

# Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana

*Lifestyles and academic stress  
of nursing interns at a Peruvian university*

*Estilos de vida e estresse acadêmico de estagiários  
de enfermagem de uma universidade peruana*

Fautina Zavala Zevallos<sup>1</sup>

Rodolfo Amado Arevalo Marcos<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0003-2865-2721>

<https://orcid.org/0000-0002-4633-2997>

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en los internos de enfermería de una universidad peruana. **Material y métodos:** Estudio con enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, observacional, de nivel correlacional y diseño de corte transversal, con una muestra de 148 participantes. **Resultados:** El 50 % de los participantes presentan estilos de vida nada saludables. Por otro lado, el 39,19 % de los encuestados presentan un nivel severo de estrés. Se determinó que existe relación entre la dimensión biológica, social y psicológica con el estrés académico, donde el valor de p fue de 0,001, respectivamente. **Conclusión:** Existe una relación entre los estilos de vida y el estrés académico en los internos de enfermería.

Palabras clave: estilos de vida, estrés académico, internos, enfermería (DeCS)

## Abstract

**Objective:** To determine the relationship between lifestyles and academic stress in nursing interns at a Peruvian university. **Material and methods:** Study with a quantitative approach, applied, observational, correlational level, and cross-sectional design, with a sample of 148 participants. **Results:** 50% of the participants have unhealthy lifestyles. On the other hand, 39.19% of those surveyed have a severe level of stress. It was determined that there is a relationship between the biological, social, and psychological dimensions of academic stress, where the p-value was 0.001, respectively. **Conclusion:** There is a relationship between lifestyles and academic stress in nursing interns.

Keywords: lifestyles, academic stress, interns, nursing (MeSH)

## Resumo

**Objetivo:** Determinar a relação entre estilos de vida e estresse acadêmico em estagiários de enfermagem de uma universidade peruana. **Material e métodos:** O estudo foi desenvolvido através do método hipotético dedutivo, tipo aplicado, abordagem quantitativa, Estudo com abordagem quantitativa, aplicada, observacional, nível correlacional e delineamento transversal, com amostra de 148 participantes. **Resultados:** : 50% dos participantes têm estilos de vida pouco saudáveis. Por outro lado, 39,19% dos pesquisados apresentam nível severo de estresse. Foi determinado que existe relação entre as dimensões biológica, social e psicológica com o estresse acadêmico, onde o valor p foi 0,001, respectivamente. **Conclusão:** Existe relação entre estilos de vida e estresse acadêmico em estagiários de enfermagem.

Keywords: estilos de vida, estresse acadêmico, estagiários de enfermagem (DeCS)

<sup>1</sup>Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú

## Introducción

El estudiante universitario puede experimentar una alteración física y emocional a lo largo de su vida académica. Esto es algo que ocurre a nivel mundial, puesto que generalmente los discentes se ven obligados a soportar muchas exigencias en su desarrollo profesional. A medida que va avanzando la carrera, se va incrementando el ritmo académico, se presentan cambios en los horarios, hay mucha competitividad entre los compañeros, tensión de grupo, cambios en equilibrio de actividades cotidianas como la manera de alimentarse, alteraciones en el descanso y sueño, así como cambios de actividades de recreación, lo que a su vez afecta la salud mental.<sup>1</sup>

Enfrentar desafíos académicos incrementa la probabilidad de enfrentar sentimientos de depresión, ansiedad y estrés. Estas condiciones son especialmente frecuentes en áreas de estudio relacionadas con la salud, debido a las características propias de dichos programas.<sup>2</sup> La tensión educativa es una realidad extendida y significativa que numerosos estudiantes experimentan a lo largo de su trayectoria académica. Los niveles de estrés suelen aumentar cuando los estudiantes se enfrentan a demandas académicas intensas, tales como exámenes, proyectos, tareas y exposiciones; las cuales generan una presión que produce repercusiones serias en el bienestar físico, emocional y mental.<sup>3</sup>

