1) actividad física y deporte, menor a la puntuación 11 es análogo a una categoría baja, mayor a la puntuación 16 es análogo a una categoría alta y las puntuaciones que oscilan entre 11-16 se sitúan en la categoría promedio; 2) gestión del tiempo libre o periodos de descanso, por debajo a la puntuación 4 es equivalente a una categoría baja, superior a la puntuación 8 es equivalente a una categoría alta y las puntuaciones que oscilan entre 4-8 se colocan en la categoría promedio; 3) autocuidado y cuidado médico, menor a la puntuación 11 es análogo a una categoría baja, mayor a la puntuación 17 es análogo a una categoría alta y las puntuaciones que oscilan entre 11-17 se sitúan en la categoría media; 4) hábitos alimentarios, por debajo a la puntuación 10 es análogo a una categoría baja, superior a la puntuación 16 es análogo a una categoría alta y las puntuaciones que oscilan entre 10-16 se sitúan en la categoría promedio; 5) uso de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, menor a la puntuación 4 es equivalente a una categoría baja, mayor a la puntuación 9 es equivalente a una categoría alta y las puntuaciones que oscilan entre 4-9 se colocan en la categoría promedio; y por último 6) organización del sueño, por debajo a la puntuación 12 es análogo a una categoría baja, superior a la puntuación 18 es análogo a una categoría alta y las puntuaciones que oscilan entre 12-18 se sitúan en la categoría media.

Tabla 4

Medidas descriptivas de los comportamientos de salud en la totalidad de la muestra y desglosadas por género

Comportamientos	Media	Mediana	DE	Mín	Máx
<i>Ejercicio físico y actividad deportiva</i>	13.23	14	2.56	4	16
Hombres					
Mujeres	12.87	14	2.47	4	16

	13.63	15	2.61	4	16
<i>Organización del descanso o tiempo libre</i>					
Hombres	6.26	6	1.88	3	12
Mujeres					
	6.38	6	1.87		
	6.13	6	1.89		
<i>Autocuidado y cuidado médico</i>					
Hombres	14.02	15	3.37	5	20
Mujeres					
	14.22	15.00	3.37	5	20
	13.81	14	3.37		
<i>Patrones de alimentación</i>					
Varones	13	13	3.07	7	23
Damas					
	13.57	13	2.99		
<i>Uso de drogas como el alcohol, tabaco y otros</i>	12.40	12	3.37		
Varones	6.73	6	2.64	5	20
Damas					
	7.04	6	2.78		
<i>Gestión del descanso nocturno</i>	6.40	5.00	2.44		
Varones					
Damas	14.68	15	3	6	24
	14.59	15	3.10		
	14.77	15.00	2.91		

N = 281; N varones = 143; N damas = 132. 6 casos desaparecidos

Nota. Adaptado de "Conductas de salud en universitarios limeños: Validación del CEVJU" (p. 96), por C. Chau y J. Saravia, 2016, *Revista Oficial de la Asociación Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica-e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 41(1).

c) Extensión de la variable 1, en conformidad con Chuquitapa y Condori (2021) se presentan las siguientes características del Instrumento adicional, Inventario de Estimación de Afrontamiento-COPE:

Ficha técnica

Denominación Original : Inventario de Estimación de Afrontamiento-COPE

Creadores : C. Carver, M. Scheier y J. Weintraub

Año : 1989

Procedencia	: EE.UU., Miami
Adaptación Peruana	: Casuso en 1996
Validación Peruana	: Karen Chuquitapa y José Condori en el 2021
Objetivo	: Valorar los tipos de respuestas que presentan ante circunstancias de estrés las personas
Aplicación	: 16 años a más
Administración	: Individual y/o colectiva
Tiempo de aplicación	: Aproximadamente 20 minutos
Número de ítems	: 52
Dimensiones	: I. Estrategia dirigida a la problemática, 20 enunciados II. Estrategia enfocado en lo emocional, 20 enunciados III. Estrategia dirigida a la evitación, 12 enunciados
Calificación	: Formato Likert de 4 puntajes, medición nominal 1= Casi nunca hago esto 2= A veces hago esto 3= Usualmente hago esto 4= Hago esto con mucha frecuencia

La estrategia con mayor puntaje será la resaltante

Validez

Chuquitapa y Condori (2021) refieren los siguientes valores para la validez interna: a) los puntajes de KMO = .788 y Bartlett Significancia .000 determinan factible el instrumento. b) En la validez ítem-test por dimensiones se denotaron, desde moderadas hasta altas correlaciones significativamente positivas en las estrategias enfocadas en el problema (.852**; $p = .000 < .01$), la emoción (.931**; $p = .000 < .01$) y evitativo (.678**; $p = .000 < .01$). y c) Específicamente las dimensiones de análisis de validez ítem-test mostraron una asociación positiva moderada y bastante significativa (.271**; hasta .716**; $p < .01$), a excepción de dos ítems.

Baremación

Para la categorización se estableció la media aritmética con las valoraciones más altas y más bajas identificadas en la investigación de Peña (2017), en la que a la media se le resta la desviación estándar para establecer el puntaje bajo y después a la media se le suma la desviación estándar para determinar el puntaje alto, con el fin de establecer la categoría por dimensiones de cada evaluado (ver tabla 5): 1) estrategia centrado en el problema, menor al valor 46 es análogo a una categorización baja, mayor a la puntuación 59 es equivale a una categorización alta, las estimaciones que se encuentren entre el rango de 46-59 son análogos a un puntaje promedio; 2) estrategia centrado en la emoción, menor al valor 42 es análogo a una categorización baja, mayor a la puntuación 59 equivale a una categorización alta, las estimaciones que se encuentren entre el rango de 42-59 son análogos a un puntaje promedio; y 3) estrategia evitativa, menor al valor 25 es análogo a una categorización baja, mayor a la puntuación 34 equivale a una categorización alta, las estimaciones que se encuentren entre el rango de 25-34 son análogos a un puntaje promedio.

Tabla 5

Análisis descriptivo de la media aritmética y desviación estándar del COPE

Dimensiones	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Estrategia centrada en el problema	312	24	75	52,18	6,343
Estrategia centrada en la emoción	312	22	76	50,47	8,438
Estrategia evitativa	312	15	42	29,74	4,697
N válido (por lista)	312				

Nota: Adaptado de “Estrés laboral y estilos de afrontamientos en trabajadores administrativos de la municipalidad de Lima Metropolitana, 2017” (p. 74), por E. Peña Palacios, 2017, Universidad César Vallejo, Tesis de Licenciatura.

d) Variable 2, de acuerdo con Pérez Basilio (2017) se expone las siguientes características de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff:

Ficha técnica

Denominación inicial	: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Creadores	: Carol Ryff y C. Keyes
Periodo	: 1995
Procede de	: EE. UU.
Ajuste al idioma español	: D. Díaz; R. Rodríguez; A. Blanco; B. Moreno; I. Gallardo; C. Valle y D. Dierendonck en el año 2006
Adaptación Peruana	: Madelinne Pérez en el año 2017
Objetivo	: Establecer el grado de bienestar psicológico
Aplicación	: En la población adolescente y adulta (varones y mujeres)
Administración	: 1 a más personas
Tiempo de Aplicación	: 20 minutos

Número de Ítems	: 35
Dimensiones	: I. Aceptación a uno mismo, 7 enunciados (1, 7, 8, 11, 16, 22 y 30) II. Vínculos saludables, 6 enunciados (2, 13, 15, 17,27 y 34) III. Autonomía, 4 enunciados (3, 5,10 y 23) IV. Manejo del Ambiente, 6 enunciados (6, 18, 25, 28,32 y 35) V. Finalidad en la existencia, 8 enunciados (9, 12, 14, 19,20,24,29 y 31) VI. Crecimiento Personal, 4 ítems (4, 21,26 y 33)
Calificación	: Escala de tipo Likert de 6 puntos, de evaluación ordinal, 1: Totalmente desacuerdo 2: Poco de acuerdo 3: Moderadamente de acuerdo 4: Muy de acuerdo 5: Bastante de acuerdo 6: Totalmente de acuerdo Para la corrección, invertir el ítem 16 prosiguiendo la siguiente guía: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

Validez

Con base a Pérez Basilio (2017), se presentan los siguientes valores:

- a) Evaluación de la validez de contenido a través del Coeficiente V. de Aiken = 0.98, indica un nivel alto.
- b) Validez interna, KMO = 0.914, Bartlett Significancia = 0.00 y comunalidad mayor a > 0.4, refieren también como válido al instrumento.
- c) Los coeficientes de correlación ítem-escala global denotaron su máxima puntuación de 0.710 y respecto a los coeficientes de ítem-subescalas, estas fluctúan en los rangos de .214 y .801, cabe añadir que el análisis factorial exploratorio de la estructura expone un 58.45 % de la varianza global en los 6 factores y a través del análisis factorial confirmatorio se evidenció una significativa correlación de ítems para cada dimensión ($p < .01$), medidas de ajuste moderada y un error cuadrático medio de aproximación aceptable.

Baremación

Para efectuar la categorización se siguió el modelo de Tello (2018), donde se instauró la mediana aritmética con los valores mínimos y máximos, posteriormente a la mediana se le sumó la desviación estándar para establecer el puntaje alto y después a la mediana se le restó la desviación estándar para establecer el puntaje bajo, así es como se estableció la categoría de cada evaluado. En este caso, según la tabla 6 para la escala total se estableció: Bajo = 39 a 11, Medio = 112 a 148, Alto = 149 a 210; para la dimensión autoaceptación: Bajo = 9 a 23, Medio = 24 a 31, Alto = 32 a 42; para la dimensión relaciones positivas: Bajo = 6 a 18, Medio = 19 a 25, Alto = 26 a 36; para la dimensión autonomía: Bajo = 4 a 12, Medio = 13 a 16, Alto = 17 a 24; para la dimensión dominio de entorno: Bajo = 5 a 15, Medio = 16 a 21, Alto = 22 a 30; para la dimensión propósito de vida: Bajo = 8 a 25, Medio = 26 a 34, Alto = 35 a 48; finalmente, para la dimensión crecimiento personal: Bajo = 4 a 14, Medio = 15 a 19, Alto = 20 a 24.

Tabla 6

Criterios de la Escala de Bienestar Psicológico basados en las puntuaciones obtenidas en la presente investigación

Variable y dimensiones	N.º Elem.	Media	Moda	Desv. estándar	Mínimo	Máximo
Escala total	35	132.65	105	33.2	39	210
Autoaceptación	7	272.252	21.00	675.20	9	42
Relaciones positivas	6	217.241	18.00	574.35	6	36
Autonomía	4	141.965	12.00	426.85	4	24
Dominio de entorno	6	185.563	15.00	518.88	5	30
Propósito de vida	8	305.960	24.00	881.007	8	48
Crecimiento personal	4	163.400	16.00	448.884	4	24

Nota. El presente estudio realizó su baremación con los resultados obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que se administró a los estudiantes de la UNAJ.

3.5.3. Confiabilidad

Tabla 7

Confiabilidad de los instrumentos

Variable 1: Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios-CEVJU-r.	Variable 2: La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	Dimensión adicional: Inventario de Estimación de Afrontamiento-COPE
Chau y Saravia (2016) refieren que los valores del índice de consistencia interna del Alfa de Cronbach son los siguientes: 1) Ejercicio físico y actividad deportiva, $\alpha=0.77$; 2) Organización del descanso o tiempo libre, $\alpha=0.64$; 3) Autocuidado y cuidado médico, $\alpha=0.75$; 4) Hábitos alimentarios, $\alpha=0.72$; 5) Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, $\alpha=0.80$ y 6) Organización del sueño,	Pérez Basilio (2017) indican los siguientes valores del índice de consistencia interna del Alfa de Cronbach: para el test total, $\alpha=0.942$ y para las dimensiones, 1) Autoaceptación, $\alpha=0.904$; 2) Relaciones positivas, $\alpha=0.894$; 3) Autonomía, $\alpha=0.909$; 4) Dominio del entorno, $\alpha=0.907$; 5) Propósito de vida, $\alpha=0.882$ y 6) Crecimiento personal, $\alpha=0.897$, los datos evidencian	Chuquitapa y Condori (2021) exponen los siguientes resultados del Alfa de Cronbach: para todo el instrumento, $\alpha=0.912$ y para las dimensiones de las Estrategias enfocadas en, 1) El problema, $\alpha=0.854$; 2) La emoción $\alpha=0.866$ y 3) Evitativa, $\alpha=0.774$. Los valores evidencian una fiabilidad del índice de consistencia interna de entre buena a alta (Sánchez, 2020).

$\alpha=0.73$; finalmente para la una alta fiabilidad del prueba total es un $\alpha=0.87$, lo instrumento. cual es aceptable.

3.5.4. Procedimiento para la recolección de datos

Primero, se gestionó la documentación del permiso correspondiente para la ejecución del estudio con las autoridades y representantes de la universidad donde se realizó la investigación, acatando los términos que estos determinaron.

Después, se coordinó con los líderes de cada facultad para que facilitarán el acceso a los contactos de los delegados de cada salón y semestre, los cuales nos ayudaron en él envió del *link* de acceso del Google Forms a los demás universitarios para la aplicación de los instrumentos.

Cabe resaltar con respecto al contenido de la plataforma del Google Forms que, precedente a los cuestionarios, se adicionó un consentimiento informado a fin de respetar las normas éticas de participación del colaborador y así mismo, se adjuntó una ficha sociodemográfica.

De la misma manera se hace énfasis que en todo momento de la ejecución del estudio se respetó los lineamientos éticos y los derechos de los participantes.

3.5.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Se desarrolló en las siguientes etapas: *primero*, mediante la prueba binomial se analizó la validez de contenido, con una valoración cuantitativa de la pertinencia, relevancia y claridad de los enunciados, los cuales fueron evaluados a través de un formato de validación con opciones dicotómicas de *sí* y *no* (Sánchez, 2020). *Segundo*, se analizó la fiabilidad de los instrumentos con el coeficiente Omega, el cual tiene la propiedad de no depender del número de ítems e incluso generar valores cuando no se cumple el principio de la equivalencia, de

esta manera, una confiabilidad aceptable se puede asumir desde valores .70 a .90 y excepcionalmente para ciertos casos son aceptables números superiores a .65 (Katz, 2006, como se citó en Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017).

Tercero, se realizó un análisis descriptivo a fin de conocer la caracterización de los participantes de este trabajo y estudiar el comportamiento de las variables, por lo que se recurrió al análisis de frecuencias y porcentajes absolutos, que denotan la cantidad y la representación porcentual según variables de estudio. *Cuarto*, se realizó un análisis de normalidad, donde el p-valor < al .05 denotó que no siguen los datos de este trabajo una distribución normal, en tal caso, fue idóneo emplear el índice de correlación no paramétrica, Rho de Spearman (Sánchez, 2020).

Quinto, para la prueba de hipótesis general se realizó un modelamiento con ecuaciones estructurales, el cual es idóneo para analizar relaciones funcionales de causa y efecto entre más de dos variables, en este caso, se utilizó la prueba de Chi cuadrado (χ^2) para evaluar la adecuación del modelo, teniendo en cuenta la sensibilidad a un tamaño muestral considerable. El análisis del modelo en su totalidad mediante los indicadores de bondad de ajuste, que oscilan entre 0 y 1, reveló un valor elevado indicando una mayor varianza explicada por el modelo. Así, Comparative Fit Index (CFI) y Tucker Lewis Index (TLI) superiores a .90 indican un buen ajuste, mientras que un valor del Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) inferior a .08 se considera aceptable (Escobedo et al., 2016; Ruiz et al., 2010).

Sexto, con relación a las pruebas de hipótesis específicas se recurrió al Rho de Spearman, donde el p-valor < .05 orienta a rechazar la H_0 en favor de la H_a . Por último, la prueba binomial se calculó en el programa Microsoft Excel, la confiabilidad en el *software* libre JAMOVI 2.3.21, el SEM y el análisis de correlación en el paquete estadístico SPSS Amos 25.0.

3.5.6. Normas éticas de investigación

La realización de este estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Continental de Huancayo, Perú. Además, se obtuvieron las licencias necesarias de las autoridades de la Universidad Nacional de Juliaca para utilizar su nombre institucional y administrar los instrumentos de investigación a sus estudiantes.

Con respecto a las personas que participaron en esta investigación se les brindó un consentimiento informado, asimismo los investigadores se adhirieron a los principios éticos y deontológicos del investigador para resguardar los derechos de todos los participantes, teniendo un carácter confidencial de los datos brindados por estos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Características sociodemográficas de los participantes

En cuanto a otras características, en la tabla 8 se aprecia que la mayoría de los participantes son solteros(as) (99.3 %), con una religión predominantemente católica (69.1 %) y gran parte cuenta con el seguro de salud SIS (60.0 %), pero un 71.7 % no lo usa. Por otro lado, el 47.9 % vive en casa propia, el 69.8 % no trabaja y la modalidad de trabajo de los que sí laboran es de medio tiempo (28.7 %); sin embargo, la mayoría cuenta con un promedio de ingresos económicos de 0 a 500 soles (94 %), considerándose gran parte del estrato socioeconómico medio bajo (40.8 %). En cuanto al distrito donde vive, la mayor parte de los participantes vive en Juliaca (52.3 %), donde el 78.4 % ubica su vivienda en el sector urbano. Finalmente, el 32.9 % vive con padre, madre, hermano/as y un 48.3 % identifica su clima familiar como bueno.

Tabla 8

Datos sociodemográficos de los encuestados (n = 453)

Variable	Categoría	f	%
Situación conyugal	No casado(a)	450	99.3
	En matrimonio	1	0.2
	Conviviente	2	0.4
Religión	Católico(a)	313	69.1
	Cristiano(a)	51	11.3
	Evangélico(a)	15	3.3
	Sin identificación religiosa	33	7.3
	Ateo	10	2.2
	Otra	31	6.8
	Seguro de salud	SIS	272
EsSalud		16	3.5
Otros		3	0.7
No tiene		162	35.8
¿Utiliza el seguro?	Sí	128	28.3
	No	325	71.7
Tipo de vivienda	Casa propia	217	47.9

	Alquilado	181	30
	Otros	55	12.1
¿Trabaja actualmente?	Si	137	30.2
	No	316	69.8
Modalidad de trabajo	Tiempo completo	6	1.3
	Medio tiempo	130	28.7
	No trabaja	317	70
Ingreso económico	0 a 500 soles	426	94
	501 a 1000 soles	25	5.5
	Más de 1000 soles	2	0.4
Estrato económico al que pertenece	Medio alto	4	0.9
	Medio	149	32.9
	Medio bajo	185	40.8
	Bajo	115	25.4
Distrito donde vive	Juliaca	237	52.3
	Caracoto	14	3.1
	Taraco	19	4.2
	Asillo	5	1.1
	San Miguel	49	10.8
	Ilave	4	0.9
	Lampa	13	2.9
	Azángaro	19	4.2
	Huancané	8	1.8
	Puno	14	3.1
	Otros	71	15.7
	Sector donde vive	Rural	98
Urbano		355	78.4
¿Con quién vive?	Padre	11	2.4
	Madre	37	8.2
	Padre, madre, hermano/as	149	32.9
	Madre, hermano/as, Abuelos/as	15	3.3
	Hermanos	39	8.6
	Otros	71	15.7
	Pareja	54	11.9
	Abuela o abuelo	77	17.0
Clima familiar	Muy malo	2	0.4
	Malo	4	0.9
	Regular	106	23.4
	Bueno	219	48.3
	Muy bueno	122	26.9

En cuanto a las características acerca de la salud, la tabla 9 revela que la mayoría informa no tener problemas de salud (55.2 %) relacionados con el sobre peso, hipertensión, diabetes, cáncer o derrame cerebral. Lo mismo sucede con antecedentes familiares de riesgo, dado que el 36.9 % revela que sus familiares no tienen historial de enfermedades graves. En

cuanto a la dieta, el 94.7 % revela que es variada, donde más del 50 % informa que come tres veces al día y el 57.4 % revela que toma entre 500 mililitros-1 litro de agua por día. Respecto a las relaciones sentimentales, el 77 % refiere que aún no tiene una pareja romántica, el 62.7 % aún no ha iniciado su vida sexual, en cambio un 37.7 % sí, haciendo uso de métodos anticonceptivos. Por último, otros datos interesantes tienen que ver con que el 26.7 % practica deportes en sus momentos libres, el 46.1 % se expone a pantallas de celulares, tabletas, portátiles, etc., entre 4 a 6 horas, y un 52.1 % se integra a grupos sociales.

Tabla 9

Características acerca de la salud de los participantes (n = 453)

Variables	Categoría	f	%
Indique si alguno de los miembros de su familia padeció de estas enfermedades:	Sobrepeso	28	6.2
	Hipertensión arterial	14	3.1
	Diabetes	39	8.6
	Cáncer	59	13.0
	Derrame cerebral	28	6.2
	Otros	118	26.0
	Ninguna	167	36.9
¿Padeciste o padeces de alguna de estas enfermedades?	Sobrepeso	40	8.8
	Obesidad	9	2.0
	Hipertensión arterial	6	1.3
	Diabetes	2	0.4
	Otros	128	28.3
	Ninguna	250	55.2
	Cáncer	18	4.0
¿Cuál es tu dieta de alimentación?	Variado	429	94.7
	Vegetariano	4	0.9
	Otros	20	4.4
N.º de comidas por día	Dos veces al día	181	40.0
	Tres veces al día	244	53.9
	Cuatro veces al día	9	2.0
	Una vez al día	17	3.8
	Cinco veces o más	2	0.4
Cuantos litros de agua consumes al día:	500 mililitros-1 litro	260	57.4
	1.5 litros-2 litros	153	33.8
	2.5 litros a más	21	4.6

	No consume agua	19	4.2
¿Mantienes una pareja romántica?	Sí	104	23.0
	No	349	77.0
¿Iniciaste tu vida sexual?	Sí	169	37.3
	No	284	62.7
¿Usas métodos anticonceptivos?	Sí	171	37.7
	No	282	62.3
¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre?	Ver películas o series	69	15.2
	Deportes	121	26.7
	Videojuegos	50	11.0
	Música	117	25.8
	Salir a pasear	26	5.7
	Lectura	33	7.3
	Otros	37	8.2
¿Con qué frecuencia al día estas expuesto a las pantallas electrónicas (laptop, celular, tablet, entre otros)?	1 hora a 3 horas	160	35.3
	4 horas a 6 horas	209	46.1
	7 horas a 9 horas	72	15.9
	10 horas a mas	12	2.6
¿Participas en los grupos sociales de tu entorno?	Sí	236	52,1
	No	217	47,9
¿En cuál/es participas?	Club recreativo	48	10.6
	Club musical	42	9.3
	Club de estudio	63	13.9
	Club deportivo	33	7.3
	Otros	104	23.0
	Ninguno	163	36.0

4.2. Análisis descriptivo de las variables de estudio

En cuanto a la variable estilo de vida, se puede observar en la tabla 10 y la figura 18 que el 96.7 % presenta muy baja actividad física y deporte, un 75.5 % tiene regular organización del descanso y tiempo libre, el 87.6 % un bajo autocuidado y cuidado médico, un 74.8 % regular hábitos alimentarios, el 95.4 % regular ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros, y un 66 % una regular organización del sueño.