Cabe resaltar que los estudiantes de enfermería, por la naturaleza rigurosa del programa de estudios que conllevan a enfrentar una serie de desafíos académicos y prácticos, que desarrollan altos niveles de estrés que impactan negativamente el bienestar general y la capacidad para el desempeño académico.<sup>4</sup> Bajo esa premisa, en el año 2020, en Estado Unidos se llevó a cabo un estudio que refiere que 1 de cada 6 estudiantes experimentaron estrés excesivo.<sup>5</sup>

Asimismo, en un estudio desarrollado en México, en el año 2020, se determinó que en un grupo de 255 estudiantes universitarios hay presencia de estrés en ambos sexos; además, se halló que el 86,3% presentó estrés moderado y el 11,4%, estrés profundo. Se concluyó que en dicha muestra de estudio había una relación significativa entre el nivel de estrés y el programa de estudios de los estudiantes de petroquímica y enfermería, los que exhiben un mayor nivel porcentual con 97% y 88,1%, respectivamente.<sup>6</sup> En Colombia, en un estudio se halló que el 96,32% de estudiantes experimentó estrés en el proceso de sus prácticas formativas de enfermería, resaltando que el agente estresor más resaltante fue la evaluación del docente, lo que produjo síntomas de depresión y tristeza en el 44,6% de los evaluados, mientras que el 36,2% trataron de mantener el control de las emociones como estrategia de afrontamiento.<sup>7</sup>

En Venezuela, en el año 2021, un estudio determinó que el estrés está presente en la práctica de enfermería, así como la depresión y la ansiedad, los cuales son factores que generalmente se presentan de manera simultánea o se superponen, en algunos aspectos deteriorando la salud mental, conllevando la necesidad de acudir a profesionales para hallar una solución. Motivo por el cual es necesario identificar el impacto del estrés académico para poder arreglarlo de manera efectiva, considerando que en cada persona el impacto de estrés académico puede variar, ya que depende de factores individuales como la capacidad de afrontamiento y el apoyo con el que cuentan.<sup>8</sup> Desde la perspectiva de la salud mental, el estrés académico puede obstaculizar la capacidad de concentración, el desempeño cognitivo y la toma de decisiones.<sup>9</sup>

Mientras que, en Perú, un estudio examinó a 126 estudiantes de enfermería, revelando que el 31% presentaba un nivel de estrés elevado, mientras que el 44,4% experimentó un nivel moderado. Es fundamental tener en cuenta el grado de preocupación, el cual se encontró en un 34,1%, mientras que la categoría de nivel fue la más predominante, representando el 52,4%. Lo que quiere decir que la acumulación de estrés es mayor a medida que avanzan en su formación profesional. Además, se descubrió que el 77% de los estudiantes de enfermería de la UNAS experimentaron altos niveles

de estrés y el 78,6% utilizaba métodos de afrontamiento de nivel medio, mientras que el 14,3% empleaba estrategias de afrontamiento de nivel alto.<sup>10</sup>

Por otro lado, el estilo de vida se refiere a los hábitos y comportamientos que adopta una persona para su rutina diaria, tomando en cuenta aspectos como la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la gestión del tiempo; también, se debe desarrollar el manejo del estrés, como una manera de que los estudiantes de enfermería hagan frente a las exigencias académicas y reduzcan los efectos negativos.<sup>11</sup>

Los estilos de vida saludables son esenciales en el crecimiento y la existencia de los individuos, estos aspectos se internalizan desde temprana edad y se arraigan en la adolescencia. En tal sentido, en la etapa universitaria las personas comienzan a tomar decisiones independientes, lo que puede provocar cambios significativos con repercusiones a largo plazo.<sup>12</sup>

De acuerdo a los antecedentes se consideraron a los siguientes autores; en el ámbito internacional, Vera,<sup>13</sup> en 2022, realizó un estudio en Colombia, en el cual se determinó que existe una correlación débil entre algunas dimensiones de estrés académico y los estilos de vida. Se llegó a la conclusión de que, pese a que no haya síntomas significativos relacionados con el estrés, sí hay otros factores externos que se vinculan con la conservación de hábitos de vida poco saludables.<sup>13</sup>