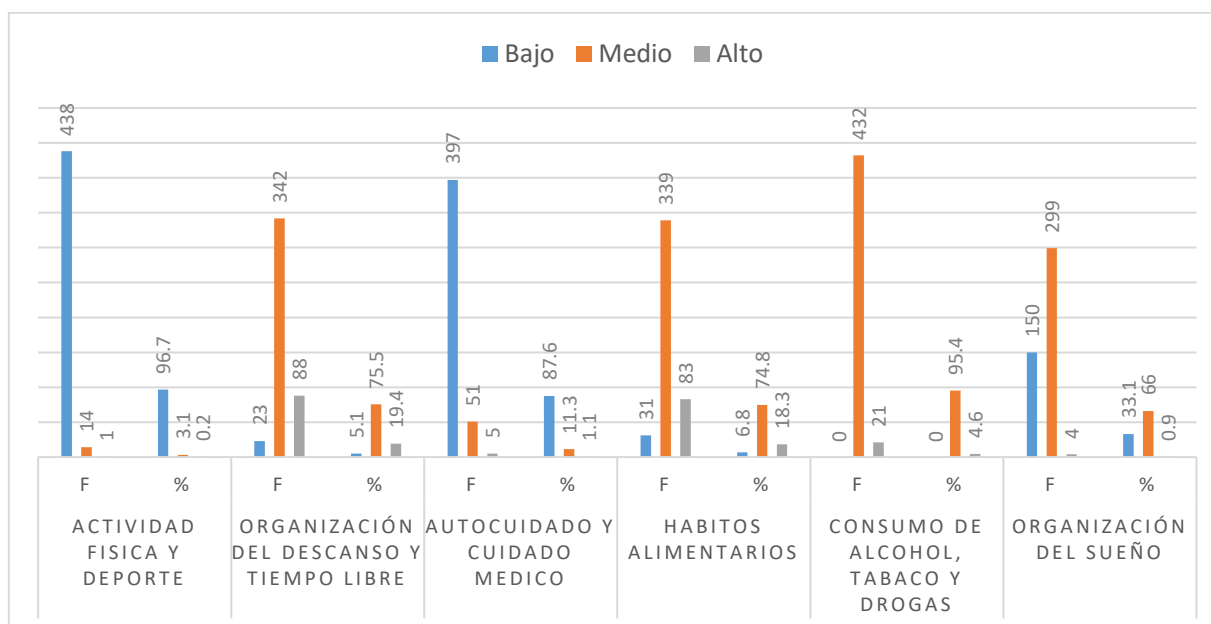
Tabla 10

Frecuencias y porcentajes absolutos para la variable estilo de vida (n = 453)

Variable	Categoría	f	%
Ejercicio físico y práctica deportiva	Bajo	438	96.7
	Regular	14	3.1
	Alto	1	0.2
Gestión del tiempo libre y el descanso	Bajo	23	5.1
	Regular	342	75.5
	Alto	88	19.4
Cuidado personal y atención médica	Bajo	397	87.6
	Regular	51	11.3
	Alto	5	1.1
Patrones alimenticios	Bajo	31	6.8
	Regular	339	74.8
	Alto	83	18.3
Ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros	Bajo	0	0.0
	Regular	432	95.4
	Alto	21	4.6
Planificación del descanso nocturno	Bajo	150	33.1
	Regular	299	66.0
	Alto	4	0.9

Figura 18

Frecuencias y porcentajes de estilo de vida



Se denota el comportamiento de la dimensión estrategias para afrontar el estrés en la tabla 11 y la figura 19. En este caso, tomando como parámetro una mayor predominancia, en un 53 % sobresale el nivel bajo la estrategia centrada en el problema, en un 48.6 % resalta un nivel medio la estrategia centrada en la emoción y finalmente, en un 69.8 % predomina un nivel bajo la estrategia centrada en la evitación.

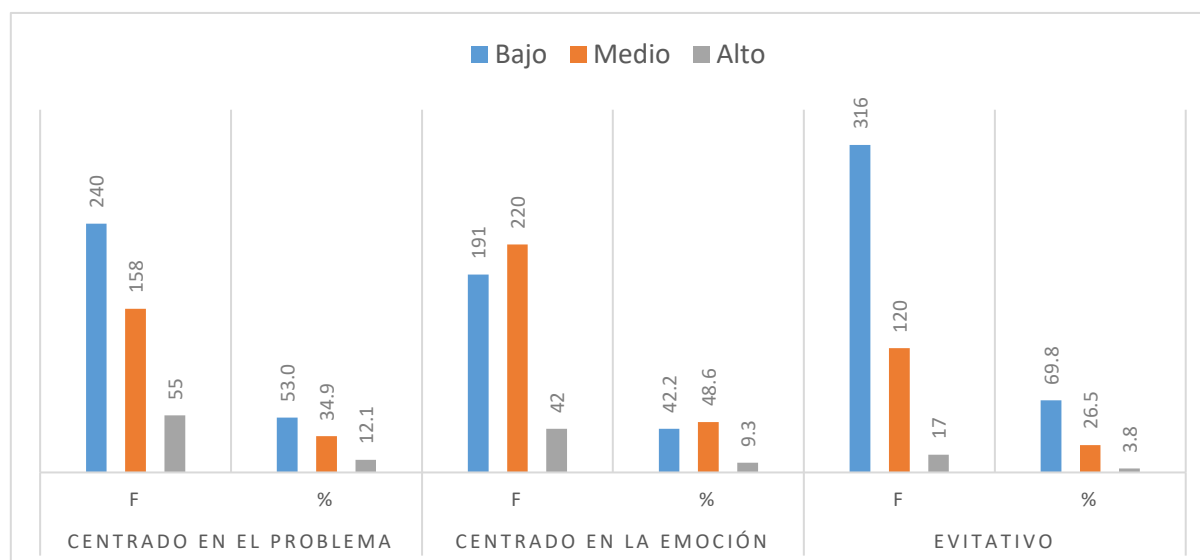
Tabla 11

Frecuencias y porcentajes absolutos para la dimensión estrategias de afrontamiento (n = 453)

Variable	Categoría	F	%
Estrategia enfocada en el problema	Bajo	240	53.0
	Moderado	158	34.9
	Alto	55	12.1
Estrategia enfocada en la emoción	Bajo	191	42.2
	Moderado	220	48.6
	Alto	42	9.3
Estrategia enfocada en la evitación	Bajo	316	69.8
	Moderado	120	26.5
	Alto	17	3.8

Figura 19

Frecuencias y porcentajes de estrategias de afrontamiento



Finalmente, la tabla 12 y la figura 20 revelan que en la variable bienestar psicológico los participantes puntuaron un nivel de autoaceptación moderado del 41.1 %, en relaciones positivas el 62.5 % en una categoría baja; en autonomía presentaron el 39.3 % en una categoría baja; en dominio del entorno, el 42.6 % en una categoría moderada; el 45.3 %, una baja percepción en la finalidad de la existencia; y el 38 %, un moderado autodesarrollo.

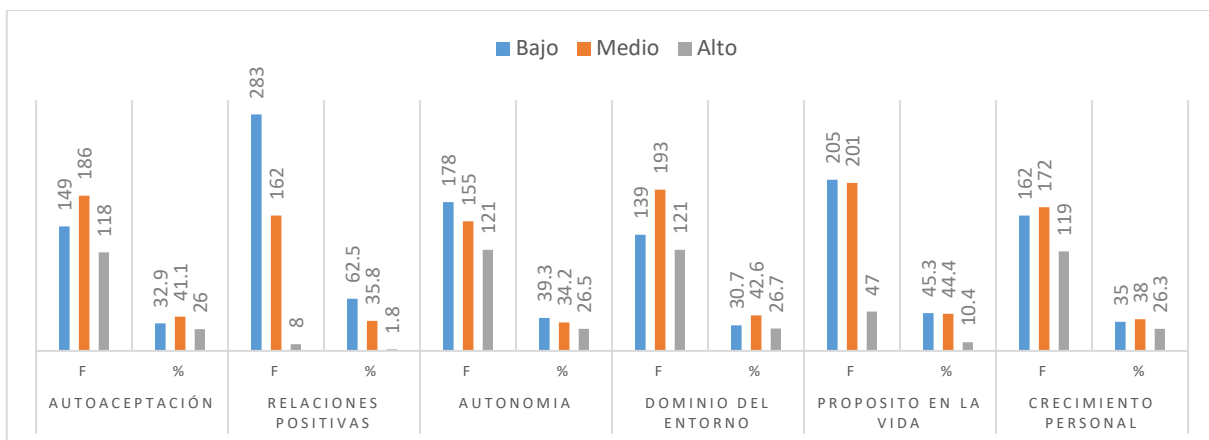
Tabla 12

Frecuencias y porcentajes absolutos de la variable bienestar psicológico (n = 453)

Variable	Categoría	f	%
Aceptarse a uno mismo	Bajo	149	32.9
	Moderado	186	41.1
	Alto	118	26.0
Vínculos saludables	Bajo	283	62.5
	Moderado	162	35.8
	Alto	8	1.8
Autonomía	Bajo	178	39.3
	Moderado	155	34.2
	Alto	121	26.5
Manejo del contexto	Bajo	139	30.7
	Moderado	193	42.6
	Alto	121	26.7
Finalidad de la existencia	Bajo	205	45.3
	Moderado	201	44.4
	Alto	47	10.4
Crecimiento personal	Bajo	162	35.0
	Moderado	172	38.0
	Alto	119	26.3

Figura 20

Frecuencias y porcentajes de bienestar psicológico



Relacionado a lo anterior, también se hizo un **análisis de puntajes promedio según el indicador sexo**. Así, se observa en la tabla 13 que los varones puntuaron más alto en ejercicio físico y actividad deportiva, manejo del tiempo libre y descanso, cuidado personal y atención médica, patrones alimenticios, ingesta de sustancias nocivas como alcohol, tabaco y otros; en cambio, las damas puntuaron más alto en organización del sueño.

Tabla 13

Comparación de medias de estilo de vida conforme con el género

Género		Actividad física y deporte	Organización del tiempo libre y descanso	Autocuidado y atención médica	Patrones alimentarios	Consumo de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros	Organización del descanso nocturno
		Masculino	Media	7.31	6.55	8.94	14.06
	N	246	246	246	246	246	246
	Desv.	2.01	1.48	2.44	2.55	1.37	1.70
Femenino	Media	6.84	6.47	8.75	13.75	5.35	13.41
	N	207	207	207	207	207	207
	Desv.	1.80	1.29	2.36	2.41	.96	1.62

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la tabla 14 revela una puntuación alta de los participantes masculinos en la estrategia enfocado en el problema, en cambio, las mujeres fueron superiores en las estrategias enfocadas, en la emoción y evitativo.

Tabla 14

Comparación de medias de las estrategias de afrontamiento según sexo

Sexo		Estrategia enfocada en la problemática	Afrontamiento enfocado en las emociones	Afrontamiento evitativo
Masculino	Media	47.66	45.26	23.41
	N	246	246	246
	Desv.	9.73	9.36	5.37
Femenino	Media	45.98	46.48	23.98
	N	207	207	207
	Desv.	9.22	9.43	5.25

En la tabla 15 se nota respecto al bienestar psicológico en sus dimensiones que los varones puntuaron más alto en aceptación hacia uno mismo, vínculos saludables, autonomía, finalidad en la existencia y manejo del contexto, a diferencia de las damas que tuvieron una puntuación superior en crecimiento personal.

Tabla 15

Comparación de medias de bienestar psicológico según sexo

Sexo		Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Propósito de vida	Dominio del entorno	Crecimiento personal
Masculino	Media	27.48	21.82	14.56	30.72	18.71	16.31
	N	246	246	246	246	246	246
	Desv.	6.82	6.02	4.34	8.98	5.11	4.61
Femenino	Media	26.91	21.60	13.75	30.43	18.36	16.37
	N	207	207	207	207	207	207
	Desv.	6.67	5.40	4.14	8.61	5.28	4.34

4.3. Prueba de normalidad

Se presenta es la resultante de la prueba de normalidad utilizando el coeficiente Kolmogorov-Smirnov (K-S) en la tabla 16, que es apropiado para muestras con más de 50

casos. En ese sentido, se observa los valores de p correspondientes a la variable principal estilo de vida ($p=.000$), junto con su extensión de la dimensión de estrategias de afrontamiento ($p=.000$) y la segunda variable bienestar psicológico ($p=.009$), que son inferiores a .05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. Dadas estas circunstancias, lo ideal es aplicar pruebas de hipótesis con estadísticos no paramétricos.

Tabla 16

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la muestra

Variables		Estilo de Vida	Estrategias de Afrontamiento	Bienestar Psicológico
N		453	453	453
Parámetros normales ^{a,b}	Media	55,3002	116,3974	132,6578
	Desv.	5,96434	20,12167	33,20145
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,063	,076	,050
	Positivo	,063	,076	,050
	Negativo	-,042	-,059	-,046
Estadístico de prueba		,063	,076	,050
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c	,000 ^c	,009 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

4.4. Análisis inferencial

4.4.1. En relación a la hipótesis general

Se visualiza el modelo de correlación funcional en la figura 21, donde F1 (estilo de vida, $\beta = .22$, $p < .01$) y las maneras de hacerle frente al estrés enfocado en la problemática ($\beta = .31$, $p < .01$), emoción ($\beta = .19$, $p < .01$) y evitativo ($\beta = -.22$, $p < .01$), demuestran efectos significativos y directos (a excepción de uno) sobre la variable F2 (bienestar psicológico). Aunado a esto, los índices de bondad de ajuste (ver tabla 17) resultaron ser satisfactorios, ya que CFI y TLI son mayores al .90 y el RMSEA es menor al .08. En suma, sobre la base de estos datos se acepta la H_a , que indica la existencia de una relación significativa entre el estilo

de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Figura 21

Modelo SEM de la relación funcional entre el estilo de vida y el bienestar psicológico

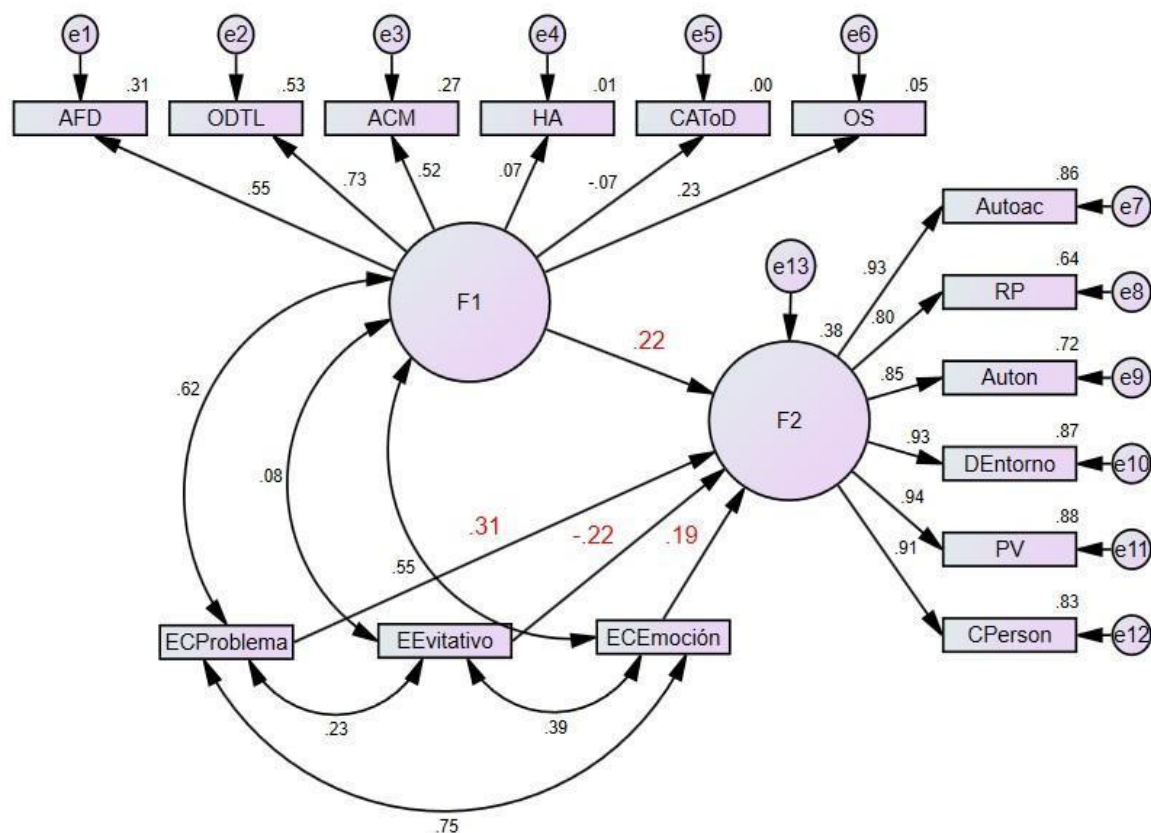


Tabla 17

Índices de bondad de ajuste del modelo explicativo

Modelo	Chi ²	GI	P	CMIN/DF	TLI	CFI	RMSEA
Original	217.589	83	.000	2.622	.959	.968	.060

Para las hipótesis específicas se presentan valores que no muestran una distribución normal, de manera que se empleó el coeficiente Rho de Spearman para los análisis de correlación.

4.4.2. Acerca de la primera hipótesis específica

La data resultante indica, en la tabla 18, una asociación positiva de magnitud baja ($Rho = .229$), pero significativamente a nivel estadístico ($p = .000$). Por tanto, se acepta la Hipótesis Alternativa que refiere la existencia de una relación significativa entre la dimensión ejercicio físico y actividad deportiva con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Tabla 18

Análisis de correlación entre la dimensión ejercicio físico y actividad deportiva con la variable bienestar psicológico

Variables		Bienestar psicológico	Ejercicio físico y actividad deportiva
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.229**
		N	.000
			453
Ejercicio físico y actividad deportiva		Coeficiente de correlación	.229**
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	.000
			453

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

4.4.3. Acerca de la segunda hipótesis específica

La data resultante señala, en la tabla 19, una asociación positiva de magnitud baja ($Rho = .332$), pero significativamente a nivel estadístico ($p = .000$). Por tanto, se acepta la hipótesis alternativa que expone la existencia de una relación significativa entre la dimensión gestión del tiempo libre o descanso con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Tabla 19

Análisis de correlación entre la dimensión gestión del tiempo libre o descanso con la variable bienestar psicológico

Variable			Bienestar psicológico	Gestión del tiempo libre o descanso
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1.000	.332**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	453	453
	Gestión del tiempo libre o descanso	Coeficiente de correlación	.332**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	453	453

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

4.4.4. Acerca de la tercera hipótesis específica

La data resultante refiere, en la tabla 20, una asociación positiva de magnitud baja (Rho = .251), pero significativamente a nivel estadístico ($p = .000$). Por tanto, se acepta la hipótesis alterna que indica la existencia de una relación significativa entre la dimensión cuidado personal y atención médica con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Tabla 20

Análisis de correlación entre la dimensión cuidado personal y atención médica con la variable bienestar psicológico

Variable			Bienestar psicológico	Cuidado personal y atención médica
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1.000	.251**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	453	453
	Cuidado personal y atención médica	Coeficiente de correlación	.251**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	453	453

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

4.4.5. Acerca de la cuarta hipótesis específica

La data resultante indica, en la tabla 21, que no se halló una relación significativamente a nivel estadístico ($Rho = 0.51$; $p = .276$). Por tanto, se acepta la hipótesis nula que señala que no existe una relación significativa entre la dimensión de patrones alimenticios con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Tabla 21

Análisis de correlación entre la dimensión patrones alimenticios con la variable bienestar psicológico

Variable		Bienestar psicológico	Patrones alimenticios
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.
		N	453
	Patrones alimentarios	Coeficiente de correlación	.051
		Sig. (bilateral)	.276
		N	453

4.4.6. Acerca de la quinta hipótesis específica

La data resultante refiere, en la tabla 22, una asociación negativa de magnitud muy baja ($Rho = -.098$), pero significativamente a nivel estadístico ($p = .037$). Por tal razón, se acepta la hipótesis alterna que determina la existencia de una relación significativa entre la dimensión ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Tabla 22

Análisis de correlación entre la dimensión de ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros con la variable bienestar psicológico

Variable		Bienestar psicológico	Ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.037
		N	453
	Ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros	Coeficiente de correlación	-.098*
	Sig. (bilateral)	.037	1.000
	N	453	453

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

4.4.7. Acerca de la sexta hipótesis específica

La data resultante señala, en la tabla 23, una asociación positiva de magnitud muy baja (Rho = .100), pero significativamente a nivel estadístico ($p = .033$). Por tanto, se acepta la hipótesis alterna que establece la existencia de una relación significativa entre la dimensión de gestión del descanso nocturno con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Tabla 23

Análisis de correlación entre la dimensión organización del sueño con la variable bienestar psicológico

Variable		Bienestar psicológico	Organización del sueño
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.033
		N	453
	Organización del sueño	Coeficiente de correlación	.100*
	Sig. (bilateral)	.033	1.000
	N	453	453

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

4.4.8. En relación a la séptima hipótesis específica

La data resultante indica, en la tabla 24, dos asociaciones positivas de magnitud moderada (estrategias enfocadas en la problemática, $Rho = .523$; $p = .000$ y las emociones, $Rho = .440$; $p = .000$) y una asociación negativa de magnitud muy baja (estrategia evitativa, $Rho = -.128$; $p = .006$), pero todas estadísticamente significativas. Con base a estos resultados, se acepta la hipótesis alterna que indica la existencia de una relación significativa entre la dimensión modos de afrontar el estrés con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.

Tabla 24

Análisis de correlación entre la dimensión estrategias de afrontamiento con la variable bienestar psicológico

			Estrategia enfocada en la problemática	Estrategia enfocada en las emociones	Estrategia evitativa
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	.523**	.440**	-.128**
		Sig. (bilateral)	.000	.000	.006
		N	453	453	453
	Estrategia enfocada en la problemática	Coeficiente de correlación	1.000	.728**	.096*
		Sig. (bilateral)	.	.000	.041
		N	453	453	453
	Estrategia enfocada en las emociones	Coeficiente de correlación	.728**	1.000	.254**
		Sig. (bilateral)	.000	.	.000
		N	453	453	453
	Estrategia evitativa	Coeficiente de correlación	.096*	.254**	1.000
		Sig. (bilateral)	.041	.000	.
		N	453	453	453

DISCUSIÓN

Si bien esta investigación no tuvo por finalidad determinar las características sociodemográficas de los universitarios, al efectuar el trabajo se vio la necesidad de conocer el perfil del grupo de este estudio, con el propósito de una mayor comprensión de la data obtenida en respuesta a los problemas planteados, sin obviar que las teorías indican que los determinantes sociodemográficos influyen en gran medida en esta etapa de maduración que es la juventud, población de este estudio.

En ese sentido, la **primera discusión** se dirige a los hallazgos de la ficha sociodemográfica, que fueron los siguientes:

Los estudiantes del pregrado con mayor participación fueron los siguientes: de sexo masculino, del primer semestre y del programa académico de ingeniería ambiental y forestal, estos datos se asocian a la dinámica de la UNAJ que ofrece en su mayoría carreras de ingenierías y usualmente en su contexto estas son optadas por varones.

Además, se encontró un numeroso grupo de estudiantes solteros(as) con preferencia religiosa católica, pertenecientes a la categoría de 18 a 25 años, etapa que corresponde a la juventud (en un término más actual, adultez emergente) y que generalmente es asociada al periodo de educación superior, estos datos confirman las teorías del desarrollo humano expuestas por los académicos en el tema: Erik Erikson, Papalia y colaboradores, y Arnett, en las que se basó este estudio, por lo que se deduce que hoy por hoy la manera de vivir de la juventud goza de mayor libertad.

Por otro lado, se halló que una cantidad alta de estudiantes no trabaja y los que sí lo hacen lo realizan parcialmente, información que concuerda con la data resultante de Morais et al. (2020) y Huamán (2021), por ende, el ingreso económico de los universitarios no excede los 500 soles, lo cual influye en la percepción que tienen de pertenecer a un estrato

socioeconómico medio bajo, ello quiere decir que los estudiantes partícipes en este estudio, aún no son del todo independientes económicamente y sumado a ello se ve el aplazamiento de las responsabilidades laborales en los jóvenes de la actual época, tal como lo refiere Arnett en sus investigaciones del desarrollo de la adultez emergente.

Asimismo, buena parte de los estudiantes de la universidad informan contar con un Seguro Integral de Salud (SIS), sin embargo, no lo utilizan, esto señalaría que los universitarios no tienen una buena percepción del sistema sanitario ofrecido por el estado peruano o que no consideran relevante el uso de este servicio, lo que vendría a ser un factor de riesgo contra su salud.

Por otro lado, la mitad indica vivir en la ciudad de Juliaca (casa propia) y la otra mitad en las provincias aledañas de dicha ciudad, respecto a ello es importante resaltar que los participantes ubicados en las zonas más alejadas de su universidad demandarán más de los recursos que disponen, lo cual repercutirá en su estilo de vida y bienestar psicológico.

Añadiendo a lo anterior, se revela que la mayoría de universitarios conviven dentro de una familia nuclear y perciben su clima como bueno, igualmente informan integrarse a grupos sociales y en sus tiempos libres prefieren practicar deportes recreativos, es decir, que de acuerdo con las teorías referidas por Erik Erikson y Arnett, mantener vínculos más estrechos con la familia, amigos y otros pares, son factores que ayudarán en el desarrollo de una identidad compartida en la juventud, siendo además un impulso motivacional en el área académica.

Otro punto es que la mayoría de universitarios reportó no presentar ninguna enfermedad crónica no transmisible, pese a ello, en el grupo que sí presentaron alguna ECNT sobresale el padecimiento del cáncer en 18 estudiantes, asimismo, indicaron tener antecedentes familiares de cáncer 59 universitarios, estos datos son alarmantes, ya que en la

actualidad los números epidemiológicos de la OMS y el INEI en el periodo del 2022 evidencian que las personas están padeciendo ECNT a temprana edad, lo cual anticipará fallecimientos prematuros más adelante.

Respecto a la alimentación e ingesta de agua se denota conductas dentro de los parámetros normales. De la misma manera, una gran cantidad de universitarios revelaron que mantienen una pareja romántica, iniciaron su vida sexual y utilizan métodos anticonceptivos, esta información da a entender que practican conductas protectoras para su salud sexual.

Por último, uno de los factores en la actualidad que afectan a la salud es la exposición a pantallas electrónicas con referencia al tiempo de uso, nuestra población evaluada señaló en su mayoría estar expuesta de 4 a 6 horas al día, lo cual puede ser un factor de riesgo si se utiliza inadecuadamente sin medidas protectoras.

Continuando con la **segunda discusión**, esta se orienta a responder al objetivo general planteado por la presente investigación, el cual fue “determinar la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”, a través del modelamiento con ecuaciones estructurales se encontró que la variable principal de este trabajo, estilo de vida con extensión de la dimensión estrategias de afrontamiento, se asocian funcionalmente de forma directa (en su mayoría) y significativa con el bienestar psicológico, así mismo, se afirma estadísticamente que son válidos y confiables los modelos teóricos empleados en este trabajo.

Conforme a lo expuesto en el anterior párrafo, se acepta la Ha, afirmando que sí existe una asociación significativamente a nivel estadístico entre las variables referidas. Esto quiere decir, según la teoría de Hochbaum, Fishbein y Ajzen, Weinstein y Carol Ryff, que los universitarios que practican comportamientos protectores para su salud (determinadas por

factores sociodemográficos y creencias individuales) contribuirán de manera significativa a su bienestar psicológico.

Investigaciones como las de Espejo (2019), Morais et al. (2020), Huamán (2021) y Alegria (2022) concuerdan con lo hallado en este estudio, puesto que señalan, que los universitarios que practican un estilo de vida saludable les corresponde un mejor bienestar psicológico, sin embargo, las diferencias que debemos resaltar son los siguientes: el tipo de metodología, el tipo de población, la cantidad de la muestra y los instrumentos de medición, destacándose en especial que los estudios de Morais et al. (2020) y Alegria (2022) presentaron en la variable estilo de vida elementos como competencias personales, sobre la base de estas características observadas es que la presente investigación adicionó la dimensión de estrategias de afrontamiento para la variable principal estilo de vida.

Por otra parte, es relevante considerar la data hallada por Angelucci et al. (2017), quienes reportan que los participantes de su investigación ejercen estilos de vida no tan saludables, a diferencia con nuestro estudio en donde la mayoría de los participantes realizan una praxis regular de conductas de salud. Esta diversidad de resultados se debería a que la juventud al ser un período direccionado a la exploración, en consecuencia, el proceso de elecciones no suele ser estable, todo ello sustentado sobre la base de la teoría de Arnett.

Seguidamente desglosamos las hipótesis específicas, siendo así que la **tercera discusión** se dirige a contestar el primer objetivo específico de este estudio, que fue “determinar la relación entre la dimensión actividad física y deporte con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”. Mediante el empleo del análisis estadístico de Spearman, se determinó que existe una asociación positiva y significativamente a nivel estadístico (de magnitud baja), lo que lleva a la aceptación de la Ha.

En otros términos, los universitarios que realicen actividad física y deporte presentarán un mejor bienestar psicológico; de acuerdo con la teoría fundamentada por Fishbein y Ajzen, la práctica de una conducta de salud es el resultado de un proceso razonado (comportamiento intencionado) dirigido a mejorar la salud.

Estudios como los de Espejo (2019), López (2018), Huamán (2021) y Alegria (2022) coinciden con lo encontrado en nuestra investigación, las mismas que afirman que la praxis de actividad física y deporte contribuye a un bienestar psicológico óptimo, así mismo la diferencia que se observó fue que López consideró dicha dimensión como su variable principal de estudio, por ello, logró un grado más alto de correlación.

Otro punto es que el 96.7 % de los universitarios se situaron en una categoría baja dentro de dicha dimensión, esta data coincide con lo hallado por Angelucci et al. (2017), quienes reportaron una práctica de actividad física como muy baja en su población universitaria de estudio. Los resultados encontrados se explicarían en lo referido por Bandura en su teoría del aprendizaje social (1977), quien afirma que la práctica de comportamientos de salud no siempre es determinada por los procesos cognitivos, dicho de otro modo, aquellos universitarios que tienen la creencia de que practicar actividad física y deportiva mejora su salud, no será el determinante total para que realicen la conducta referida.

Prosiguiendo con la **cuarta discusión**, orientada a la segunda finalidad específica de nuestra investigación, la cual fue “determinar la relación entre la dimensión gestión del tiempo libre o descanso con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”, mediante el análisis estadístico de Spearman se encontró la existencia de una asociación positiva y significativamente a nivel estadístico (de magnitud baja), lo que lleva a la aceptación de la Ha.

Dicho de otro modo, los universitarios que practican una adecuada organización de descanso o tiempo libre presentarán un mejor bienestar psicológico, porque desde la perspectiva del enfoque de la autoeficacia de Bandura, la práctica de una conducta basada en la autoeficacia (sentirse capaz), permite gestionar de una forma óptima el tiempo libre, lo que ayuda a sobrellevar el estrés percibido por el estudiante e incrementar su bienestar psicológico.

Comparando con los estudios de Espejo (2019) y Huamán (2021), con quienes coincidimos con el resultado hallado en nuestra investigación, afirmando así que la práctica adecuada de una organización del descanso o tiempo libre aporta a un mejor bienestar psicológico, por otro lado, se destaca que se empleó distintos análisis de correlación en cada investigación, por lo cual se reportó diferentes cifras en la fuerza de correlación.

Añadiendo a lo anterior, el 75,5 % de los participantes de este estudio puntuaron regular en la categoría de gestión del tiempo libre o descanso, basado en la teoría de Weinstein esto quiere decir, que este comportamiento es de precaución hacia la salud, sin embargo, los participantes de este estudio a veces optan por esta conducta y otras veces no.

Avanzando con la **quinta discusión**, destinada al tercer objetivo específico de este estudio, que fue “determinar la relación entre la dimensión autocuidado y cuidado médico con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”, empleando el análisis estadístico de Spearman se determinó la existencia de una asociación positiva y significativamente a nivel estadístico (de correlación baja), lo que lleva a la aceptación de la Ha.

En otros términos, los estudiantes que realizan un autocuidado y cuidado médico presentaran una mejora en su bienestar psicológico, ello se debería a que el autocuidado es una praxis de precaución que adopta el individuo para cuidar su salud por iniciativa propia, lo

cual implica una toma de decisiones basado en sus creencias personales ante la posibilidad del riesgo de padecer una enfermedad, siendo estas, las herramientas indispensables para alcanzar su autonomía, dado que es una parte fundamental del bienestar psicológico óptimo, todo lo expuesto basado en los modelos de creencias en salud de Hochbaum, adopción de precauciones de Weinstein y multidimensional de Carol Ryff.

Analizando las investigaciones de Espejo (2019) y Huamán (2021), con los que se coincide en el resultado de este trabajo, se afirma que la praxis de autocuidado y cuidado médico contribuye a un bienestar psicológico más alto, sin embargo, la diferencia que sobresale es que en nuestra investigación la fuerza de asociación estadística fue menor al de Huamán (2021), lo cual se asemeja con lo hallado en el estudio de Espejo (2019), pese a los distintos análisis de correlación que se empleó.

Asimismo, el 87,6 % de los universitarios se ubicaron en un nivel bajo en dicha dimensión, de igual modo esta data se apoya con lo hallado en el estudio de Angelucci et al. (2017) quien reportó que su población universitaria presenta pocas revisiones médicas. El resultado de nuestro estudio se debería a que el entorno en el que viven los participantes no se suele practicar conductas del cuidado de sí mismo o asistencia al médico, además se conoce que no tienen una buena percepción del servicio de salud que brinda el gobierno, esto se justifica a partir del enfoque de la psicología social, indicando que individuos que comparten el mismo entorno social tienden a adoptar estilos de vida semejantes

Prosiguiendo con la **sexta discusión**, designada a responder a la cuarta finalidad específica del presente trabajo, el cual fue “determinar la relación entre la dimensión hábitos alimentarios con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”, en donde a través del análisis estadístico de Spearman no se encontró una relación significativa, lo que lleva a la aceptación de la Ho.

Esto se explica con base al enfoque de Bandura (1977) sobre el aprendizaje social, quien fundamenta la existencia de varios factores a nivel personal (decisiones razonadas de la elección de alimentos) y del entorno (aprendizaje sociocultural) del individuo, que influyen en la práctica de una dieta saludable, lo cual es un determinante importante en el bienestar psicológico para algunos individuos como para otros no.

Realizando la comparación con la investigación de Hun et al. (2019), donde sus resultantes estadísticos afirman que la conducta alimentaria afecta (relación causal) parcialmente al bienestar psicológico, esto se contrasta con lo encontrado por Espejo (2019) y Huamán (2021), quienes no hallaron una relación significativa en su estudio, igualmente estos datos se asemejan a lo encontrado en nuestro trabajo, debido a que dicha dimensión no fue considerada como variable.

Por otro lado, añadimos que en este estudio se halló que un 74.8 % de los participantes practica regularmente un adecuado comportamiento de alimentación, sin embargo, estos hallazgos son contrarios al resultado de Angelucci et al. (2017), quienes refirieron que su población estudiantil presenta inadecuados hábitos alimentarios. Esto se debería desde la mirada de la psicología social a que el entorno sociocultural en el que se encuentran los participantes es diferente, además es determinante en la elección de sus alimentos y su respectiva conducta sobre ellos.

Ahora la **séptima discusión**, dedicada al quinto objetivo específico de este trabajo, que fue “determinar la relación entre la dimensión consumo de alcohol, tabaco y drogas con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”, empleando el análisis estadístico de Spearman se determinó una asociación negativa y significativamente a nivel estadístico (de magnitud muy baja), lo que lleva a la aceptación de la Ha.

En otras palabras, los universitarios que practican el consumo de alcohol, tabaco y drogas percibirán a largo plazo un peor bienestar psicológico, debido a que dicho consumo solo genera un estado placentero de corta duración, explicado desde la teoría de Carl Rogers (1961) centrado en la persona, el bienestar psicológico no es un estado situacional, sino un proceso continuo de actitudes y conductas que se deben desarrollar para lograr un óptimo funcionamiento personal.

Contrastando con el estudio de Huamán (2021), en donde su data no coincide con el de este estudio, afirmó que la práctica de ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros no contribuyen de ninguna manera al bienestar psicológico, esto podría deberse a factores socioculturales diferentes. Por otro lado, nuestra resultante hallada coincide con lo reportado en el estudio de Espejo (2019), quien refiere que el control adecuado de ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros se asocian con una mejor sensación de bienestar psicológico.

Por otra parte, gran porcentaje de los estudiantes de universidad de este trabajo se situaron en la categoría regular (95.4 %) en dicha dimensión, así mismo, esta resultante se diferencia a lo presentado por Angelucci et al. (2017), quienes refirieron que su población estudiantil tiene un bajo consumo de drogas. Con base a los modelos de Hochbaum y Carol Ryff, la data de este estudio se debería a que los participantes se sitúan en la etapa de la juventud, en donde la ingesta de drogas es percibido (creencias) como una herramienta para la búsqueda de experiencias placenteras, incrementar la interacción social y lograr su aceptación, así mismo no obviamos desde la perspectiva de la psicología social la repercusión del entorno cultural en las conductas de los participantes, dado que el medio de nuestra población (Juliaca) de estudio es conocida por un consumo considerablemente alto de alcohol.

En cuanto a la **octava discusión**, diseñada para el sexto objetivo específico de este trabajo, el cual fue “determinar la relación entre la dimensión gestión del descanso nocturno

con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”, mediante el coeficiente estadístico de Spearman se encontró la existencia de una asociación positiva y significativamente a nivel estadístico (de magnitud muy baja), lo que lleva a la aceptación de la Ha.

Dicho de otro modo, los estudiantes que practiquen una adecuada organización del sueño presentarán un mejor bienestar psicológico, sustentado por Fishbein y Ajzen (1980), se explica a la organización del sueño como un proceso razonado del individuo sobre la base de sus valoraciones (costos-beneficios) y experiencias anteriores, lo cual le permitirá ejercer de manera adecuada dicha conducta y contribuir de manera óptima al bienestar psicológico.

En una comparativa con la investigación realizada por Huamán (2021), con quien discrepamos en los resultados obtenidos, dado que su trabajo afirma que la organización del sueño no contribuye al bienestar psicológico y en nuestra investigación si se evidencia la presencia de la asociación, ello se debería a las distintas percepciones (creencias) que presentan los estudiantes de este estudio en contraste con la población de Huamán. Por otro lado, nuestras resultantes son parecidas a la data encontrada en el trabajo de Espejo (2019), quien reporta que tener una adecuada organización del sueño contribuye a una percepción alta de bienestar psicológico.

Asimismo, el resultado que encontramos se respalda con el estudio de Zhai et al. (2018), quien refiere que la calidad de sueño mejora el bienestar psicológico, lo cual es relevante porque dormir bien sería un factor motivador para la organización del sueño.

Añadiendo a ello, en nuestro trabajo los participantes puntuaron en su mayoría en un nivel regular (66 %) en dicha dimensión, sin embargo, esta data encontrada se contrasta con el de Angelucci et al. (2017), quienes refirieron que su población estudiantil presenta

problemas de sueño. Esta variabilidad en los resultados se debería a los distintos tipos de demanda académica y otros factores que acarrearán una desorganización en el sueño.

Para la **novena discusión**, orientada al séptimo objetivo específico, el cual fue “determinar la relación entre la dimensión estrategias para afrontar el estrés con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”, empleando el análisis estadístico de Spearman se halló dos relaciones directas y significativas (estrategias centrada en la problemática y las emociones) de magnitud moderada con el bienestar psicológico, por otro lado, la única que tuvo una relación inversa y significativa (de magnitud muy baja) fue el estilo de afrontamiento evitativo.

Por tal motivo, se da la aceptación de la H_a , que indica la existencia de una asociación significativa entre dicha dimensión con la segunda variable.

Es decir, los universitarios que practiquen las estrategias enfocadas en la problemática y las emociones les corresponderá un bienestar psicológico más óptimo, a diferencia de aquellos que practican un estilo evitativo, quienes tendrán un menor bienestar psicológico, ello está apoyado en el marco teórico de adopción de precauciones de Weinstein, donde las estrategias de afrontamiento vendrían a ser los cuidados (precauciones) que cada individuo opta frente a las demandas y exigencias (estrés) que amenazan su vulnerabilidad, lo cual ayudará en el funcionamiento pleno de la persona vista desde la teoría enfocada en la persona de Carl Rogers.

Estudios como los de Tacca y Tacca (2019) y Herrera (2022) se asemejan a la data resultante de nuestro trabajo, dado que indican que los universitarios de pregrado y posgrado que utilizan de manera saludable las estrategias de afrontamiento muestran un mayor bienestar psicológico. Además, estos resultados se respaldan con el estudio de Alegria (2022),

quien señaló que los universitarios que conducen un adecuado manejo del estrés también presentan un mayor bienestar psicológico.

Por otro lado, la mayoría de nuestros participantes recurren al afrontamiento centrado en la emoción (57.9 %), lo cual quiere decir acorde con Lazarus y Folkman que dan una respuesta al estrés mediante una liberación de emociones, si se realiza de manera saludable se generaría un mayor bienestar psicológico.

Para finalizar, se reporta que los estudiantes varones en las conductas de salud presentaron mejores puntuaciones en los siguientes aspectos: ejercicio físico y actividad deportiva, gestión del tiempo libre o descanso, cuidado personal y atención médica, patrones alimentarios, ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros, asimismo la estrategia para afrontar el estrés que emplean es la centrada en la problemática. Con respecto al bienestar psicológico, tuvieron mejores valoraciones en los siguientes aspectos: autoaceptación, vínculos saludables, autonomía, finalidad en la existencia y manejo del ambiente.

Por otra parte, las mujeres puntuaron mejor en lo siguiente: 1) estilo de vida, organización del sueño y los modos de afrontar el estrés que utilizan son las enfocadas en lo emocional y lo evitativo; y 2) bienestar psicológico, en la dimensión de crecimiento personal.

Realizando un análisis desde el enfoque de la psicología social, esto quiere decir que en el sur del país existe una predisposición cultural y social mayor en facilitar distintas actividades de protección de salud y desarrollo personal en los varones, así mismo estos son altamente influenciados por pensamientos y creencias machistas que aún predominan en ese contexto, siendo estos factores negativos para las mujeres de la zona, dado que las restringe de oportunidades en una comparativa en ambos sexos.

CONCLUSIONES

1. Respondiendo a la finalidad **general** del presente trabajo, este demuestra estadísticamente la existencia de una asociación significativa entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023. Por medio del Modelamiento con Ecuaciones Estructurales, se encontró que la **variable principal estilo de vida** ($\beta = .22$) con extensión de la dimensión **estrategias para afrontar el estrés** centrado en la **problemática** ($\beta = .31$), **emoción** ($\beta = .19$) y **evitativo** ($\beta = -.22$), evidencian efectos significativos y en su mayoría directos en la **segunda variable bienestar psicológico**, cumpliendo todos con un **p-valor < .01**.
2. Se dio respuesta al **primer objetivo específico**; mediante el análisis estadístico, la presente investigación demuestra la existencia de una asociación significativa entre la dimensión actividad física y deporte con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023. Encontrándose que el índice de **Spearman = .229**** evidencia una asociación directa y de magnitud baja, con un **p-valor = .000**.
3. Se dio respuesta al **segundo objetivo específico**; mediante el análisis estadístico, el presente estudio demuestra que existe una relación significativa entre la dimensión gestión del tiempo libre o descanso con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023. Encontrándose que el índice de **Spearman = .332**** evidencia una asociación directa y de magnitud baja, con un **p-valor = .000**.
4. Se dio respuesta al **tercer objetivo específico**; mediante el análisis estadístico, la presente investigación demuestra la existencia de una asociación significativa entre la dimensión autocuidado y cuidado médico con el bienestar psicológico de

los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023. Encontrándose que el índice de **Spearman = .251**** evidencia una asociación directa y de magnitud baja, con un **p-valor = .000**.