Asimismo, Pinto *et al.*,<sup>14</sup> en Colombia, en el año 2022, desarrollaron un estudio, donde sus resultados evidenciaron la presencia de estrés académico en un nivel moderado, por lo que se llegó a la conclusión de que el estrés académico surge de las nuevas responsabilidades, cargas de trabajo, miedo al fracaso, la presión de la familia y las variaciones costumbres alimentarias, entre otros.<sup>14</sup>

De la misma manera, Kloster y Perrotta,<sup>15</sup> en Argentina, en el año 2019, realizaron un estudio donde los resultados evidenciaron que los estudiantes presentan un nivel de estrés académico moderado y no existen diferencias significativas. El estudio concluye que los estudiantes universitarios presentaron mayor nivel de estrés académico que los estudiantes de los últimos años, ya que estos emplearon en mayor frecuencia estrategias de afrontamiento que los estudiantes de los primeros años.<sup>15</sup>

Por otra parte, en el ámbito nacional, Bautista y Rodríguez,<sup>16</sup> en el año 202, desarrollaron un estudio, en el cual se pudo evidenciar que el 81,51% presentó estrés moderado en el primer semestre y el 73,8%, en el noveno semestre; el 15,86% de los estudiantes tuvieron un nivel de estrés no saludable y el 4,83% tuvieron un alto nivel de estrés. Se concluye que casi todos los estudiantes de enfermería evaluados experimentaron un nivel de estrés y estilo de vida moderadamente saludables, lo que quiere decir que a mejor estilo de vida se tendrá menor nivel de estrés.<sup>16</sup>

De igual manera, Oroya y Rodríguez,<sup>17</sup> en el año 2019, desarrollaron un estudio donde los resultados evidenciaron que el 52,2% de participantes presentó un estilo de vida poco saludable; el 29,7%, un estilo de vida saludable, el 12,1%, un estilo no saludable, y solo el 6%, un estilo muy saludable. Mientras que, en el estrés académico, el 68,7% presentaron un nivel moderado; el 22%, un nivel leve, y el 9,3%, estrés académico profundo. Se concluyó que existe relación significativa entre las variables: estilos de vida y estrés académico.<sup>17</sup>

Finalmente, Llana,<sup>18</sup> en el año 2021, realizó un estudio donde logró analizar que el 3,1% de estudiantes a veces aplican un buen estilo de vida, el 67,7% indican que la aplican frecuentemente y 29,2% señalan que es rutinariamente. Se llegó a la conclusión de que existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estrés.<sup>18</sup>

## Material y métodos

Se utilizó una metodología de estudio hipotético deductivo, por lo que se plantearon hipótesis que posteriormente fueron comprobados, con base en los resultados obtenidos. Se desarrolló, además, un enfoque cuantitativo, utilizando la recopilación y el análisis de los datos. Se empleó, también, una investigación de tipo aplicada, validándose previamente de los conocimientos teóricos establecidos. En lo que respecta al diseño de estudio, es no experimental, de alcance correlacional, busca la relación de las variables y, según la secuencia de tiempo, es de corte transversal.<sup>19</sup>

La población la conformaron 230 internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, pertenecientes al noveno y décimo ciclo académico.

La muestra se confirmó a través de la fórmula de poblaciones finitas, establecida en un total de 148 participantes. El muestreo fue no probabilístico, de tipo intencional, con el que se mantuvo la naturaleza y los criterios de elegibilidad.

Para la recolección de datos, la técnica utilizada fue la encuesta, la cual estuvo destinada a obtener datos de los usuarios, cuyas opiniones fueron de interés para el investigador.