5. Se dio respuesta al **cuarto objetivo específico**; mediante el análisis estadístico, la presente investigación demuestra la inexistencia de una asociación significativa entre la dimensión hábitos alimenticios con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023. Encontrándose que el índice de **Spearman = .051** presenta un **p-valor = .276**.
6. Se dio respuesta al **quinto objetivo específico**; mediante el análisis estadístico de este estudio, se demuestra que sí existe una asociación significativa entre la dimensión ingesta de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otros con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023. Encontrándose que el índice de **Spearman = -.098*** evidencia una correlación inversa y de magnitud muy baja, con un **p-valor = .037**.
7. Se dio respuesta al **sexto objetivo específico**; mediante el análisis estadístico, la presente investigación demuestra la existencia de una asociación significativa entre la dimensión organización del sueño con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023. Encontrándose que el índice de **Spearman = .100*** muestra una asociación directa y de magnitud muy baja, con un **p-valor = .033**.
8. Se dio respuesta al **séptimo objetivo específico**; por medio del análisis estadístico, la presente investigación demuestra la existencia de una asociación significativa entre la dimensión estrategias para afrontar el estrés (enfocado en la problemática, emoción y evitativo) con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023. Encontrándose que los coeficientes **de Spearman** presentan los siguientes valores: **enfocada en la problemática**

Rho = .523**, enfocada en lo emocional **Rho = .440**** y evitativa **Rho = -.128****, indicando los dos primeros una correlación directa y de magnitud moderada (**ambos con un p-valor = .000**) a diferencia del último que señala una relación inversa y de magnitud muy baja (**p-valor =. 006**).

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a futuros investigadores lo siguiente: a) incluir técnicas que permitan confirmar y contrastar los modelos planteados en el campo de la psicología, a fin de reafirmar su credibilidad y realizar aplicaciones prácticas; b) presentar una muestra de participantes con una cantidad equitativa en ambos sexos para realizar comparaciones de grupos y generalizar los resultados; c) realizar estudios longitudinales en universitarios con ambas variables de este estudio, a fin de comprender su proceso de cambio en un tiempo prolongado; y d) elaborar programas psicoeducativos y promocionales sobre conductas saludables que potencien el bienestar psicológico.
2. Se sugiere, a la dirección de bienestar universitario de la Universidad Nacional de Juliaca, adoptar programas psicoeducativos y promocionales como las siguientes: a) crear entornos que promuevan la participación de los universitarios en diferentes deportes y fomentar actividades físicas regulares; b) implementar talleres sobre la gestión adecuada del tiempo libre y descanso; c) fomentar el autocuidado y cuidado médico mediante el acceso de servicios de salud regulares; d) impulsar opciones de alimentos saludables en los puntos de venta de comida y comedor de la universidad; e) brindar actividades de sensibilización sobre los riesgos que conlleva el consumo de alcohol, tabaco y drogas; f) proporcionar una educación sobre la adopción de estrategias para una adecuada organización del sueño; y g) ofrecer talleres de entrenamiento en estrategias de afrontamiento al estrés.
3. Se invita a las autoridades de la Universidad de Juliaca a implementar y adaptar en su agenda política “el documento técnico orientado a la promoción de las universidades saludables” elaborado por el MINSA, con la finalidad de que los universitarios desarrollen aptitudes personales que fomenten su salud, con la

creación de espacios propicios, contando con un área comunitaria reforzada, con una redirección de la asistencia de salud universitaria y una activación de políticas públicas referidas a la salud. Asimismo, se sugiere formar alianzas con la Red Peruana de Universidades Promotoras de Salud para la promoción de la salud universitaria.

4. Se recomienda al servicio de psicopedagogía de la Universidad Nacional de Juliaca que realice una evaluación regular y seguimiento de las necesidades de salud y bienestar psicológico de las estudiantes universitarias que principalmente obtuvieron en su mayoría niveles bajos en la práctica de conductas de salud y bienestar psicológico a fin de realizar una detección temprana de problemáticas y promover una cultura de cuidado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alanoca, S. Y. (2022) *Hábitos alimentarios relacionados al sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 11 años de la I.E.P. 70542 Santa Bárbara de Juliaca-Puno, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental].
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/11602>
- Albo R. O., Gúzman, M. V., Álvarez, I., Bouza Figueroa, J. F. y Calero Ramos, R. (2018). Requerimientos para mejorar la normalización de datos en *software* de análisis métricos de la información. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 29(1), 55-73. <https://acimed.sld.cu/index.php/acimed/issue/view/34>
- Alegria, K. J. (2022) *Estilo de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación con el bienestar psicológico*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5592>
- Ambiente Comunicativo. (17 de octubre de 2019a). [Foto de Icek Ajzen]. Ambiente Comunicativo. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://comunicacionymas.home.blog/2019/10/17/icek-ajzen/>
- Ambiente Comunicativo. (17 de octubre de 2019b). [Foto de Martin Fishbein]. Ambiente Comunicativo. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://comunicacionymas.home.blog/2019/10/17/751/>
- Angelucci, L. T., Cañoto, Y. y Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
- Araújo, L., Fonseca, S., Amante, M. J., Javier, P., Silva, C., Cordeiro, L., & Magalhães, C. (2022). The mental health of polytechnic higher education students in the COVID-19 pandemic. *Revista de Enfermería Referência*, 6(1), 1-8.
<https://doi.org/10.12707/RV21109>
- Aristizábal, G. P., Blanco Borjas, D. M., Sánchez Ramos, A. y Ostiguín Meléndez, R. M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria*, 8(4), 16-23. <https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/issue/view/25>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
<https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/toc/17508606/2007/1/2>
- Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente: un enfoque cultural* (Trad. M. E. Ortiz Salinas; 3ª ed.). Pearson Educación de México, S.A. de C.V. (Trabajo original publicado en 2007).
[http://biblioteca.ucn.edu.co/Coleccion/Adolescencia/Adolescencia/Adolescencia %20y %20adultez %20emergentes. %20Un %20enfoque %20cultural.pdf](http://biblioteca.ucn.edu.co/Coleccion/Adolescencia/Adolescencia/Adolescencia%20y%20adultez%20emergentes.%20Un%20enfoque%20cultural.pdf)

- Arrivillaga, M. y Salazar, I. C. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13(1), 19-36.
<https://www.behavioralpsycho.com/numeros/volumen-13-numero-1-2005/>
- Arrivillaga, M., Salazar, I. C. y Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34(4), 186-195. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28334403>
- Baeta S., M. F. (2015). Cultura y modelo biomédico: Reflexiones en el proceso de Salud-Enfermedad. *Comunidad y salud*, 13(2), 81-83.
<http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/index1.htm>
- Barbaran, S. M. (2018) *Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho 2017* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/20447>
- Barriguete, J. A., Vega y León, S., Radilla Vázquez, C. C., Barquera Cervera, S., Hernández Nava, L. G., Rojo-Moreno, L., Vázquez Chavez, A. y Ernesto Murillo, J. M. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1), 39-46.
<https://www.renc.es/noticias.asp?cod=26&page=1&sec=9&v=&buscar=>
- Barrionuevo-Victorio, V. E., Coronado-Llerena, A. M. E., Asencios-Celiz, R. J., Tapia-Cruz, C. V., Molina-Escalante, L. E. y Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Health Care & Global Health*, 5(1), 6-12. <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/issue/view/11>
- Barroso, S. M., Ferreira, H. G., & Pacheco, J. T. B. (2023). Mental health profiles of university students and associated life habits. *Psicología: Teoría e Pesquisa*, 39(esp), 1-10.
<https://doi.org/10.1590/0102.3772e39nspe06.en>
- Boeree, C. G. (20 de septiembre de 2018). [Foto de Teorías de Personalidad en Psicología: Carl Rogers]. *Psicología-Online*. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://www.psicologia-online.com/teorias-de-personalidad-en-psicologia-carl-rogers-1091.html>
- Cabrera A., G., Tascón G., J. y Lucumí C., D. (2001). Creencias en salud: historia, constructos y aportes del modelo. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 19(1), 91-101. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/906>
- Castellanos, C. A. (2017) *Adaptación del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios CEVJU-RII*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Javeriana Bogotá]. <http://hdl.handle.net/10554/35114>
- Castilla, T. P. (2021) *Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de psicología y derecho de la Universidad Privada de Lima Sur* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1281>

- Chau, C. y Saravia, J. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Oficial de la Asociación Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica-e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 41(1), 90-103. <https://www.aidep.org/es/node/466>
- Chuquitapa, K. L. y Condori, J. O. (2021) *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14639>
- Cloninger, S. C. (2003). *Teorías de la personalidad* (trad. A. Fernández Molina y M. E. Ortiz Salinas; 3ª ed.). Pearson Educación de México, S.A. de C.V. (Trabajo original publicado en el 2000).
- Codina, N. y Munné, F. (1999). Psicología social del ocio y el tiempo libre. En J. L. Álvaro Estramiana, A. Garrido Luque y J. R. Torregrosa Peris (Eds.), *Psicología social aplicada* (pp. 429-450). McGraw-Hill Interamericana de España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=5084>
- Consejo de Europa. (2021). *Carta Europea del Deporte Revisada 2021* (trad. V. Gambau I Pinasa y C. Díez Rico). Consejo General de la Educación Física y Deportiva (CONSEJO COLEF). (Trabajo original publicado en 2021). <https://www.consejo-colef.es/post/carta-europea-deporte-2021-castellano>
- Cubas, E. C. y Cusipuma, D. (2023) *Estilos de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad Científica del Sur]. <https://doi.org/10.21142/tl.2023.2795>
- Cuevas-Torres, M. y García-Ramos, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *Trabajo y Sociedad*, 16(19), 87-102. <https://www.unse.edu.ar/trabajosociedad/19%20CUEVAS%20TORRES%20Estres%20en%20el%20trabajo.pdf>
- Díaz-Godiño, J., Fernández-Henriquez, L., Peña-Pastor, F., Alfaro-Flores, P., Manrique-Borgas, G., & Mayta-Tovalino, F. (2019). Lifestyles, Depression, Anxiety, and Stress as Risk Factors in Nursing Apprentices: A Logistic Regression Analysis of 1193 Students in Lima, Peru. *Journal of Environmental and Public Health*, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2019/7395784>
- Kindersley. (2012). *El libro de la Psicología* (Trad. M. Asensio y A. Corriente). Dorling Kindersley Ltd. (Trabajo original publicado en 2011).
- Escobar P., M. P. y Pico M., M. E. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(2), 178-186. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/issue/view/1574>
- Escobedo, M. T., Hernández, J. A., Estebané, V. y Martínez, G. (2016). Modelo de Ecuaciones Estructurales: Características, Fases, Construcción, Aplicación y Resultados. *Ciencia y Trabajo*, 18(55), 16-22. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000100004>

- Espejo, S. I. (2019) *Conductas de salud y bienestar en estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de Bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16174>
- Etecé. (2 de junio de 2022). [Foto del mecenazgo permitió a los artistas incursionar en temáticas no religiosas]. Concepto. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://concepto.de/renacimiento/>
- Fernández, T. y Tamaro, E. (2004a). [Foto de Hipócrates de Cos]. Biografías y Vidas la Enciclopedia Biográfica en Línea. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/h/hipocrates.htm>
- Fernández, T. y Tamaro, E. (2004b). [Foto de Sigmund Freud]. Biografías y Vidas la Enciclopedia Biográfica en Línea. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://www.biografiasyvidas.com/monografia/freud/>
- Fernández, T. y Tamaro, E. (2004c). [Foto de Carl Gustav Jung]. Biografías y Vidas la Enciclopedia Biográfica en Línea. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/j/jung.htm>
- Fernández, T. y Tamaro, E. (2004d). [Foto de Abraham Maslow]. Biografías y Vidas la Enciclopedia Biográfica en Línea. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm>
- Gálvez, C. (2019). *Poder para cambiar: Siete pasos prácticos hacia el bienestar integral* (Trad. G. Correa; 1ª. ed.). Asociación Casa Editora Sudamericana. (Trabajo original publicado en 2014).
- Guerrero, L. R. y León, A. (2010a). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. *La Revista Venezolana de Educación Educere*, 14(49), 287–295. <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/educere/issue/view/888>
- Guerrero, L. R. y León, A. R. (2010b). Estilo de vida y salud. *La Revista Venezolana de Educación Educere*, 14(48), 13-19. <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/educere/issue/view/889>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C. V.
- Herrera, G. M. G. (2022) *Afrontamiento y Bienestar en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/22547>
- Huamán, M. (2021) *Estilo de vida saludable y bienestar psicológico en estudiantes de la universidad pública de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16973>

- Hun, N., Urzúa, A., López-Espinoza, A., Escobar, N. y Leiva, J. (2019). Comportamiento alimentario y el bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 69(4), 202-208.
<https://doi.org/10.37527/2019.69.4.001>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (17 de mayo de 2023). *Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2022*. <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/4233635-peru-enfermedades-no-transmisibles-y-transmisibles-2022>
- Lalama, P. (10 de diciembre de 2012). [Foto de Breve introducción a Erikson]. Psicología Parvularia: Breves rasgos de importantes exponentes y sus teorías. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.
<https://psicousfq.blogspot.com/2012/12/normal-0-21-false-false-false-es-mx-ja.html>
- Lee, J. M., Jeong, H. J., & Kim, S. (2021). Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innovative Higher Education*, 46, 519-538.
<https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y>
- Lescano, D. E. y Flores Hernández, V. F. (2023). Bienestar psicológico y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 450-463.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.263>
- Llerena-Companiononi, O. (2018). Aproximaciones a la profesionalización del psicólogo de la salud. *Revista Ciencia UNEMI*, 11(28), 18-32.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6895256>
- López, C. P. (2018) *Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/21647>
- Lorenzo, J. y Díaz, H. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo XXI. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 170-171.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170&Ing=es&tIng=es.
- Loyola. University Chicago. (22 de enero de 2014). [Foto de Nola J. Pender]. Desarrollo del conocimiento en Enfermería. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.
<https://desarrolloconocimientoenfermeria.blogspot.com/2013/12/modelo-de-promocion-de-la-salud.html>
- Mann, S. (2016). *La biblia de la psicología* (trad. L. Rodríguez Manso). Gaia Ediciones. (Trabajo original publicado en 2016).
- Ministerio de Salud. (1 de enero de 2015). *Orientaciones técnicas para promover universidades saludables*. Documento técnico.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/314054-orientaciones-tecnicas-para-promover-universidades-saludables-documento-tecnico>

Ministerio de Salud. (16 de febrero de 2023). *Crean comisión para conformar la Red Peruana de Universidades Promotoras de la Salud.*

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/700807-crean-comision-para-conformar-la-red-peruana-de-universidades-promotoras-de-la-salud>

Ministerio de Salud. (18 de diciembre de 2019). *Ministerio de Salud implementará 20 centros de salud comunitarios en universidades de todo el país.*

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/71114-ministerio-de-salud-implementara-20-centros-de-salud-mental-comunitarios-en-universidades-de-todo-el-pais>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (s.f.). *Actividad física.*

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

Morais, C., Amorim, I., Viana, C. C., & Ferreira, S. (2020). Estilos de Vida e bem-estar de estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (7), 57-64. <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0248>

Moreno, E. y Roales-Nieto, J. G. (2003). El modelo de Creencias de Salud: Revisión Teórica, Consideración Crítica y Propuesta Alternativa. I: Hacia un Análisis Funcional de las Creencias en Salud. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 3(1), 91-109. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=664629>

Muntané-Relat, J. (2010). Introducción a la Investigación Básica. *Revista Andaluza de Patología Digestiva Online*, 33(3), 221-227. <https://www.sapd.es/revista/2010/33/3>

Oblitas, L. A., Labiano, M., Fusté, A., Fiorentino, M. T., Becoña, E., Mussi, C., Gutiérrez, J., Pereyra, M., Robles, R., Tena, A., Braun, D., Casarim, J. B., Sierra, J. C., Tobón, S., Sandín, B., Vinancia, S., Espada, J. P., Lloret, D., García del Castillo, J. A.,... Wilde, K. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (3ª ed.). Cengage Learning Editores, S. A. de C. V.

Oficina de Tecnologías de la Información. (s.f.). *Universidad Nacional de Juliaca.*

<https://www.unaj.edu.pe/es>

Oramas, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, (1-2), 34-39.

<https://xdoc.mx/documents/el-bienestar-psicologico-un-indicador-positivo-de-la-salud-mental-5efa5869b255e>

Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). *Juventud*. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>

Organización Internacional del Trabajo (2020). *Los jóvenes y la COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental. Informe de la encuesta*

2020. https://www.ilo.org/global/topics/youth-employment/publications/WCMS_753054/lang--es/index.htm
- Organización Mundial de la Salud. (16 de septiembre de 2023). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Documentos básicos: cuadragésima novena edición (con las modificaciones adoptadas hasta el 31 de mayo de 2019)*. <http://apps.who.int/gb/bd/s/>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Tabaquismo*. https://www.who.int/es/health-topics/tobacco#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (23 de julio de 2021). *Global alcohol action plan 2022-2023 to strengthen implementation of the Global Strategy to Reduce the Harmful Use of Alcohol*. <https://www.who.int/publications/m/item/global-action-plan-on-alcohol-1st-draft>
- Organización Mundial de la Salud. (23 de junio de 2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: Resumen ejecutivo*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240052239>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
- Organización Mundial de la Salud. (8 de junio de 2022). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (9 de mayo de 2022). *Alcohol*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol#:~:text=El%20alcohol%2C%20sustancia%20psicoactiva%20con,importantes%20consecuencias%20sociales%20y%20econ%C3%B3micas.>
- Organización Panamericana de la Salud (2023). *Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos*. <https://doi.org/10.37774/9789275327715>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Determinantes de la salud*. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (Trad. M. E. Ortiz Salinas y J. F. Javier Dávila; 12ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.

- Parra, P. (31 de julio de 2021). [Foto de Fallecimiento Albert Bandura, creador de la teoría del aprendizaje social]. Siquia con Tilde SL. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://www.siquia.com/blog/albert-bandura-60-anos-dedicados-a-la-investigacion-en-psicologia/>
- Peña, E. F. (2017) *Estrés laboral y Estilos de Afrontamientos en trabajadores administrativos de la Municipalidad de Lima Metropolitana, 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/3347>
- Pérez, M. A. (2017) *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del distrito de Los Olivos* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11339>
- Portugal, L. (2017). *Psicología social*. Universidad Nacional de San Agustín Editorial UNSA.
- Raile, M. (2023). *Modelos y teorías de enfermería* (trad. Elsevier España, S.L.U.; 10ª ed.). Elsevier, Inc. (Trabajo original publicado en el 2022). https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=ekqGEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA320&dq=modelo+de+valoraci%C3%B3n+de+expectativas+de+la+motivaci%C3%B3n+humana+de+Feather.&ots=89Rp1UsxDR&sig=g1DCo81Hnc9nhxTedsfeZvV2PN4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Real Academia Española. (2022). Estrés. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- Real Academia Española. (2023a). Juventud. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/juventud?m=form>
- Real Academia Española. (2023b). Estudiante Universitario. En *Diccionario panhispánico del español jurídico*. <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>
- Rodríguez, E. M. (7 de abril de 2022). *La teoría de la autodeterminación*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autodeterminacion/>
- Romero, A. E., Brustad, R. J. y García Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/189206?fbclid=IwAR1yQXN4VezJ7PFp1F3fNlw_0q2JVIPaRATHvdPgpOxXrk_NNXGiyFD3neE
- Ruiz, M. A., Pardo, A. y San Martín, R. (2010). Modelos de Ecuaciones Estructurales. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 34-45. <https://www.papelesdelpsicologo.es/contenido?num=1137>
- Ruiz-Aquino, M., Echevarría, J. y Huanca, W. E. (2021). Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Socialium*, 5(1), 261-276. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.830>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez, F. G. (2019). *Tesis: Desarrollo metodológico de la investigación*. Normas Jurídicas Ediciones.
- Sánchez, F. G. (2020). *Estadística para tesis y uso del SPSS*. Centrum Legalis E.I.R.L.
- Sánchez, E. (7 de junio de 2022a). [Foto de Carol Ryff, biografía de la creadora de un modelo de bienestar]. La mente es maravillosa. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://lamenteesmaravillosa.com/carol-ryff-biografia-creadora-modelo-bienestar/>
- Sánchez, E. (7 de junio de 2022b). *Carol Ryff, biografía de la creadora de un modelo de bienestar*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/carol-ryff-biografia-creadora-modelo-bienestar/>
- Sandoval, E. A. (2018) *Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo-Morrope 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/5918>
- Santacreu, J. (1991). Psicología Clínica y Psicología de la Salud: Marcos teóricos y modelos. *Revista de Psicología de la Salud*, 3(1), 3-20. <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/issue/view/79>
- Schultz, D. P. y Schultz, S. E. (2010). *Teorías de la personalidad* (trad. J. A. Soto Estrada; 9ª ed.). Cengage Learning Editores, S. A. de C. V. (Trabajo original publicado en el 2009).
- Secretaría Nacional de la Juventud (2021). *Informe Nacional de Juventudes 2020, ser joven en el primer año de la pandemia*. <https://juventud.gob.pe/informe-nacional-de-juventudes-2020-2/>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2021). *Así nos encontró: las juventudes peruanas ante la pandemia*. Ministerio de Educación del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/8963>
- Servicios Estudiantiles Integrales SL. (s.f.). [Foto de las obras más importantes de Platón]. Mundo estudiante método Barbeito. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://www.mundoestudiante.com/las-obras-mas-importantes-de-platon/>
- Suescún-Carreo, S. H., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratoba, F. H, Araque-Sepúlveda, I. D., Fagua-Pacavita, L. H., Bernal-Orduz, F. y Corredor-Gamba, S. P. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una Universidad de Boyacá, Colombia. *Revista de la*