Para el desarrollo de la investigación se emplearon dos cuestionarios. El primer cuestionario mide la variable estilos de vida, que fue desarrollado en un estudio desarrollado en el 2021, por Guevara y Tiznado, en el estudio titulado «Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de enfermería de un Instituto en la ciudad de Chiclayo». El instrumento comprende 30 preguntas, que abarcan tres dimensiones: biológica, social y psicológica. Para responder, se empleó una escala Likert, con una valoración ordinal, que se desglosa en: nunca (1), en ocasiones (2), con frecuencia (3) y siempre (4). La escala de valoración se determinó de la siguiente manera: no saludable (30-59), poco saludable (60-89) y saludable (90-120).<sup>20</sup>

Para la variable estrés académico, se empleará el Inventario SISCO; el cual fue elaborado por Barraza en el 2007 y fue adaptado en el Perú por Cabellos en el 2020. El instrumento se compone de 24 preguntas que exploran la intensidad de la presión, los factores estresantes, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. La escala de evaluación utiliza una clasificación Likert, que va desde nunca (1) hasta siempre (5). La escala de valoración es la siguiente: nivel leve del estrés (0-35), nivel moderado del estrés (36-70) y nivel severo del estrés (71-105).<sup>21</sup>

En el marco de este estudio en particular, para el procesamiento y análisis de datos, se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman, que resulta idóneo para evaluar las relaciones existentes entre las variables en estudio. Además, se empleará la versión 25 del software estadístico SPSS, que habilitará la obtención de tablas y gráficos necesarios para llevar a cabo el análisis y hallar respuestas a las cuestiones de investigación planteadas.

Para la aplicación de los aspectos éticos, se empleó el uso de los principios éticos; para el principio de autonomía, se tuvo en cuenta que se debía dar a conocer el instrumento de recolección de datos, indicándose a los participantes que tenían la opción de participar o no en la investigación. El principio de beneficencia fue aplicado, en la medida en que los resultados encontrados servirían para darle solución al problema encontrado. El principio de no maleficencia se desarrolló sin perjudicar ni causar daño a nadie. El principio de justicia se desarrolló a través del trato amable, con respeto, igualdad y sin preferencias hacia todos los participantes.<sup>22</sup>

## Resultados

**Tabla 1**

*Estilos de vida de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2023*

Estilos de vida	F	%
Nada saludable	74	50
Poco saludable	50	33,78
Saludable	24	16,22
Total	148	100.0

En la tabla 1, se observa que el 50 % de participantes presenta un estilo de vida no saludable, mientras que el 33,78 % tiene un estilo de vida poco saludable. Por otro lado, el 16,22 % de los internos tiene un estilo de vida saludable. Estos resultados sugieren que la mayoría de los internos tienen hábitos y comportamientos que podrían afectar su salud, siendo necesario fomentar y promover cambios hacia estilos de vida más saludables en este grupo.

**Tabla 2**

*Estrés académico de los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2023*

Estrés académico	F	%
Leve	51	34,46
Moderado	39	26,35
Severo	58	39,19
Total	148	100

En la tabla 2, muestra que el 34,46 % presenta un nivel leve de estrés, el 26,35 % muestra un nivel moderado de estrés y el 39,19 % presenta un nivel severo de estrés. Estos resultados revelan que la mayoría de los internos de enfermería experimentan un nivel significativo de estrés académico, lo cual puede afectar su bienestar y rendimiento académico.

**Tabla 3**

*Relación entre los estilos de vida y el estrés académico en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2023*

Estilos de vida	Estrés académico						Total	
	Leve		Moderado		Severo		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Nada saludable	9	6,08	18	12,16	47	31,76	74	50
Poco saludable	18	12,16	21	14,19	11	7,43	50	33,78
Saludable	24	16,22	0	0	0	0	24	16,22
Total	51	34,46	39	26,35	58	39,19	148	100

p-valor = 0,000 ( $p < 0,05$ ) Rho = -0,589

En la tabla 3, se muestra que el 6,08 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 12,16 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 31,76 % presenta un nivel severo de estrés académico. En cuanto a los internos con un estilo de vida poco saludable, el 12,16 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 14,19 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 7,43 % presenta un nivel severo de estrés académico. Por otro lado, todos los internos con un estilo de vida saludable no presentan niveles moderados o severos de estrés académico. Para verificar la hipótesis y determinar la relación estadística entre las variables, se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman, obteniéndose un resultado de  $p = 0,000$  ( $< 0,05$ ), aceptándose la hipótesis planteada; por lo tanto, existe relación estadística entre los estilos de vida y el estrés académico en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2023.

**Tabla 4**  
*Relación entre la dimensión biológica de los estilos de vida y el estrés académico en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2023*

Dimensión biológica	Estrés académico						Total	
	Leve		Moderado		Severo			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Nada saludable	8	5,41	18	12,16	42	28,38	68	45,95
Poco saludable	12	8,11	18	12,16	14	9,46	44	29,73
Saludable	31	20,95	3	2,03	2	1,35	36	24,32
Total	51	34,46	39	26,35	58	39,19	148	100

p-valor = 0,000 ( $p < 0,05$ ) Rho = -0,532

En la tabla 4, se muestra que el 5,41 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 12,16 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 28,38 % presenta un nivel severo de estrés académico. En cuanto a los internos con una condición biológica poco saludable, el 8,11 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 12,16 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 9,46 % presenta un nivel severo de estrés académico. Por otro lado, de los internos con una condición biológica saludable, el 20,95 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 2,03 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 1,35 % presenta un nivel severo de estrés académico. Para verificar la hipótesis y determinar la relación estadística entre las variables, se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman, obteniéndose un resultado de  $p = 0,000$  ( $< 0,05$ ), aceptándose la hipótesis planteada; por lo tanto, existe relación estadística entre la dimensión biológica de los estilos de vida y el estrés académico en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2023.

**Tabla 5**  
*Relación entre la dimensión social de los estilos de vida y el estrés académico en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2023*

Dimensión social	Estrés académico						Total	
	Leve		Moderado		Severo			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Nada saludable	9	6,08	16	10,81	29	19,59	54	36,49
Poco saludable	21	14,19	23	15,54	26	17,57	70	47,30
Saludable	21	14,19	0	0	3	2,03	24	16,22
Total	51	34,46	39	26,35	58	39,19	148	100

p-valor = 0,000 ( $p < 0,05$ ) Rho = -0,514

En la tabla 5, se muestra que el 6,08 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 10,81 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 19,59 % presenta un nivel severo de estrés académico. En cuanto a los internos con una dimensión social poco saludable, el 14,19 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 15,54 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 17,57 % presenta un nivel severo de estrés académico. Por otro lado, de los internos con una dimensión social saludable, el 14,19 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 0 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 2,03 % presenta un nivel severo de estrés académico. Para verificar la hipótesis y determinar la relación estadística entre las variables, se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman, obteniéndose un resultado de  $p = 0,000 (<0,05)$ , aceptándose la hipótesis planteada; por lo tanto, existe relación estadística entre la dimensión social de los estilos de vida y el estrés académico en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2023.

**Tabla 6**  
*Relación entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y el estrés académico en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2023*

Dimensión psicológica	Estrés académico						Total	
	Leve		Moderado		Severo		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Nada saludable	9	6,08	20	13,51	45	30,41	74	50
Poco saludable	25	16,89	19	12,84	13	8,78	57	38,51
Saludable	17	11,49	0	0	0	0	17	11,49
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>34,46</b>	<b>39</b>	<b>26,35</b>	<b>58</b>	<b>39,19</b>	<b>148</b>	<b>100</b>

p-valor = 0,000 ( $p < 0,05$ ) Rho = -0,576

En la tabla 6, se muestra que el 6,08 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 13,51 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 30,41 % presenta un nivel severo de estrés académico. En cuanto a los internos con una dimensión psicológica poco saludable, el 16,89 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 12,84 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 8,78 % presenta un nivel severo de estrés académico. Por otro lado, de los internos con una dimensión psicológica saludable, el 11,49 % presenta un nivel leve de estrés académico, el 0 % muestra un nivel moderado de estrés académico y el 0 % presenta un nivel severo de estrés académico. Para verificar la hipótesis y determinar la relación estadística entre las variables, se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman, obteniéndose un resultado de  $p = 0,000 (<0,05)$ , aceptándose la hipótesis planteada; por lo tanto, existe relación estadística entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y el estrés académico en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2023.