- Facultad de Medicina*, 65(2), 227-231.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576364367008>
- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (9 de junio de 2023). *Universidades licenciadas*. <https://www.sunedu.gob.pe/lista-de-universidades-licenciadas/>
- Tacca, D. R. y Tacca, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de posgrado. *Revista Investigación Psicológica*, (21), 37-56.
https://revistainvestigacionpsicologica.umsa.bo/web/2175701/publicacion/-/asset_publisher/6ST7WJul71W0/content/investigacion-psicologica-n-21-psicologia-educativa/2175701
- Tello, J. (2018) *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2260>
- Tobón, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia la promoción de la salud*, 8, 1-12.
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>
- Torrades, S. (2007). Estrés y burn out: Definición y prevención. *Elsevier*, 26(10), 104-107.
<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-sumario-vol-26-num-10-X0212047X07X59111>
- Urbano, E. Y. (2019) *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte-2017* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
<https://hdl.handle.net/20.500.12866/6441>
- Vallejo, J. (2015). *Introducción a la psicopatología y a la psiquiatría* (8ª ed.). Elsevier España, S.L.U.
- Véliz, T. P. (2017) *Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala* [Tesis de Doctorado, Universitat de Barcelona]. Tesis Doctorals en Xarxa (TDX).
<http://hdl.handle.net/10803/454898>
- Ventura-León, J. L. y Caycho-Rodríguez, T. (2017). El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), 625-627.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77349627039>
- Vergara, J. C. (2023). [Foto del final de la Edad Media, entre la peste y lo macabro]. Ilustre. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados.
<https://www.ilustre.co/pd-curso-final-edad-media-la-pestes-y-lo-macabro>

- Villamarín, F. (1994). Autoeficacia: investigaciones en Psicología de la salud. *Anuario de psicología*, (61), 9-18. <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/issue/view/841>
- Virguez, M. A. (18 de septiembre de 2019). [Foto de Dr. Gordon W. Allport, Harvard University]. Lifeder. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://www.lifeder.com/gordon-allport/>
- Viveros, S. (Ed). (2010). *APA. Diccionario conciso de psicología* (Trad. J. L. Núñez Herrejón y M. E. Ortiz Salinas). Editorial El Manual Moderno S. A. de C. V. (Trabajo original publicado en 2009).
- Wikipedia. (12 de noviembre de 2023b). [Foto de la Bandera de República Popular de China]. Wikipedia la Enciclopedia Libre. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. https://es.wikipedia.org/wiki/Bandera_de_la_Rep%C3%BAblica_Popular_China
- Wikipedia. (15 de octubre de 2023a). [Foto de Claudio Galeno. Litografía de Pierre Roche Vigneron, ca. 1865]. Wikipedia la Enciclopedia Libre. Fotografía de uso justo para otras fuentes con derechos de autor reservados. <https://es.wikipedia.org/wiki/Galeno>
- Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The Role of Sleep Quality in the Psychological Well-being of Final Year Undergraduate Students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 1-12. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph15122881>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN			MÉTODO
			VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>1. ¿Cómo se relaciona la dimensión actividad física y deporte con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?</p> <p>2. ¿Cómo se relaciona la dimensión organización del descanso o tiempo libre con el bienestar</p>	<p>Objetivo general: Establecer la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>1. Determinar la relación entre la dimensión actividad física y deporte con el bienestar psicológico de los estudiantes.</p> <p>2. Determinar la relación entre la dimensión organización del descanso o tiempo libre con el bienestar</p>	<p>Hipótesis general Existe relación significativa entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>1. Existe relación significativa entre la dimensión actividad física y deporte con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.</p> <p>2. Existe relación significativa la</p>	Estilo de vida	Actividad física y deporte.	Hábitos de entrenamiento físico.	<p>Método: Deductivo</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Tipo: Correlacional</p> <p>Nivel: Básica</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Población: 2785 estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca.</p> <p>Muestra: 453 estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca.</p> <p>Técnica de muestreo: No probabilístico</p>
				Organización del descanso o tiempo libre.	Hábitos de ocio.	
				Autocuidado y cuidado médico.	Hábitos de supervisión de la salud.	
				Hábitos alimenticios.	Hábitos del balance de la dieta.	
				Alcohol, tabaco y drogas.	Hábitos nocivos para la salud.	
				Organización del sueño.	Hábitos de descanso nocturno.	
				Estrategias de afrontamiento al estrés.	Modos de respuesta frente a situaciones estresantes.	
				Autoaceptación.	Aprobación personal.	
				Relaciones positivas.	Vínculos sociables favorables.	
				Autonomía.	Libertad de decisión.	

psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?	psicológico de los estudiantes.	dimensión organización del descanso o tiempo libre con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.	Dominio del entorno.	Manejo de las situaciones externas.	Técnica de recolección de datos:
3. ¿Cómo se relaciona la dimensión autocuidado y cuidado médico con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?	3. Determinar la relación entre la dimensión autocuidado y cuidado médico con el bienestar psicológico de los estudiantes.	3. Existe relación significativa entre la dimensión autocuidado y cuidado médico con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.	Propósito en la vida.	Objetivos a futuro.	Encuesta
4. ¿Cómo se relaciona la dimensión hábitos alimenticios con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?	4. Determinar la relación entre la dimensión hábitos alimenticios con el bienestar psicológico de los estudiantes.	3. No existe relación significativa entre la dimensión hábitos alimenticios con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.	Crecimiento personal.	Desarrollo subjetivo.	Instrumentos: 1. Ficha sociodemográfica. 2. El cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios-CEVJU-r. 3. El Inventario de Estimación de Afrontamiento-COPE. 4. La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
5. ¿Cómo se relaciona la dimensión consumo de alcohol, tabaco y drogas con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?	5. Determinar la relación entre la dimensión consumo de alcohol, tabaco y drogas con el bienestar psicológico de los estudiantes.	4. No existe relación significativa entre la dimensión hábitos alimenticios con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.			

<p>estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?</p> <p>6. ¿Cómo se relaciona la dimensión organización del sueño con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?</p> <p>7. ¿Cómo se relaciona la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023?</p>	<p>los estudiantes.</p> <p>7. Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico de los estudiantes.</p>	<p>5. Existe relación significativa entre la dimensión consumo de alcohol, tabaco y drogas con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.</p> <p>6. Existe relación significativa la dimensión organización del sueño con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.</p> <p>7. Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023.</p>
---	---	---

Anexo 2: Permisos para uso de instrumentos de medición

Estilo de vida

PERMISO PARA USAR Y PUBLICAR EL CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS SOBRE ESTILOS DE VIDA ✕ 🖨 📧
 Externo Recibidos x



MERCY DANITZA NUÑEZ AMANQUI <70041495@continental.edu.pe>
 para marceq ▾

vie, 23 feb, 0:49 ☆ ↶ ⋮

Estimada Doctora Marcela Arrivillaga Quintero

Le saludamos Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz, somos tesisistas de la Universidad Continental de Huancayo de Perú y actualmente estamos escribiendo una tesis titulada provisionalmente "Estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca", por lo que le solicitamos su permiso para utilizar el "Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida" y publicarlo en nuestro trabajo.

Nos comprometemos a utilizar y publicar el instrumento bajo las siguientes condiciones:

- Usaremos el cuestionario solo para nuestro estudio de investigación con fines académicos y no la usaremos para fines comerciales o de remuneración.
- Incluiremos la declaración de derechos de los autores en todas las copias del instrumento.

Si estos son términos y condiciones aceptables, indíquelo firmando una copia de esta carta y devolvérmela por correo postal, fax o correo electrónico:

70041495@continental.edu.pe

74087944@continental.edu.pe

Quedamos atentos a su respuesta y desde ya agradecemos su gentileza, saludos.



Marcela Arrivillaga Quintero
 para mi ▾

lun, 26 feb, 9:11

Estimados Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz

Por supuesto, pueden hacer uso del cuestionario.

Éxitos en su estudio.

Saludos,



Marcela Arrivillaga Quintero, PhD.

Directora Oficina de Investigación y Desarrollo
 Vicerrectoría Académica

Profesora Titular Dept. Salud Pública y Epidemiología

Facultad de Ciencias de la Salud

Calle 18 No. 118-250- Edificio Administrativo, Piso 1

Cali, Colombia, 760031

+57 (602) 3218200 Ext. 8578

marceg@javerianacali.edu.co

Conoce nuestro sitio web JAVENET OID [ayuj](#)



Estimación de afrontamiento

PERMISSION TO USE AND PUBLISH THE COPING ESTIMATION INVENTORY – COPE



MERCY DANITZA NUÑEZ AMANQUI <70041495@continental.edu.pe>

23:24 (hace 16 minutos) ☆ ↶ ⋮

para Scheier, scheier ▼

Dr. Michael Scheier

We greet you Mercy Danitza Nuñez Amanqui and Edward Enrique Puma Diaz, we are thesis students at the Continental University of Huancayo in Peru and we are currently writing a thesis provisionally titled "Lifestyle and psychological well-being in students at the National University of Juliaca", so We request your permission to use the "Coping Estimation Inventory – COPE" and publish it in our work.

We undertake to use and publish the instrument under the following conditions:

- We will use the inventory solely for our research for academic purposes and will not use it for commercial or remuneration purposes.
- We will include the authors' rights statement in all copies of the instrument.

If these are acceptable terms and conditions, please indicate so by signing a copy of this letter and returning it by mail, fax or email:

70041495@continental.edu.pe

74087944@continental.edu.pe

We look forward to your response and thank you in advance for your kindness, regards.



Michael Scheier <scheier@andrew.cmu.edu>

10:25 (hace 1 hora) ☆ ↶ ⋮

para Scheier, mi, Michael ▼

I apologize for this automated reply. Thank you for your interest in our work. You have my permission to use any of the scales that I have helped to develop for your research and/or teaching purposes. I do not charge for the use of these scales. I only ask that you reference the scales you use appropriately in all publications. Note that I only send permission approval electronically, so I will not be sending a follow-up letter authorizing the use of a scale through regular mail.

If you wish to use a measure for a purpose other than teaching or research (in the traditional sense in which these terms are used), you need to contact the copyright holder (the publisher of the journal in which the measure was published) and obtain that entity's permission. There might be fees associated with use of the scale or selected items.

Information concerning the measure you are asking about can be found at the website below. Questions about reliability, validity, norms, and other aspects of psychometric properties can be answered there. The website also contains information about administration and scoring procedures for the scales.

I do not track attempts to translate the scales into different languages, so I have no information to offer about that. You are free to develop your own translation if you would like to do that. Again, just be sure to cite the original scale appropriately in publications.

Please do not ask for a manual. There is no manual. Read the articles on the website for the information that you need.

If questions remain, do not hesitate to contact me. Good luck in your work.

<https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/directory/emeritus/scheier-michael.html>

--

Michael F. Scheier, Ph.D.

Professor Emeritus of Psychology

Walter van Dyke Bingham Professor Emeritus

of Personality and Health Psychology

Department of Psychology

Carnegie Mellon University

Pittsburgh, PA 15213

Bienestar psicológico

PERMISSION TO USE AND PUBLISH THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE Externo Recibidos x



MERCY DANITZA NUÑEZ AMANQUI <70041495@continental.edu.pe>
para cryff, berrie

vie, 23 feb, 1:04

Dr. Carol Diane Ryff

We greet you Mercy Danitza Nuñez Amanqui and Edward Enrique Puma Diaz, we are thesis students at the Continental University of Huancayo in Peru and we are currently writing a thesis provisionally titled "Lifestyle and psychological well-being in students at the National University of Juliaca", so We ask for your permission to use the "Ryff Psychological Well-being Scale" and publish it in our work.

We undertake to use and publish the instrument under the following conditions:

- We will use the scale only for our research for academic purposes and will not use it for commercial or remuneration purposes.
- We will include the authors' rights statement in all copies of the instrument.

If these are acceptable terms and conditions, please indicate so by signing a copy of this letter and returning it to me by post, fax or email:

70041495@continental.edu.pe

74087944@continental.edu.pe

We look forward to your response and thank you in advance for your kindness, regards.



Theresa Berrie
para mí

mar, 27 feb, 9:17

Greetings,

Thanks for your interest in the well-being scales.
I am responding to your request on behalf of Carol Ryff.
She has asked me to send you the following:

You have her permission to use the scales for research or other non-commercial purposes.

They are attached in the following files:

"Ryff PWB Scales" includes:

- psychometric properties
- scoring instructions
- how to use different lengths of the scales
(see note about the 18-item scale, which is NOT recommended. It does a bad job measuring the six dimensions.)

"Ryff PWB Reference Lists" includes:

- a list of the main publications about the scales
- a list of published studies using the scales

Also attached are the translation(s) and translator information of which we are aware. We cannot vouch for the quality of any translations, as we were not involved in creating them.

You also have Dr. Ryff's permission to translate the scales, should you choose to do so. We would appreciate receiving a copy of the translation when it is completed, along with complete contact information for yourself and/or the translator that we can share with others.

There is no charge to use the scales and no need to send us the results of your study. We do ask that you please send us copies of any journal articles you may publish using the scales to:

berrie@wisc.edu and cryff@wisc.edu.

Best wishes for your research,

--

Theresa Berrie
Communications Specialist
UW-Madison Institute on Aging
berrie@wisc.edu
Work Days: Tuesday through Thursday

From: CAROL RYFF <cryff@wisc.edu>
Sent: Friday, February 23, 2024 8:43 AM
To: Theresa Berrie <berrie@wisc.edu>

Anexo3: Instrumentos de medición**FICHA SOCIODEMOGRÁFICA****I. DATOS PERSONALES****Sexo:** M () F () **Edad:** _____**Estado civil:** Soltero-a () Casado-a () Divorciado-a () Viudo-a () Conviviente ()**Identificación religiosa:** Católico-a () Cristiano-a () Evangélico-a () Creyente sin identificación religiosa() Ateo() Otra identificación()**¿Cuentas con algún seguro de salud?** SIS () EsSalud () Otros () Ninguno ()**¿Lo utilizas?** Sí () NO ()**Distrito de vivienda actual:** _____**Sector:** Urbano () Rural ()**Vives:** Casa propia () Alquilada/o () Otros ()**¿Con quienes vive usted?:** Padre () Madre () Hermano/as () Pareja ()
Tío/as () Abuelo/as () Otros ()**¿Cómo consideras tu clima familiar?** Muy bueno () Bueno () Regular ()
Malo () Muy malo ()**Escuela profesional al que perteneces:** Ingeniería de *software* y Sistemas ()
Ingeniería Mecatrónica () Ingeniería Industrial () Gestión Pública y
Desarrollo Social () Ingeniería en Industrias Alimentarias () Ingeniería textil y
de Confecciones() Ingeniería Ambiental y Forestal() Ingeniería en Energías
Renovables () Economía () Administración y Emprendimiento Empresarial ()**Semestre en que está matriculado:** I() II() III() IV() V() VI() VII()
VIII () IX () X()**¿Trabajas actualmente?** Sí () No ()**N.º de horas:** Tiempo completo () Medio tiempo () No trabaja ()**Monto aproximado de su ingreso económico:** s/.0- s/500() 501s/.-1000s/.()
1001s/.- s/.2000 a más ()**Nivel de estrato socioeconómico al que pertenece:** Alto () Medio alto ()
Medio () Medio Bajo () Bajo ()**II. DATOS A CERCA DE LA SALUD****Indique si alguno de los miembros de su familia padeció de estas**

enfermedades: Diabetes() Cáncer() Hipertensión arterial() Derrame cerebral() Sobrepeso() Obesidad() Otros()

¿Padeciste o padeces de alguna de estas enfermedades?

Diabetes() Cáncer () Hipertensión Arterial() Derrame cerebral()
Sobrepeso() Obesidad() Otros()

Cuál es tu dieta de alimentación: Variado() Vegano() Vegetariano()
Otros ()

N.º de comidas por día: Una vez al día() Dos veces al día() Tres veces al día()
Cuatro veces al día()

Cuántos litros de agua consumes al día:

500 mililitros-1 litro() 1.5 litros-2 litros() 2.5 litros a más()

¿Mantienes una pareja romántica? SI() NO()

¿Iniciaste tu vida sexual? SI() NO()

¿Usas métodos anticonceptivos? SI() NO()

¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? Salir a pasear() Uso de redes sociales() Ver películas o series() Deportes() Lectura() Música()
Videojuegos() Otros()

¿Con qué frecuencia al día estas expuesto a las pantallas electrónicas (laptop, celular, tablet, entre otros)? 1 hora a 3 horas() 4 horas a 6 horas ()
7 horas a 9 horas () 10 horas a más()

¿Participas en los grupos sociales de tu entorno? SI() NO()

¿En cuál/es participas? Club deportivo() Club de estudio() Club recreativo () Club musical () Club de arte () Otros ()

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA DE JÓVENES UNIVERSITARIOS-CEVJU-R

Chau y Saravia (2016)

El presente cuestionario tiene el fin de conocer tus hábitos y prácticas de salud. Marque con una X la casilla que mejor describa su comportamiento. Conteste sinceramente, recuerde, no existen respuestas ni buenas ni malas. Use los siguientes criterios:

N: NUNCA

AV: ALGUNAS VECES

CF: CON FRECUENCIA

S: SIEMPRE

N.º	ENUNCIADOS	Nunca	Algunas Veces	Con frecuencia	Siempre
1.	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.				
2.	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (Spinning, cardiobox, aeróbicos, rumba).				
3.	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kung-fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida).				
4.	Participa en algún programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
5.	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
6.	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo de ocio.				
7.	En su tiempo libre realiza actividades de ocio como ir al cine, leer o pasear.				
8.	Va al odontólogo o dentista por lo menos una vez al año.				
9.	Va al médico a hacerse su chequeo médico general por lo menos una vez al año.				
10.	Revisa al menos una vez al año tu presión arterial.				

11.	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento.				
12.	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.				
13.	Consume más de 4 bebidas gaseosas a la semana.				
14.	Consume dulces, pasteles o helados más de dos veces por semana				
15.	Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, queso crema, hígado, carnes grasosas).				
16.	Come alimentos de paquete (papas fritas, snacks).				
17.	Consume carnes frías o embutidos (jamón, mortadela, salchichón, tocino).				
18.	Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes).				
19.	Consume comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, sándwiches, hot-dogs).				
20.	Fuma cigarrillos o tabaco.				
21.	Fuma más de media cajetilla de cigarrillos a la semana.				
22.	Consume alcohol al menos dos veces a la semana.				
23.	Consume alcohol o alguna droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida.				
24.	Consume drogas (marihuana, éxtasis, pasta, cocaína, entre otras).				
25.	Duerme al menos 7 horas diarias.				
26.	Trasnocha.				
27.	Duerme bien y se levanta descansado.				
28.	Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida.				
29.	Se mantiene con sueño por el resto del día.				
30.	Respetar sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades.				

INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE AFRONTAMIENTO-COPE

Chuquitapa y Condori (2021)

Instrucciones:

Estamos interesados en conocer la forma en que las personas responden cuando tienen que hacer frente a acontecimientos difíciles o estresantes en sus vidas.

Hay muchas formas de intentar manejar el estrés. Este cuestionario te pide que indiques lo que tu generalmente haces o sientes cuando experimentas acontecimientos estresantes.

Obviamente, sucesos diferentes provocan respuestas algo diferentes, pero piensa qué es lo que habitualmente haces tú.

Entonces responda a cada una de las siguientes afirmaciones marcando el número que corresponda, utilizando las opciones de respuesta que se presentan abajo. Por favor, intente responder a cada afirmación de forma separada de las demás.

Elija sus respuestas cuidadosamente y responda de la forma más sincera que le sea posible. Por favor responda todas las afirmaciones. No hay respuestas correctas o incorrectas, de modo que elija la respuesta que más se ajuste a USTED, no la que usted piense que la mayoría de la gente diría o haría. Indique lo que USTED habitualmente hace cuando experimenta un acontecimiento estresante, de acuerdo con lo siguiente:

- Cuando usted marque el Numero "1" significara: *Casi nunca hago esto.*
- Cuando usted marque el Numero "2" significara: *A veces hago esto.*
- Cuando usted marque el Numero "3" significara: *Usualmente hago esto.*
- Cuando usted marque el Numero "4" significara: *Hago esto con mucha frecuencia.*

N.º	AFIRMACIONES	1	2	3	4
1.	Me esfuerzo mucho con tal de superar mis problemas.				
2.	Trato de encontrar cuáles son las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
3.	Me dedico solamente a mis problemas y dejo de lado todo lo demás.				
4.	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo que me ayude a solucionar mis problemas.				
5.	Pregunto a personas con problemas similares a los míos lo que hicieron para solucionarlos.				
6.	Le cuento a alguien cómo me siento.				
7.	Trato de encontrar el lado positivo de mis problemas.				
8.	Aprendo a vivir con mis problemas.				
9.	Le pido a Dios que me ayude.				
10.	Me molesto y expreso todo lo que siento.				
11.	Me rehusó a creer que eso ha sucedido.				
12.	Dejo de esforzarme por conseguir lo que quiero.				
13.	Me dedico al trabajo o hago otra cosa para no pensar en mis problemas.				
14.	Me esfuerzo mucho por hacer algo respecto a mis problemas.				
15.	Pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
16.	Me dedico totalmente a mis problemas y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.				
17.	No hago nada hasta que la situación se aclare.				
18.	Le pido a alguien que me aconseje sobre lo que tengo que hacer.				
19.	Busco el apoyo de mis amigos o parientes.				
20.	Trato de entender mis problemas de otra manera para que se vean más positivos.				
21.	Acepto mis problemas y el hecho de que no puedo cambiarlos.				
22.	Pongo mi confianza en Dios.				
23.	Expreso lo que siento.				
24.	Me hago la idea de que nada ha ocurrido.				
25.	Dejo de intentar conseguir lo que quiero.				
26.	Me voy al cine o veo televisión para no pensar tanto en mis problemas.				
27.	Hago paso a paso lo que debe hacerse para solucionar mis problemas.				
28.	Pienso bien en lo que tengo que hacer para resolver mis problemas.				
29.	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.				

30.	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.				
31.	Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.				
32.	Le cuento a alguien cómo me siento.				
33.	Aprendo algo bueno de mis problemas.				
34.	Me hago la idea de que el hecho ya sucedió.				
35.	Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36.	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.				
37.	Hago como si ningún problema hubiera ocurrido.				
38.	Reconozco que no puedo más con mis problemas y dejo de hacer algo por resolverlos.				
39.	Pienso en cosas diferentes a mis problemas.				
40.	Hago lo que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
41.	Pienso en cómo podría enfrentar mejor mis problemas.				
42.	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por resolver mis problemas.				
43.	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44.	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre mis problemas.				
45.	Voy donde alguien que me acepte y me comprenda.				
46.	Trato que los problemas vividos me ayuden a madurar.				
47.	Acepto la realidad de lo sucedido.				
48.	Rezo más que de costumbre.				
49.	Me molesto y me doy cuenta de ello.				
50.	Me digo "no puedo creer que esto me esté pasando a mí".				
51.	Me esfuerzo menos por solucionar mis problemas.				
52.	Duermo más de lo habitual.				

MUCHAS GRACIAS, SU PARTICIPACIÓN ES DE SUMA IMPORTANCIA.

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Pérez Basilio (2017)

A continuación, se presentan algunos enunciados sobre el modo en el que usted se comporta, siente y actúa. Deberá marcar con un una (X) la alternativa que considere más pertinente. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad.

N. o	ENUNCIADOS	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7.	Reconozco que tengo defectos						
8.	Reconozco que tengo virtudes						
9.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10.	Sostengo mis decisiones hasta el final						
11.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13.	Puedo confiar en mis amigos						

14.	Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
15.	Mis relaciones amicales son duraderas						
16.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
17.	Comprendo con facilidad como la gente se siente						
18.	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						
19.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
20.	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo						
21.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
22.	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
23.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
24.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
25.	Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
26.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
27.	Mis amigos pueden confiar en mí						
28.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
29.	Tomo acciones ante las metas que me planteo						
30.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
31.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
32.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
33.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
34.	Es importante tener amigos						
35.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

Anexo 4: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante, con el debido respeto, nos presentamos a usted, somos los Bachilleres en psicología Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz, tesisistas de la Universidad Continental. En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre **“Estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”** y para ello requerimos contar con su importante colaboración.

El objetivo de este estudio es **“Establecer la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”**.

Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará completar los siguientes instrumentos de encuesta: **“1) Una Ficha Sociodemográfica, 2) El Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios-CEVJU-r, 3) El Inventario de Estimación de Afrontamiento-COPE y 4) La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”**. Esto tomará aproximadamente 50 minutos de su tiempo.

Su participación en este estudio es voluntaria y se enfatiza que la información que se recoja será estrictamente confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los lineamientos de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán anónimas y se procederán a ser analizados de manera grupal. Así mismo, el informe final de los hallazgos de este estudio serán presentados a la Universidad Nacional de Juliaca.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede realizar sus consultas en cualquier momento en el proceso de la investigación contactando a los siguientes correos: **70041495@continental.edu.pe** o **74087944@continental.edu.pe** y a los teléfonos **939160268** o **990161670**. Igualmente, está en la facultad de retirarse del estudio en cualquier

circunstancia si así lo desea o si se siente perjudicado. Si alguna de las preguntas de la encuesta le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a los investigadores o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su valiosa participación.

.

Yo, _____ con
número de DNI _____ acepto participar voluntariamente en esta
investigación titulada **“Estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes de la
Universidad Nacional de Juliaca, 2023”** conducida por los tesisistas Mercy Danitza Nuñez
Amanqui y Edward Enrique Puma Díaz. A sí mismo, señalo que he sido informado(a) sobre
los lineamientos del estudio y que he leído el documento de consentimiento informado.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: Si() No()

Fecha: / /

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Anexo 5: Carta de autorización para realizar el estudio y el uso del nombre de la institución



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
Universidad Licenciada
Creada por Ley N° 29074
www.unaj.edu.pe



DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

CARTA N° 0006-2023/VPIN-CO-UNAJ

Juliaca, 20 de febrero de 2023

Señores:

Mercy Danitza Núñez Amanqui
Edward Enrique Puma Díaz
Tesisistas en Psicología
Facultad de Humanidades
Universidad Continental
Presente.-

Asunto: Autorización para uso de nombre de nuestra Universidad Nacional de Juliaca y autorización para realización de estudio de investigación.

Ref.: Solicitud S/N

De mi mayor consideración:

Previos saludos, en relación a la solicitud S/N presentado por ustedes, este despacho le AUTORIZA para el uso de nombre de nuestra Universidad Nacional de Juliaca para la Investigación titulada "Estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2022-II". Asimismo; la autorización para la realización de estudio de investigación.

Por lo antes mencionado; usted deberá de realizar las coordinaciones con los Coordinadores de las distintas Facultades de la UNAJ.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente;



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
[Handwritten Signature]
Dr. Domingo Jesús Cabel Moscoso
VICEPRESIDENTE DE INVESTIGACION

C.c. Arch.
DJCM/mlgg

Av. Nueva Zelanda N° 631 – Juliaca
Teléf. 051-323200 Anexo: 2129

E-mail: secretaria_vpín@unaj.edu.pe
dcabel@unaj.edu.pe

JULIACA - PERÚ

Anexo 6: Aprobación del comité de ética



“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Huancayo, 28 de febrero del 2023

OFICIO N°0102-2023-CIEI-UC

Investigadores:
Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Edward Enrique Puma Díaz

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA, 2023.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente,



Walter Calderón Gerstein
 Presidente del Comité de Ética
 Universidad Continental

C.c. Archivo.

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
 José Luis Bustamante y Rivero
 (054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
 (054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1980
 (064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N°7 Av. Collasuyo
 (084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
 carretera San Jerónimo - Saylla
 (084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendíola 5210, Los Olivos
 (01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
 (01) 213 2760

Anexo 7: Fichas de validación por jueces del Cuestionario Estilo De Vida

CEVJU-r

Jurado Revisor N.º 1

FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

Estimado Psic. Monica Estela Huancapaza Miranda

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios – CEVJU-r** el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurso a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495

Edward Enrique Puma Díaz
Dni:74087944

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS – CEVJU-R**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto: MÓNICA HUANCAPAZ MIRANDA
2. Profesión: PSICÓLOGA
3. Grado académico: POSGRADO
4. Especialidad: -
5. Número de colegiatura: 33991
6. Área en el que se desempeña: CLÍNICA
7. Años de experiencia: 6 AÑOS

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Ítems	DIMENSIONES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE								
1	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.	X		X		X		
2	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (Spinning, cardiobox, aeróbicos, rumba).	X		X		X		
3	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kung-fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida).	X		X		X		
4	Participa en algún programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: ORGANIZACIÓN DEL DESCANSO O TIEMPO LIBRE								
		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
5	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.	X		X		X		

6	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo de ocio.	X		X		X		
7	En su tiempo libre realiza actividades de ocio como ir al cine, leer o pasear.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
8	Va al odontólogo o dentista por lo menos una vez al año.	X		X		X		
9	Va al médico a hacerse su chequeo médico general por lo menos una vez al año.	X		X		X		
10	Revisa al menos una vez al año tu presión arterial.	X		X		X		
11	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento.	X		X		X		
12	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: HÁBITOS ALIMENTARIOS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	Consume más de 4 bebidas gaseosas a la semana.	X		X		X		
14	Consume dulces, pasteles o helados más de dos veces por semana.	X		X		X		
15	Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, queso crema, hígado, carnes grasosas).	X		X		X		
16	Come alimentos de paquete (papas fritas, snacks).	X		X		X		
17	Consume carnes frías o embutidos (jamón, mortadela, salchichón, tocino).	X		X		X		
18	Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes).	X		X		X		
19	Consume comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, sándwiches, hot-dogs).	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
20	Fuma cigarrillos o tabaco.	X		X		X		
21	Fuma más de media cajetilla de cigarrillos a la semana.	X		X		X		
22	Consume alcohol al menos dos veces a la semana.	X		X		X		
23	Consume alcohol o alguna droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida.	X		X		X		

24	Consumo drogas (marihuana, éxtasis, pasta, cocaína, entre otras).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 6: ORGANIZACIÓN DEL SUEÑO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
25	Duerme al menos 7 horas diarias.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
26	Trasnocha.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
27	Duerme bien y se levanta descansado.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
28	Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
29	Se mantiene con sueño por el resto del día.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
30	Respeto sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

III. OBSERVACIONES (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

<p>SI GUSTE Suficiencia</p>

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

_____ de _____ del 2023


 Mónica E. Huancapaza Miranda
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 33981

Nombre: MONICA HUANCAPAZA MIRANDA



DNI: 72133097

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe MONICA HUANCAPAZA MIRANDA con Documento Nacional de Identidad N° 72133097 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento “Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios – CEVJU-r”, presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Díaz.

_____ de _____ del 2023


Mónica E. Huancapaza Miranda
 PSICÓLOGA
C.Ps.P. 33991

Nombre: MONICA HUANCAPAZA MIRANDA

DNI: 72133097

Jurado Revisor N.º2

FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

Estimado Psic. Broling Andherson Sucari Huanca

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios – CEVJU-r** el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado “Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023”.

Recurso a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495

Edward Enrique Puma Díaz
Dni:74087944

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS – CEVJU-R**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto : Brotling Anderson Pucallanca
2. Profesión : Psicólogo
3. Grado académico : Licenciado
4. Especialidad : Psicólogo
5. Número de colegiatura : 31654
6. Área en el que se desempeña : clínico
7. Años de experiencia : 6 años

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Ítems	DIMENSIONES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE								
1	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.	X		X		X		
2	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (Spinning, cardiobox, aeróbicos, rumba).	X		X		X		
3	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kung-fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida).	X		X		X		
4	Participa en algún programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: ORGANIZACIÓN DEL DESCANSO O TIEMPO LIBRE								
		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
5	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.	X		X		X		

6	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo de ocio.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
7	En su tiempo libre realiza actividades de ocio como ir al cine, leer o pasear.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 3: AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
8	Va al odontólogo o dentista por lo menos una vez al año.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
9	Va al médico a hacerse su chequeo médico general por lo menos una vez al año.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
10	Revisa al menos una vez al año tu presión arterial.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
11	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
12	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 4: HÁBITOS ALIMENTARIOS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	Consumes más de 4 bebidas gaseosas a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
14	Consumes dulces, pasteles o helados más de dos veces por semana.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
15	Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, queso crema, hígado, carnes grasosas).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
16	Come alimentos de paquete (papas fritas, snacks).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
17	Consumes carnes frías o embutidos (jamón, mortadela, salchichón, tocino).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Consumes comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
19	Consumes comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, sándwiches, hot-dogs).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 5: CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
20	Fuma cigarrillos o tabaco.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
21	Fuma más de media cajetilla de cigarrillos a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
22	Consumes alcohol al menos dos veces a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
23	Consumes alcohol o alguna droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

24	Consumo drogas (marihuana, éxtasis, pasta, cocaína, entre otras).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 6: ORGANIZACIÓN DEL SUEÑO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
25	Duerme al menos 7 horas diarias.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
26	Trasnocha.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
27	Duerme bien y se levanta descansado.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
28	Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
29	Se mantiene con sueño por el resto del día.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
30	Respeto sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

III. OBSERVACIONES (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

SI Existe Suficiencia

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

_____ de _____ del 2023



Ps. Bróling A. Sucari Huanca
CPsP. N° 31654

Nombre: *Bróling A. Sucari Huanca*

DNI: *71589201*

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe Brobing Anderson Sucari Huanca con

Documento Nacional de Identidad N° 71589201hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento "Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios – CEVJU-r", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz.

_____ de _____ del 2023


Ps. Brobing A. Sucari Huanca
CPSP. N° 31654

Nombre: Brobing Anderson Sucari Huanca

DNI: 71589201

Jurado Revisor N.º3

**FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

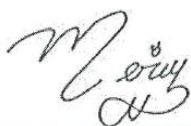
Estimado Psic. Maynard Rodger Calizaya Palazuelos

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios – CEVJU-r** el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurso a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:



Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495



Edward Enrique Puma Díaz
Dni:74087944

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS – CEVJU-R**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto : RAYNARD RODRIGER CALIZAYA PALAZUELOS
2. Profesión : PSICÓLOGO
3. Grado académico : MAESTRO
4. Especialidad : PSICÓLOGO CLÍNICO
5. Número de colegiatura : 34488
6. Área en el que se desempeña : PSICÓLOGO CLÍNICO
7. Años de experiencia : 6

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

***Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.*

***Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.*

***Claridad :** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.*

Ítems	DIMENSIONES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE								
1	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.	X		X		X		
2	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (Spinning, cardiobox, aeróbicos, rumba).	X		X		X		
3	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kung-fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida).	X		X		X		
4	Participa en algún programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: ORGANIZACIÓN DEL DESCANSO O TIEMPO LIBRE								
		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
5	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.	X		X		X		

6	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo de ocio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	En su tiempo libre realiza actividades de ocio como ir al cine, leer o pasear.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
DIMENSIÓN 3: AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
8	Va al odontólogo o dentista por lo menos una vez al año.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	Va al médico a hacerse su chequeo médico general por lo menos una vez al año.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	Revisa al menos una vez al año tu presión arterial.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
DIMENSIÓN 4: HÁBITOS ALIMENTARIOS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	Consumes más de 4 bebidas gaseosas a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	Consumes dulces, pasteles o helados más de dos veces por semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, queso crema, hígado, carnes grasosas).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	Come alimentos de paquete (papas fritas, snacks).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	Consumes carnes frías o embutidos (jamón, mortadela, salchichón, tocino).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	Consumes comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	Consumes comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, sándwiches, hot-dogs).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
DIMENSIÓN 5: CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
20	Fuma cigarrillos o tabaco.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	Fuma más de media cajetilla de cigarrillos a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	Consumes alcohol al menos dos veces a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	Consumes alcohol o alguna droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

24	Consume drogas (marihuana, éxtasis, pasta, cocaína, entre otras).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
DIMENSIÓN 6: ORGANIZACIÓN DEL SUEÑO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
25	Duerme al menos 7 horas diarias.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	Trasnocha.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27	Duerme bien y se levanta descansado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	Se mantiene con sueño por el resto del día.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	Respetar sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

III. **OBSERVACIONES** (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

El instrumento es suficiente y aplicable.

IV. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

29 de MARZO del 2023

CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PSICOSALUD

Mg. Maynard R. Calizaya Palazuelos

PSICOSALUD C.Ps. 34488

PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA

Nombre: *Maynard R. Calizaya*
DNI: *47828910*

CONSTANCIA**JUICIO DE EXPERTOS**

Quien suscribe... MAYNARD RODGER CALIZAYA PALAZUELOS con Documento Nacional de Identidad N° 47828910 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento "Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios – CEVJU-r", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz.

29 de ABRIL del 2023

CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PSICOSALUD

Mg. Maynard R. Calizaya Palazuelos
C. Ps. Pº 34488
PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA

Nombre:

DNI:

Maynard R. Calizaya P.
47828910

Jurado Revisor N.º4

FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

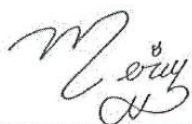
Estimado Psic.Rudy Mijael Jara Cueto

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios – CEVJU-r** el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".


Recurro a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:



Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495



Edward Enrique Puma Diaz
Dni:74087944

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS – CEVJU-R**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto : RUDY MIHAEL JARA CUETO
2. Profesión : PSICOLOGO
3. Grado académico : MAGISTER
4. Especialidad : _____
5. Número de colegiatura : 32239
6. Área en el que se desempeña : PSICOLOGIA CLINICA COMUNITARIA
7. Años de experiencia : 5 AÑOS

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Ítems	DIMENSIONES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE								
1	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.	X		X		X		
2	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (Spinning, cardiobox, aeróbicos, rumba).	X		X		X		
3	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kung-fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida).	X		X		X		
4	Participa en algún programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: ORGANIZACIÓN DEL DESCANSO O TIEMPO LIBRE								
		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
5	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.	X		X		X		

6	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo de ocio.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
7	En su tiempo libre realiza actividades de ocio como ir al cine, leer o pasear.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 3: AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
8	Va al odontólogo o dentista por lo menos una vez al año.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
9	Va al médico a hacerse su chequeo médico general por lo menos una vez al año.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
10	Revisa al menos una vez al año tu presión arterial.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
11	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
12	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 4: HÁBITOS ALIMENTARIOS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	Consume más de 4 bebidas gaseosas a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
14	Consume dulces, pasteles o helados más de dos veces por semana.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
15	Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, queso crema, hígado, carnes grasosas).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
16	Come alimentos de paquete (papas fritas, snacks).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
17	Consume carnes frías o embutidos (jamón, mortadela, salchichón, tocino).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
19	Consume comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, sándwiches, hot-dogs).	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 5: CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
20	Fuma cigarrillos o tabaco.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
21	Fuma más de media cajetilla de cigarrillos a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
22	Consume alcohol al menos dos veces a la semana.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
23	Consume alcohol o alguna droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

24	Consume drogas (marihuana, éxtasis, pasta, cocaína, entre otras).	X		X				
DIMENSIÓN 6: ORGANIZACIÓN DEL SUEÑO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
25	Duerme al menos 7 horas diarias.	X		X		X		
26	Trasnocha.	X		X		X		
27	Duerme bien y se levanta descansado.	X		X		X		
28	Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida.	X		X		X		
29	Se mantiene con sueño por el resto del día.	X		X		X		
30	Respeto sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades.	X		X		X		

III. **OBSERVACIONES** (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

SI EXISTE SUFICIENCIA

IV. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

_____ de _____ del 2023



Rudy Mijael Jara Cueto
PSICÓLOGO
C.Ps.P. N° 32239

Nombre: RUDY MIJAEEL JARA CUETO

DNI: 73107363

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe RUDY MIJUEL JARA CUETO..... con Documento Nacional de Identidad N° 73107363..... hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento "Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios – CEVJU-r", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Díaz.

_____ de _____ del 2023


Rudy Mijael Jara Cueto
PSICÓLOGO
C.Ps.P. N° 32239

Nombre: RUDY MIJUEL JARA CUETO

DNI: 73107363

Anexo 8: Fichas de validación por jueces del Inventario de Estimación de Afrontamiento-COPE

Jurado Revisor N.º 1



FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

Estimado Psic. Monica Estela Huancapaza Miranda

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE** el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurso a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495

Edward Enrique Puma Diaz
Dni:74087944

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE
AFRONTAMIENTO - COPE**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto : MÓNIA HUANCAPAZA MIRANDA
2. Profesión : PSICÓLOGA
3. Grado académico : POSGRADO
4. Especialidad : -
5. Número de colegiatura : 33991
6. Área en el que se desempeña : CLÍNICA
7. Años de experiencia : 6 AÑOS

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

DIMENSIONES	Ítems	INDICADORES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
I. ESTILO CENTRADO EN EL PROBLEMA		ESTRATÉGIA 1: AFRONTAMIENTO ACTIVO							
	1	Me esfuerzo mucho con tal de superar mis problemas.	X		X		X		
	14	Me esfuerzo mucho por hacer algo respecto a mis problemas.	X		X		X		
	27	Hago paso a paso lo que debe hacerse para solucionar mis problemas.	X		X		X		
	40	Hago lo que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
		ESTRATÉGIA 2: PLANIFICACIÓN							
			Pertinencia		Relevancia		Claridad		

		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SUGERENCIAS
2	Trato de encontrar cuáles son las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
15	Pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
28	Pienso bien en lo que tengo que hacer para resolver mis problemas.	X		X		X		
41	Pienso en cómo podría enfrentar mejor mis problemas.	X		X		X		
ESTRATEGIA 3: SUPRESIÓN DE ACTIVIDADES COMPETENTES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Me dedico solamente a mis problemas y dejo de lado todo lo demás.	X		X		X		
16	Me dedico totalmente a mis problemas y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.	X		X		X		
29	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.	X		X		X		
42	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por resolver mis problemas.	X		X		X		
ESTRATEGIA 4: POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo que me ayude a solucionar mis problemas.	X		X		X		
17	No hago nada hasta que la situación se aclare.	X		X		X		
30	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.	X		X		X		
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.	X		X		X		
ESTRATEGIA 5: BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL POR RAZONES INSTRUMENTALES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	

II. ESTILO CENTRADO EN LA EMOCIÓN	5	Pregunto a personas con problemas similares a los míos lo que hicieron para solucionarlos.	X		X		X		
	18	Le pido a alguien que me aconseje sobre lo que tengo que hacer.	X		X		X		
	31	Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.	X		X		X		
	44	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre mis problemas.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 6: BÚSQUEDA POR APOYO SOCIAL POR RAZONES EMOCIONALES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	6	Le cuento a alguien cómo me siento.	X		X		X		
	19	Busco el apoyo de mis amigos o parientes.	X		X		X		
	32	Le cuento a alguien cómo me siento.	X		X		X		
	45	Voy donde alguien que me acepte y me comprenda.	X		X		X		
ESTRATÉGIA 7: REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y CRECIMIENTO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		
7	Trato de encontrar el lado positivo de mis problemas.	X		X		X			
20	Trato de entender mis problemas de otra manera para que se vean más positivos.	X		X		X			
33	Aprendo algo bueno de mis problemas.	X		X		X			
46	Trato que los problemas vividos me ayuden a madurar.	X		X		X			
ESTRATÉGIA 8: ACEPTACIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		
8	Aprendo a vivir con mis problemas.	X		X		X			
21	Acepto mis problemas y el hecho de que no puedo cambiarlos.	X		X		X			
34	Me hago la idea de que el hecho ya sucedió.	X		X		X			
47	Acepto la realidad de lo sucedido.	X		X		X			
ESTRATÉGIA 9: ACUDIR A LA RELIGIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		

III. ESTILO EVITATIVO	9	Le pido a Dios que me ayude.	X		X		X		
	22	Pongo mi confianza en Dios.	X		X		X		
	35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.	X		X		X		
	48	Rezo más que de costumbre.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 10: ENFOCAR Y LIBERAR EMOCIONES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	10	Me molesto y expreso todo lo que siento.	X		X		X		
	23	Expreso lo que siento.	X		X		X		
	36	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.	X		X		X		
	49	Me molesto y me doy cuenta de ello.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 11: NEGACIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	11	Me rehusó a creer que eso ha sucedido.	X		X		X		
24	Me hago la idea de que nada ha ocurrido.	X		X		X			
37	Hago como si ningún problema hubiera ocurrido.	X		X		X			
50	Me digo "no puedo creer que esto me esté pasando a mí".	X		X		X			
ESTRATÉGIA 12: DESENTENDIMIENTO CONDUCTUAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		
12	Dejo de esforzarme por conseguir lo que quiero.	X		X		X			
25	Dejo de intentar conseguir lo que quiero.	X		X		X			
38	Reconozco que no puedo más con mis problemas y dejo de hacer algo por resolverlos.	X		X		X			
51	Me esfuerzo menos por solucionar mis problemas.	X		X		X			
ESTRATÉGIA 13: DESENTIMIENTO MENTAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		
13	Me dedico al trabajo o hago otra cosa para no pensar en mis problemas.	X		X		X			

26	Me voy al cine o veo televisión para no pensar tanto en mis problemas.	X		X		X	
39	Pienso en cosas diferentes a mis problemas.	X		X		X	
52	Duermo más de lo habitual.	X		X		X	

III. **OBSERVACIONES** (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

SI Existe Suficiencia

IV. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

_____ de _____ del 2023


 Mónica E. Huancapaza Miranda


Nombre: Mónica HUANCAPAZA MIRANDA

DNI: 72133097

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe MONICA HUANCAPAZA MIRANDA con Documento Nacional de Identidad N° 72133097 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento denominado "Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz.

_____ de _____ del 2023


.....
Monica E. Huancapaza Miranda
 PSICÓLOGA
C.Ps.P. 33991

.....
Nombre: MONICA HUANCAPAZA MIRANDA
DNI: 72133097

Jurado Revisor N.º 2

FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

Estimado Psic. Broling Andherson Sucari Huanca

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE** el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurso a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495

Edward Enrique Puma Diaz
Dni:74087944

		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SUGERENCIAS
2	Trato de encontrar cuáles son las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
15	Pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
28	Pienso bien en lo que tengo que hacer para resolver mis problemas.	X		X		X		
41	Pienso en cómo podría enfrentar mejor mis problemas.	X		X		X		
ESTRATEGÍA 3: SUPRESIÓN DE ACTIVIDADES COMPETENTES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Me dedico solamente a mis problemas y dejo de lado todo lo demás.	X		X		X		
16	Me dedico totalmente a mis problemas y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.	X		X		X		
29	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.	X		X		X		
42	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por resolver mis problemas.	X		X		X		
ESTRATEGÍA 4: POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo que me ayude a solucionar mis problemas.	X		X		X		
17	No hago nada hasta que la situación se aclare.	X		X		X		
30	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.	X		X		X		
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.	X		X		X		
ESTRATEGÍA 5: BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL POR RAZONES INSTRUMENTALES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	

II. ESTILO CENTRADO EN LA EMOCIÓN	5	Pregunto a personas con problemas similares a los míos lo que hicieron para solucionarlos.	X		X		X		
	18	Le pido a alguien que me aconseje sobre lo que tengo que hacer.	X		X		X		
	31	Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.	X		X		X		
	44	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre mis problemas.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 6: BÚSQUEDA POR APOYO SOCIAL POR RAZONES EMOCIONALES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	6	Le cuento a alguien cómo me siento.	X		X		X		
	19	Busco el apoyo de mis amigos o parientes.	X		X		X		
	32	Le cuento a alguien cómo me siento.	X		X		X		
	45	Voy donde alguien que me acepte y me comprenda.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 7: REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y CRECIMIENTO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	7	Trato de encontrar el lado positivo de mis problemas.	X		X		X		
	20	Trato de entender mis problemas de otra manera para que se vean más positivos.	X		X		X		
	33	Aprendo algo bueno de mis problemas.	X		X		X		
	46	Trato que los problemas vividos me ayuden a madurar.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 8: ACEPTACIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	8	Aprendo a vivir con mis problemas.	X		X		X		
	21	Acepto mis problemas y el hecho de que no puedo cambiarlos.	X		X		X		
34	Me hago la idea de que el hecho ya sucedió.	X		X		X			
47	Acepto la realidad de lo sucedido.	X		X		X			
ESTRATÉGIA 9: ACUDIR A LA RELIGIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		

	9	Le pido a Dios que me ayude.	X		X		X		
	22	Pongo mi confianza en Dios.	X		X		X		
	35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.	X		X		X		
	48	Rezo más que de costumbre.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 10: ENFOCAR Y LIBERAR EMOCIONES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	10	Me molesto y expreso todo lo que siento.	X		X		X		
	23	Expreso lo que siento.	X		X		X		
	36	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.	X		X		X		
	49	Me molesto y me doy cuenta de ello.	X		X		X		
III. ESTILO EVITATIVO	ESTRATÉGIA 11: NEGACIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	11	Me rehusó a creer que eso ha sucedido.	X		X		X		
	24	Me hago la idea de que nada ha ocurrido.	X		X		X		
	37	Hago como si ningún problema hubiera ocurrido.	X		X		X		
	50	Me digo "no puedo creer que esto me esté pasando a mí".	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 12: DESENTENDIMIENTO CONDUCTUAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	12	Dejo de esforzarme por conseguir lo que quiero.	X		X		X		
	25	Dejo de intentar conseguir lo que quiero.	X		X		X		
38	Reconozco que no puedo más con mis problemas y dejo de hacer algo por resolverlos.	X		X		X			
51	Me esfuerzo menos por solucionar mis problemas.	X		X		X			
ESTRATÉGIA 13: DESENTIMIENTO MENTAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		
13	Me dedico al trabajo o hago otra cosa para no pensar en mis problemas.	X		X		X			

26	Me voy al cine o veo televisión para no pensar tanto en mis problemas.	X		X		X		
39	Pienso en cosas diferentes a mis problemas.	X		X		X		
52	Duermo más de lo habitual.	X		X		X		

III. **OBSERVACIONES** (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Si existe suficiencia

IV. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Aplicable ()

Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

_____ de _____ del 2023



Ps. Brulley A. Suárez Huinca
CPsP. N° 31654

Nombre:

Brulley A. Suárez Huinca

DNI:


71589007

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe Broking Anderson Sucari Huanca con Documento Nacional de Identidad N° 71589201 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento denominado "Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz.

_____ de _____ del 2023


Ps. Broking A. Sucari Huanca
CPsP. N° 31654

Nombre: Broking A. Sucari Huanca
DNI: 71589201

Jurado Revisor N.º 3

FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

Estimado Psic. Maynard Rodger Calizaya Palazuelos

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE** el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurso a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni: 70041495

Edward Enrique Puma Díaz
Dni: 74087944

CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA, PSICOSALUD
Mg. Maynard R. Calizaya Palazuelos
C. Ps. 24438
PSICOSALUD PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE
AFRONTAMIENTO - COPE**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto : MAYNARD RODGER GUILZAYA PALAZOZUCOS
2. Profesión : PSICÓLOGO
3. Grado académico : MAGISTER
4. Especialidad : PSICÓLOGO CLÍNICO
5. Número de colegiatura : 34488
6. Área en el que se desempeña : PSICÓLOGO CLÍNICO
7. Años de experiencia : 6

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

DIMENSIONES	Ítems	INDICADORES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
I. ESTILO CENTRADO EN EL PROBLEMA	ESTRATÉGIA 1: AFRONTAMIENTO ACTIVO		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	1	Me esfuerzo mucho con tal de superar mis problemas.	X		X		X		
	14	Me esfuerzo mucho por hacer algo respecto a mis problemas.	X		X		X		
	27	Hago paso a paso lo que debe hacerse para solucionar mis problemas.	X		X		X		
	40	Hago lo que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 2: PLANIFICACIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		

		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SUGERENCIAS
2	Trato de encontrar cuáles son las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
15	Pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
28	Pienso bien en lo que tengo que hacer para resolver mis problemas.	X		X		X		
41	Pienso en cómo podría enfrentar mejor mis problemas.	X		X		X		
ESTRATÉGIA 3: SUPRESIÓN DE ACTIVIDADES COMPETENTES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Me dedico solamente a mis problemas y dejo de lado todo lo demás.	X		X		X		
16	Me dedico totalmente a mis problemas y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.	X		X		X		
29	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.	X		X		X		
42	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por resolver mis problemas.	X		X		X		
ESTRATÉGIA 4: POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo que me ayude a solucionar mis problemas.	X		X		X		
17	No hago nada hasta que la situación se aclare.	X		X		X		
30	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.	X		X		X		
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.	X		X		X		
ESTRATÉGIA 5: BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL POR RAZONES INSTRUMENTALES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	

	5	Pregunto a personas con problemas similares a los míos lo que hicieron para solucionarlos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	18	Le pido a alguien que me aconseje sobre lo que tengo que hacer.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	31	Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	44	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
II. ESTILO CENTRADO EN LA EMOCIÓN	ESTRATÉGIA 6: BÚSQUEDA POR APOYO SOCIAL POR RAZONES EMOCIONALES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	6	Le cuento a alguien cómo me siento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	19	Busco el apoyo de mis amigos o parientes.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	32	Le cuento a alguien cómo me siento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	45	Voy donde alguien que me acepte y me comprenda.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	ESTRATÉGIA 7: REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y CRECIMIENTO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	7	Trato de encontrar el lado positivo de mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	20	Trato de entender mis problemas de otra manera para que se vean más positivos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	33	Aprendo algo bueno de mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	46	Trato que los problemas vividos me ayuden a madurar.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	ESTRATÉGIA 8: ACEPTACIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	8	Aprendo a vivir con mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	21	Acepto mis problemas y el hecho de que no puedo cambiarlos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	34	Me hago la idea de que el hecho ya sucedió.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	47	Acepto la realidad de lo sucedido.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	ESTRATÉGIA 9: ACUDIR A LA RELIGIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	

III. ESTILO EVITATIVO	9	Le pido a Dios que me ayude.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	22	Pongo mi confianza en Dios.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	48	Rezo más que de costumbre.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	ESTRATÉGIA 10: ENFOCAR Y LIBERAR EMOCIONES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	10	Me molesto y expreso todo lo que siento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	23	Expreso lo que siento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	36	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	49	Me molesto y me doy cuenta de ello.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	ESTRATÉGIA 11: NEGACIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	11	Me rehusó a creer que eso ha sucedido.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
24	Me hago la idea de que nada ha ocurrido.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			
37	Hago como si ningún problema hubiera ocurrido.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			
50	Me digo "no puedo creer que esto me esté pasando a mí".	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			
ESTRATÉGIA 12: DESENTENDIMIENTO CONDUCTUAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		
12	Dejo de esforzarme por conseguir lo que quiero.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			
25	Dejo de intentar conseguir lo que quiero.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			
38	Reconozco que no puedo más con mis problemas y dejo de hacer algo por resolverlos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			
51	Me esfuerzo menos por solucionar mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			
ESTRATÉGIA 13: DESENTIMIENTO MENTAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		
13	Me dedico al trabajo o hago otra cosa para no pensar en mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			

26	Me voy al cine o veo televisión para no pensar tanto en mis problemas.	X		X		X	
39	Pienso en cosas diferentes a mis problemas.	X		X		X	
52	Duermo más de lo habitual.	X		X		X	

III. **OBSERVACIONES** (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

El instrumento es suficiente y aplicable.

IV. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

29 de MARZO del 2023


CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PSICOSALUD
Mg. Maynard R. Calizaya Palazuelos
C.Ps.º 34488
PSICOSALUD
PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA

Nombre: 47828910
DNI: Maynard R. Calizaya P.


CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe MAYNARD RODGER CALIZAYA PALAZUELOS con Documento Nacional de Identidad N° 4782 8910 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento denominado "Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz.

29 de MARZO del 2023

CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PSICOSALUD


.....
Mg. Maynard R. Calizaya Palazuelos
ψ C. Ps. P^o 34488
PSICOSALUD PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA
.....

Nombre:

DNI:

Maynard R. Calizaya P.
47828910

Jurado Revisor N.º 4

FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

Estimado Psic. Rudy Mijael Jara Cueto

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE** el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurso a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni: 70041495

Edward Enrique Puma Diaz
Dni: 74087944

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE
AFRONTAMIENTO - COPE**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto : RUDYMIJAE L JARA CUETO
2. Profesión : PSICOLOGO
3. Grado académico : MAGISTER
4. Especialidad : _____
5. Número de colegiatura : 32239
6. Área en el que se desempeña : PSICOLOGIA CLINICA COMUNITARIA
7. Años de experiencia : 5 AÑOS

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

DIMENSIONES	Ítems	INDICADORES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
I. ESTILO CENTRADO EN EL PROBLEMA		ESTRATEGÍA 1: AFRONTAMIENTO ACTIVO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	1	Me esfuerzo mucho con tal de superar mis problemas.	X		X		X		
	14	Me esfuerzo mucho por hacer algo respecto a mis problemas.	X		X		X		
	27	Hago paso a paso lo que debe hacerse para solucionar mis problemas.	X		X		X		
	40	Hago lo que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
		ESTRATEGÍA 2: PLANIFICACIÓN	Pertinencia		Relevancia		Claridad		

		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SUGERENCIAS
2	Trato de encontrar cuáles son las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
15	Pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.	X		X		X		
28	Pienso bien en lo que tengo que hacer para resolver mis problemas.	X		X		X		
41	Pienso en cómo podría enfrentar mejor mis problemas.	X		X		X		
ESTRATEGÍA 3: SUPRESIÓN DE ACTIVIDADES COMPETENTES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Me dedico solamente a mis problemas y dejo de lado todo lo demás.	X		X		X		
16	Me dedico totalmente a mis problemas y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.	X		X		X		
29	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.	X		X		X		
42	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por resolver mis problemas.	X		X		X		
ESTRATEGÍA 4: POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo que me ayude a solucionar mis problemas.	X		X		X		
17	No hago nada hasta que la situación se aclare.	X		X		X		
30	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.	X		X		X		
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.	X		X		X		
ESTRATEGÍA 5: BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL POR RAZONES INSTRUMENTALES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	

	5	Pregunto a personas con problemas similares a los míos lo que hicieron para solucionarlos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	18	Le pido a alguien que me aconseje sobre lo que tengo que hacer.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	31	Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	44	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
II. ESTILO CENTRADO EN LA EMOCIÓN	ESTRATÉGIA 6: BÚSQUEDA POR APOYO SOCIAL POR RAZONES EMOCIONALES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	6	Le cuento a alguien cómo me siento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	19	Busco el apoyo de mis amigos o parientes.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	32	Le cuento a alguien cómo me siento.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	45	Voy donde alguien que me acepte y me comprenda.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	ESTRATÉGIA 7: REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y CRECIMIENTO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	7	Trato de encontrar el lado positivo de mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	20	Trato de entender mis problemas de otra manera para que se vean más positivos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	33	Aprendo algo bueno de mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	46	Trato que los problemas vividos me ayuden a madurar.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	ESTRATÉGIA 8: ACEPTACIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	8	Aprendo a vivir con mis problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	21	Acepto mis problemas y el hecho de que no puedo cambiarlos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	34	Me hago la idea de que el hecho ya sucedió.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	47	Acepto la realidad de lo sucedido.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
	ESTRATÉGIA 9: ACUDIR A LA RELIGIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	

	9	Le pido a Dios que me ayude.	X		X		X		
	22	Pongo mi confianza en Dios.	X		X		X		
	35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.	X		X		X		
	48	Rezo más que de costumbre.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 10: ENFOCAR Y LIBERAR EMOCIONES		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	10	Me molesto y expreso todo lo que siento.	X		X		X		
	23	Expreso lo que siento.	X		X		X		
	36	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.	X		X		X		
	49	Me molesto y me doy cuenta de ello.	X		X		X		
III. ESTILO EVITATIVO	ESTRATÉGIA 11: NEGACIÓN		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	11	Me rehusó a creer que eso ha sucedido.	X		X		X		
	24	Me hago la idea de que nada ha ocurrido.	X		X		X		
	37	Hago como si ningún problema hubiera ocurrido.	X		X		X		
	50	Me digo "no puedo creer que esto me esté pasando a mí".	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 12: DESENTENDIMIENTO CONDUCTUAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	12	Dejo de esforzarme por conseguir lo que quiero.	X		X		X		
	25	Dejo de intentar conseguir lo que quiero.	X		X		X		
	38	Reconozco que no puedo más con mis problemas y dejo de hacer algo por resolverlos.	X		X		X		
	51	Me esfuerzo menos por solucionar mis problemas.	X		X		X		
	ESTRATÉGIA 13: DESENTIMIENTO MENTAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO		
13	Me dedico al trabajo o hago otra cosa para no pensar en mis problemas.	X		X		X			

26	Me voy al cine o veo televisión para no pensar tanto en mis problemas.	X		X		X	
39	Pienso en cosas diferentes a mis problemas.	X		X		X	
52	Duermo más de lo habitual.	X		X		X	

III. **OBSERVACIONES** (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

SI EXISTE SUFICIENCIA

IV. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

_____ de _____ del 2023




Nombre: **RUDYMIJAEEL JARA CUETO**
DNI: **73107363**

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe RUDY MIJAEI JARA CUETO con Documento Nacional de Identidad N° 73107363 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento denominado "Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Díaz.

_____ de _____ del 2023



Rudy Mijael Jara Cueto
PSICÓLOGO
C.Ps.P. N° 32239

Nombre: RUDY MIJAEI JARA CUETO
DNI: 73107363

**Anexo 9: Fichas de validación por jueces de la Escala de Bienestar Psicológico
de Ryff**

Jurado Revisor N.º 1



FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

Estimado Psic. Monica Estela Huancapaza Miranda

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurso a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495

Edward Enrique Puma Díaz
Dni:74087944

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DE LA ESCALA DE BIENESTAR
PSICOLÓGICO DE RYFF**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto : MONICA HUANCOPERA MIRANDA
2. Profesión : PSICÓLOGA
3. Grado académico : POSGRADO
4. Especialidad : -
5. Número de colegiatura : 33991
6. Área en el que se desempeña : CLÍNICA
7. Años de experiencia : 6 AÑOS

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Ítems	DIMENSIONES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: LA AUTOACEPTACIÓN								
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	Reconozco que tengo defectos.	X		X		X		
8	Reconozco que tengo virtudes.	X		X		X		
11	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		
16	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X		X		
22	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	X		X		X		

30	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: RELACIONES POSITIVAS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	X		X		X		
13	Puedo confiar en mis amigos.	X		X		X		
15	Mis relaciones amicales son duraderas.	X		X		X		
17	Comprendo con facilidad como la gente se siente,	X		X		X		
27	Mis amigos pueden confiar en mí.	X		X		X		
34	Es importante tener amigos.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: AUTONOMÍA		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
10	Sostengo mis decisiones hasta el final.	X		X		X		
23	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: DOMINIO DEL ENTORNO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
6	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		
18	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.	X		X		X		

25	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.	X		X		X		
28	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		
32	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
35	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: PROPÓSITO EN LA VIDA		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
9	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		
14	Cuando cumplo una meta, me planteo otra.	X		X		X		
19	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
20	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	X		X		X		
24	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	X		X		X		
29	Tomo acciones ante las metas que me planteo.	X		X		X		
31	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		
DIMENSIÓN 6: CRECIMIENTO PERSONAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	

4	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X	
21	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X	
26	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X	
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X	

III. **OBSERVACIONES** (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

SI Existe Suficiencia

IV. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

_____ de _____ del 2023



 Monica E. Huancapaza Miranda
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 33991

Nombre: MONICA HUANCAPAZA MIRANDA

DNI: 72133093

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe MONICA HUANCAPAZA MIRANDA con Documento Nacional de Identidad N° 72133097 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento "Escala de Bienestar Psicológico de Ryff", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz.

_____ de _____ del 2023


 Mónica E. Huancapaza Miranda
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 33991

Nombre: MONICA HUANCAPAZA MIRANDA

DNI: 72133097

Jurado Revisor N.º 2

FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

Estimado Psic. Broling Andherson Sucari Huanca

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurro a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495

Edward Enrique Puma Díaz
Dni:74087944

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DE LA ESCALA DE BIENESTAR
PSICOLÓGICO DE RYFF**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto: Brotmg Andersson Socavi Huanca
2. Profesión: Psicólogo
3. Grado académico: Licenciado
4. Especialidad: Psicólogo
5. Número de colegiatura: 31654
6. Área en el que se desempeña: CLÍNICO
7. Años de experiencia: 6 años

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Ítems	DIMENSIONES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: LA AUTOACEPTACIÓN								
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	Reconozco que tengo defectos.	X		X		X		
8	Reconozco que tengo virtudes.	X		X		X		
11	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		
16	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X		X		
22	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	X		X		X		

30	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 2: RELACIONES POSITIVAS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
13	Puedo confiar en mis amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
15	Mis relaciones amicales son duraderas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
17	Comprendo con facilidad como la gente se siente,	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
27	Mis amigos pueden confiar en mí.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
34	Es importante tener amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 3: AUTONOMÍA		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
10	Sostengo mis decisiones hasta el final.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
23	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 4: DOMINIO DEL ENTORNO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
6	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

25	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
28	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
32	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
35	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 5: PROPÓSITO EN LA VIDA		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
9	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
14	Cuando cumpla una meta, me planteo otra.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
19	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
20	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
24	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
29	Tomo acciones ante las metas que me planteo.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
31	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 6: CRECIMIENTO PERSONAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	

4	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X	
21	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X	
26	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X	
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X	

III. OBSERVACIONES (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

SI EXISTE Suficiencia

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

_____ de _____ del 2023



 Ps. Broling A. Sucart Huancá

 CPsP. N° 31654

Nombre:

DNI: 72589201

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe Broling Anderson Sucari Jhuanca con

Documento Nacional de Identidad N° 71589201 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento "Escala de Bienestar Psicológico de Ryff", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz.

_____ de _____ del 2023



Broling
Ps. Broling A. Sucari Jhuanca
CPsP. N° 31654

Nombre: Broling Anderson Sucari Jhuanca
DNI: 71589201

Jurado Revisor N.º 3



FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

Estimado Psic. Maynard Rodger Calizaya Palazuelos

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurro a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:

Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495

Edward Enrique Puma Diaz
Dni:74087944

CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PSICOSALUD
Mg. Maynard R. Calizaya Palazuelos
C.P.S. P.S. 34168
PSICOSALUD
PSICOPROFESIONISTA

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DE LA ESCALA DE BIENESTAR
PSICOLÓGICO DE RYFF**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto : MAYNARD RODRIGER COLIZAYA PAZAVELOS
2. Profesión : PSICÓLOGO
3. Grado académico : MAGISTER
4. Especialidad : PSICÓLOGO CLÍNICO
5. Número de colegiatura : 34488
6. Área en el que se desempeña : PSICÓLOGO CLÍNICO
7. Años de experiencia : 6

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Ítems	DIMENSIONES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: LA AUTOACEPTACIÓN								
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	Reconozco que tengo defectos.	X		X		X		
8	Reconozco que tengo virtudes.	X		X		X		
11	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		
16	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X		X		
22	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	X		X		X		

30	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 2: RELACIONES POSITIVAS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
13	Puedo confiar en mis amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
15	Mis relaciones amicales son duraderas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
17	Comprendo con facilidad como la gente se siente,	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
27	Mis amigos pueden confiar en mí.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
34	Es importante tener amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 3: AUTONOMÍA		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
10	Sostengo mis decisiones hasta el final.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
23	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 4: DOMINIO DEL ENTORNO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
6	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

25	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
32	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
35	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
DIMENSIÓN 5: PROPÓSITO EN LA VIDA		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
9	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	Cuando cumplo una meta, me planteo otra.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	Tomo acciones ante las metas que me planteo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
DIMENSIÓN 6: CRECIMIENTO PERSONAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	

4	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X	
21	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X	
26	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X	
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X	

III. **OBSERVACIONES** (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

El instrumento es suficiente y aplicable.

IV. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

29 de MARZO del 2023

CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PSICOSALUD

Mg. Maynard R. Calizaya Palazuelos

PSICOSALUD C.P.S. Pº 34488
PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA

Nombre:

DNI: 478289110

Maynard R. Calizaya Palazuelos

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe MAYNARD RODGER CALIZAYA PALAZUELOS con Documento Nacional de Identidad N° 47828910 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento "Escala de Bienestar Psicológico de Ryff", presentado por los tesistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz.

29 de MARZO del 2023

CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA PSICOSALUD
Mg. Maynard R. Calizaya Palazuelos
C. Ps. P.º 34488
PSICOSALUD PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA

Nombre: Maynard R. Calizaya P.
DNI: 47828910

Jurado Revisor N.º 4

FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARTA DE PRESENTACIÓN

23 de marzo del 2023

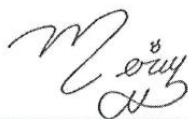
Estimado Psic. Rudy Mijael Jara Cueto

Por medio del presente solicitamos su valiosa colaboración como juez experto en el proceso de validación del instrumento denominado **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**, el cual se empleará en el trabajo de investigación titulado "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023".

Recurro a usted debido a sus años de labor y experiencia en la materia, los cuales aportarían una eficaz y completa información para la culminación exitosa del presente trabajo de investigación.

Sin más agradecemos su valioso aporte y cooperación.

Atentamente:



Mercy Danitza Nuñez Amanqui
Dni:70041495



Edward Enrique Puma Díaz
Dni:74087944

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DE LA ESCALA DE BIENESTAR
PSICOLÓGICO DE RYFF**

I. DATOS GENERALES

1. Nombres y apellidos del Juez/Experto: RUDY MIHAEL JARA CUETO
2. Profesión: PSICOLOGO
3. Grado académico: MAGISTER
4. Especialidad: _____
5. Número de colegiatura: 32239
6. Área en el que se desempeña: PSICOLOGIA CLINICA COMUNITARIA
7. Años de experiencia: 5 AÑOS

II. ASPECTOS A VALIDAR DEL INSTRUMENTO

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad : Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Ítems	DIMENSIONES	Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	DIMENSIÓN 1: LA AUTOACEPTACIÓN							
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
7	Reconozco que tengo defectos.	X		X		X		
8	Reconozco que tengo virtudes.	X		X		X		
11	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		
16	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X		X		
22	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	X		X		X		

30	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 2: RELACIONES POSITIVAS		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
13	Puedo confiar en mis amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
15	Mis relaciones amicales son duraderas.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
17	Comprendo con facilidad como la gente se siente,	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
27	Mis amigos pueden confiar en mí.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
34	Es importante tener amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 3: AUTONOMÍA		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
10	Sostengo mis decisiones hasta el final.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
23	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
DIMENSIÓN 4: DOMINIO DEL ENTORNO		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
6	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		

25	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.	X		X		X		
28	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		
32	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
35	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: PROPÓSITO EN LA VIDA		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
9	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		
14	Cuando cumpla una meta, me planteo otra.	X		X		X		
19	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
20	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	X		X		X		
24	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	X		X		X		
29	Tomo acciones ante las metas que me planteo.	X		X		X		
31	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		
DIMENSIÓN 6: CRECIMIENTO PERSONAL		Pertinencia		Relevancia		Claridad		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	

4	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X	
21	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X	
26	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X	
33	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X	

III. **OBSERVACIONES** (Precisar si hay suficiencia):

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

<p>SI EXISTE Suficiencia</p>

IV. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

_____ de _____ del 2023


 Rudy Mijael Jara Cueto
 PSICÓLOGO
 C.P.S.P. N° 32239

Nombre: RUDY MIJAEI JARA CUETO

DNI: 73107363

CONSTANCIA

JUICIO DE EXPERTOS

Quien suscribe RUDY MIJAEI JARA CUETO con Documento Nacional de Identidad N° 73107363 hago constatar que realicé el juicio de experto al instrumento "Escala de Bienestar Psicológico de Ryff", presentado por los tesisistas de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Académica Profesional de Psicología: Mercy Danitza Nuñez Amanqui y Edward Enrique Puma Diaz.

_____ de _____ del 2023


Rudy Mijael Jara Cueto
PSICOLOGO
Ps.P. N° 32239

Nombre: RUDY MIJAEI JARA CUETO
DNI: 73107363

Anexo 10: Pruebas del llenado de los instrumentos

11:22 26%

← TEXTIL Y DE CONFE...
UNAJ, UNAJ, UNAJ, UNAJ, U...

↶ Reenviado

Buen día estimada Delegada Paola, hace un momento le acabo de llamar, por favor apoyenos con la difusión de la encuesta, para que sus compañeros puedan llenar la encuesta, para así poder ver una mayor representatividad de la Escuela de Ingeniería Textil y fe Confecciones 🤝😊 gracias de antemano ⚙️

11:20 a. m. ✓

↶ Reenviado

ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTE...
Estimado estudiante, reciba usted u...
docs.google.com

Estimad@s universitari@s de la Universidad Nacional de Juliaca (UNAJ), somos los tesistas de la Universidad Continental Mercy Danitza Nuñez Amanqui 🤝 y Edward Enrique Puma Diaz 🤝 los que en la actualidad estamos realizando la investigación titulada "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023" en la cual requerimos contar con su importante participación en el llenado de nuestra encuesta 📊 a fin de recolectar datos estadísticos para fines enteramente de investigación 📊, además resaltamos que contamos con los debidos permisos correspondientes de las autoridades de su casa de estudios. Desde ya agradecemos su colaboración, saludos cordiales 🤝.

Link de acceso 👉 <https://forms.gle/qwujQfAuUtUifmyo7>

11:20 a. m. ✓

↶ Reenviado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
Investigación
Credencial por ley N° 28244
www.unaj.edu.pe

UNAJ
UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
Credencial por ley N° 28244
www.unaj.edu.pe

INFORMACIÓN GENERAL
Fecha: 28 de marzo de 2023

Destinatario:
Mercedes Danitza Nuñez Amanqui
Edificio de Ingeniería Textil y Fe Confecciones
Departamento de la Universidad Continental de Juliaca

Asunto: Autorización para aplicar cuestionarios de investigación en la Universidad Nacional de Juliaca

De mi mayor consideración:

Por medio de la presente, en relación a la solicitud de autorización por ustedes, ante ustedes la AUTORIZO para aplicar cuestionarios de investigación a los estudiantes de la UNAJ, facultado de acuerdo a la Ley N° 28244, en el marco de la investigación titulada "Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023" en la cual requerimos contar con su importante participación en el llenado de nuestra encuesta 📊 a fin de recolectar datos estadísticos para fines enteramente de investigación 📊, además resaltamos que contamos con los debidos permisos correspondientes de las autoridades de su casa de estudios. Desde ya agradecemos su colaboración, saludos cordiales 🤝.

Adicionalmente, a través de la presente se le informa que los cuestionarios recolectados serán de uso exclusivo de la Universidad Continental de Juliaca.

De otro particular, me reservo los derechos.


Atentamente:


EDUARDO ENRIQUE PUMA DIAZ
TESISTA

MERCEDES DANITZA NUÑEZ AMANQUI
TESISTA

11:20 a. m. ✓

Mensaje




 **ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO ...**
Estimado estudiante, reciba uste...
docs.google.com

Estimad@s universitari@s de la Universidad Nacional de Juliaca (UNAJ), somos los tesistas de la Universidad Continental Mercy Danitza Nuñez Amanqui 🧑🎓 y Edward Enrique Puma Diaz 🧑🎓 los que en la actualidad estamos realizando la investigación titulada **"Estilo de Vida y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023"** en la cual requerimos contar con su importante participación en el llenado de nuestra encuesta 📄 a fin de recolectar datos estadísticos para fines enteramente de investigación 📊, además resaltamos que contamos con los debidos permisos correspondientes de las autoridades de su casa de estudios. Desde ya agradecemos su colaboración, saludos cordiales 🤝.

Link de acceso 👉
<https://forms.gle/qwujQfAuUtUifmyo>

7 12:36 p. m. ✓





ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA, 2023.

@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

 No compartido



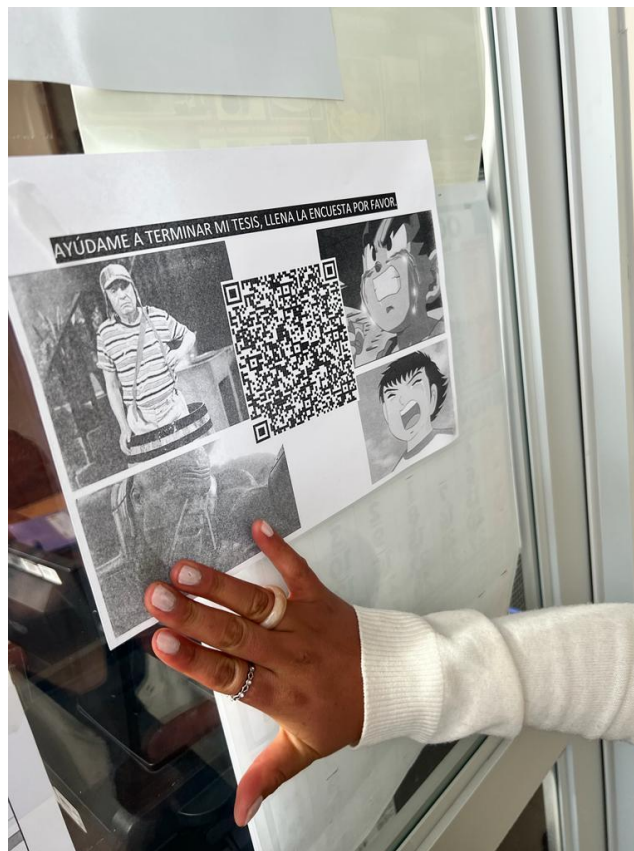
¡MUCHAS GRACIAS, SU PARTICIPACIÓN ES DE SUMA IMPORTANCIA!

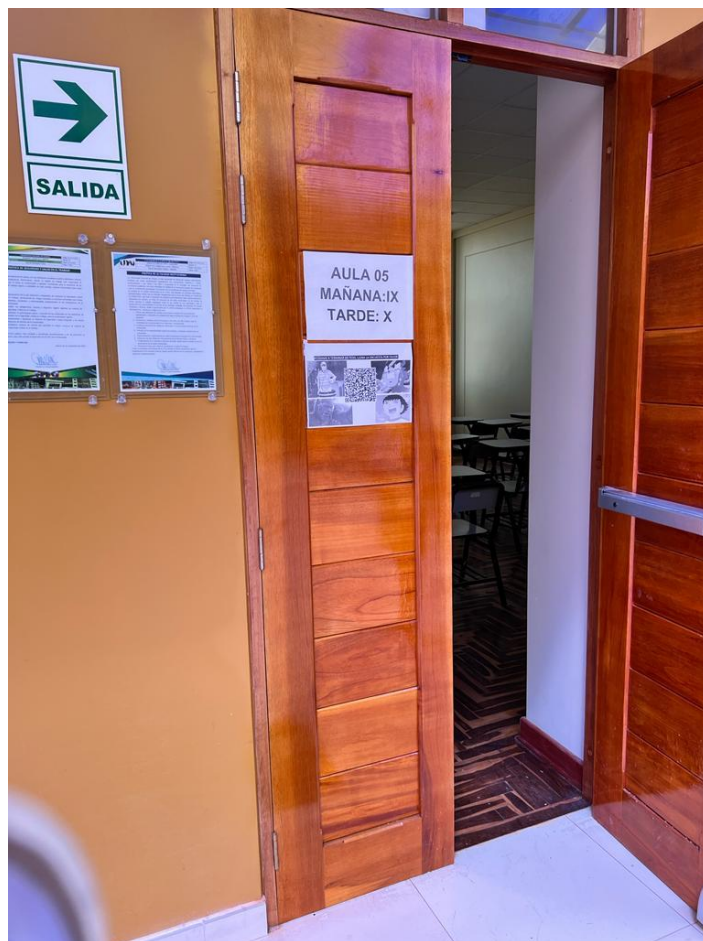
[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)

Anexo 11: Pegado de afiches-prueba de la ejecución del proyecto





Anexo 12: Análisis de fiabilidad y validez de los instrumentos

Análisis de fiabilidad

En la tabla 25 se advierte los indicadores de consistencia interna para cada instrumento y sus dimensiones. En este caso, se evidencia que el cuestionario de estilo de vida obtuvo un valor de .721, el cual está por encima del .70 recomendado, por tanto, se asume que este instrumento goza de fiabilidad. En caso del inventario de estrategias de afrontamiento, este obtuvo un valor de .933, que está por encima del .70 recomendado, por lo tanto, este instrumento también goza de fiabilidad. Por último, en cuanto a bienestar psicológico, esta escala obtuvo un valor de .975, el cual denota un grado alto de fiabilidad.

Tabla 25

Nivel de consistencia interna de los instrumentos utilizados

Escalas y dimensiones	N.º elementos	Omega de McDonald
<i>Estilo de vida saludable</i>	30	.721
Actividad física y deporte	4	.680
Organización del descanso o tiempo libre	3	.572
Autocuidado y cuidado médico	5	.731
Hábitos alimentarios	7	.698
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	5	.810
Organización del sueño	6	.379
<i>Estrategias de afrontamiento</i>	52	.933
Centrado en el problema	20	.907
Centrado en la emoción	20	.878
Evitativo	12	.802
<i>Bienestar psicológico</i>	35	.975
Autoaceptación	7	.857
Relaciones positivas	6	.850
Autonomía	4	.822
Dominio del entorno	6	.889

Propósito en la vida	8	.946
Crecimiento personal	4	.891

Análisis de validez. Prueba binomial

Se calculó la validez basada en el contenido del cuestionario estilo de vida a través de la prueba binomial. En este caso, podemos observar en la tabla 26 que los 30 ítems obtuvieron valoraciones dicotómicas por parte de los jueces (Si=1, No=0). En tal sentido, la proporción (probabilidad) de los jueces es menor o igual a .05; que quiere decir que sí hay conformidad entre los jueces y la prueba es válida.

Tabla 26

Prueba binomial para los ítems del Cuestionario Estilo de Vida

	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Suma	Probabilidad
Item1	1	1	1	1	4	0.00000625
Item2	1	1	1	1	4	0.00000625
Item3	1	1	1	1	4	0.00000625
Item4	1	1	1	1	4	0.00000625
Item5	1	1	1	1	4	0.00000625
Item6	1	1	1	1	4	0.00000625
Item7	1	1	1	1	4	0.00000625
Item8	1	1	1	1	4	0.00000625
Item9	1	1	1	1	4	0.00000625
Item10	1	1	1	1	4	0.00000625
Item11	1	1	1	1	4	0.00000625
Item12	1	1	1	1	4	0.00000625
Item13	1	1	1	1	4	0.00000625
Item14	1	1	1	1	4	0.00000625
Item15	1	1	1	1	4	0.00000625
Item16	1	1	1	1	4	0.00000625
Item17	1	1	1	1	4	0.00000625
Item18	1	1	1	1	4	0.00000625
Item19	1	1	1	1	4	0.00000625
Item20	1	1	1	1	4	0.00000625
Item21	1	1	1	1	4	0.00000625
Item22	1	1	1	1	4	0.00000625
Item23	1	1	1	1	4	0.00000625

Item24	1	1	1	1	4	0.00000625
Item25	1	1	1	1	4	0.00000625
Item26	1	1	1	1	4	0.00000625
Item27	1	1	1	1	4	0.00000625
Item28	1	1	1	1	4	0.00000625
Item29	1	1	1	1	4	0.00000625
Item30	1	1	1	1	4	0.00000625

Se calculó la validez basada en el contenido del inventario de estrategias de afrontamiento a través de la prueba binomial. En este caso, podemos observar en la tabla 27 que los 52 ítems obtuvieron valoraciones dicotómicas por parte de los jueces (Si=1, No=0). En tal sentido, la proporción (probabilidad) de los jueces es menor o igual a .05; que quiere decir que sí hay concordancia entre los jueces y la prueba es válida.

Tabla 27

Prueba binomial para los ítems del Inventario de Estrategias de Afrontamiento

	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Suma	Probabilidad
Item1	1	1	1	1	4	0.00000625
Item2	1	1	1	1	4	0.00000625
Item3	1	1	1	1	4	0.00000625
Item4	1	1	1	1	4	0.00000625
Item5	1	1	1	1	4	0.00000625
Item6	1	1	1	1	4	0.00000625
Item7	1	1	1	1	4	0.00000625
Item8	1	1	1	1	4	0.00000625
Item9	1	1	1	1	4	0.00000625
Item10	1	1	1	1	4	0.00000625
Item11	1	1	1	1	4	0.00000625
Item12	1	1	1	1	4	0.00000625
Item13	1	1	1	1	4	0.00000625
Item14	1	1	1	1	4	0.00000625
Item15	1	1	1	1	4	0.00000625
Item16	1	1	1	1	4	0.00000625
Item17	1	1	1	1	4	0.00000625
Item18	1	1	1	1	4	0.00000625
Item19	1	1	1	1	4	0.00000625

Item20	1	1	1	1	4	0.00000625
Item21	1	1	1	1	4	0.00000625
Item22	1	1	1	1	4	0.00000625
Item23	1	1	1	1	4	0.00000625
Item24	1	1	1	1	4	0.00000625
Item25	1	1	1	1	4	0.00000625
Item26	1	1	1	1	4	0.00000625
Item27	1	1	1	1	4	0.00000625
Item28	1	1	1	1	4	0.00000625
Item29	1	1	1	1	4	0.00000625
Item30	1	1	1	1	4	0.00000625
Item31	1	1	1	1	4	0.00000625
Item32	1	1	1	1	4	0.00000625
Item33	1	1	1	1	4	0.00000625
Item34	1	1	1	1	4	0.00000625
Item35	1	1	1	1	4	0.00000625
Item36	1	1	1	1	4	0.00000625
Item37	1	1	1	1	4	0.00000625
Item38	1	1	1	1	4	0.00000625
Item39	1	1	1	1	4	0.00000625
Item40	1	1	1	1	4	0.00000625
Item41	1	1	1	1	4	0.00000625
Item42	1	1	1	1	4	0.00000625
Item43	1	1	1	1	4	0.00000625
Item44	1	1	1	1	4	0.00000625
Item45	1	1	1	1	4	0.00000625
Item46	1	1	1	1	4	0.00000625
Item47	1	1	1	1	4	0.00000625
Item48	1	1	1	1	4	0.00000625
Item49	1	1	1	1	4	0.00000625
Item50	1	1	1	1	4	0.00000625
Item51	1	1	1	1	4	0.00000625
Item52	1	1	1	1	4	0.00000625

Se calculó la validez basada en el contenido de la escala de bienestar psicológico a través de la prueba binomial. En este caso, podemos observar en la tabla 28 que los 35 ítems obtuvieron valoraciones dicotómicas por parte de los jueces ($S_i=1$, $No=0$). En tal sentido, la proporción (probabilidad) de los jueces es menor o igual a .05; que quiere decir que sí hay concordancia entre los jueces y la prueba es válida.

Tabla 28*Prueba binomial para los ítems de la Escala Bienestar Psicológico*

	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Suma	Probabilidad
Item1	1	1	1	1	4	0.00000625
Item2	1	1	1	1	4	0.00000625
Item3	1	1	1	1	4	0.00000625
Item4	1	1	1	1	4	0.00000625
Item5	1	1	1	1	4	0.00000625
Item6	1	1	1	1	4	0.00000625
Item7	1	1	1	1	4	0.00000625
Item8	1	1	1	1	4	0.00000625
Item9	1	1	1	1	4	0.00000625
Item10	1	1	1	1	4	0.00000625
Item11	1	1	1	1	4	0.00000625
Item12	1	1	1	1	4	0.00000625
Item13	1	1	1	1	4	0.00000625
Item14	1	1	1	1	4	0.00000625
Item15	1	1	1	1	4	0.00000625
Item16	1	1	1	1	4	0.00000625
Item17	1	1	1	1	4	0.00000625
Item18	1	1	1	1	4	0.00000625
Item19	1	1	1	1	4	0.00000625
Item20	1	1	1	1	4	0.00000625
Item21	1	1	1	1	4	0.00000625
Item22	1	1	1	1	4	0.00000625
Item23	1	1	1	1	4	0.00000625
Item24	1	1	1	1	4	0.00000625
Item25	1	1	1	1	4	0.00000625
Item26	1	1	1	1	4	0.00000625
Item27	1	1	1	1	4	0.00000625
Item28	1	1	1	1	4	0.00000625
Item29	1	1	1	1	4	0.00000625
Item30	1	1	1	1	4	0.00000625
Item31	1	1	1	1	4	0.00000625
Item32	1	1	1	1	4	0.00000625
Item33	1	1	1	1	4	0.00000625
Item34	1	1	1	1	4	0.00000625
Item35	1	1	1	1	4	0.00000625