## Discusión

Los resultados obtenidos, producto de los instrumentos aplicados a los participantes, evidencian lo siguiente: en relación con la hipótesis general, con base en el resultado que se obtuvo mediante el análisis de correlación de Rho de Spearman, el valor que arrojó fue de -0,589, con un nivel de significancia menor al 1 %, es decir, presenta una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa, determinando que el estilo de vida se correlaciona de manera indirecta y significativa con el estrés académico en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener para el periodo 2023. Este hallazgo de una relación indirecta entre estas dos variables se contrasta con la investigación de Bautista y Rodríguez,<sup>16</sup> en el cual sostienen que el estrés y estilo de vida se correlaciona de manera negativa ( $r = -0,477$ , p-valor  $<0,001$ ) en estudiantes de enfermería. A la misma conclusión llegó Oroya,<sup>17</sup> en donde el estilo de vida y el estrés se correlaciona de manera negativa ( $r = -0,714$ , p-valor  $<0,001$ ) en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Pero investigaciones como la de Vera<sup>13</sup> refutan los resultados encontrados, ya que llega a la conclusión que el estilo de vida que tiene la persona, como el tiempo de ocio y las relaciones interpersonales, se relaciona de manera positiva con el estrés académico. Por otro lado, Pinto, *et al.*,<sup>14</sup> en su investigación, demostraron que los niveles de estrés se generan o aumentan conforme aumenten las nuevas responsabilidades, la carga laboral, el temor a no tener éxito en alguna actividad, la presión de los padres, entre otros; es decir, que estos factores se asocian de manera positiva con el estrés académico.

En la investigación de Kloster y Perrotta,<sup>15</sup> se afirman en su investigación que el estudiante puede contrarrestar el cuadro de ansiedad académica con estrategias de afrontamiento, el cual depende de ciertos factores como la habilidad asertiva, la cual ayuda a afrontar el estrés; por otro lado, el investigador demostró que los alumnos de los últimos años tienen mejor manejo y estrategias para afrontar el estrés académico a comparación de los de primer año.

En el caso de la primera hipótesis específica, con base en el resultado que se obtuvo mediante el análisis de correlación de Rho de Spearman, el valor que arrojó fue de  $-0,532$ , con un nivel de significancia menor al 1%, es decir, presenta una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa, determinando que el factor biológico se correlaciona de manera indirecta y significativa con el estrés académico en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener para el periodo 2023. Este hallazgo de una relación indirecta entre estas dos variables se contrasta con la investigación de Oroya y Rodríguez,<sup>17</sup> en el cual concluyen que el sueño incide de manera negativa y significativa ( $r = -0,661$ ,  $p$ -valor  $< 0,001$ ) en el estrés académico; también, se encontró que la actividad física se relaciona de manera indirecta y significativa con el estrés académico ( $r = -0,586$ ,  $p$ -valor  $< 0,001$ ) en estudiantes y que los hábitos alimenticios en estudiantes de medicina incide de manera negativa ( $r = -0,540$ ,  $p$ -valor  $< 0,001$ ) y significativa en el estrés académico, como el autocuidado ( $r = -0,633$ ,  $p$ -valor  $< 0,001$ ).

Por otro lado, en la segunda hipótesis específica, con base en el resultado que se obtuvo mediante el análisis de correlación de Rho de Spearman, el valor que arrojó fue de  $-0,514$ , con un nivel de significancia menor al 1%, es decir, presenta una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa, determinando que el factor social se correlaciona de manera indirecta y significativa con el estrés académico en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener para el periodo 2023. Este hallazgo de una relación indirecta entre estas dos variables se contrasta con la investigación de Vera,<sup>13</sup> el cual concluyó que las relaciones interpersonales o sociales se relacionan de manera negativa con las estrategias para lidiar el estrés académico. Bajo la misma premisa, pero de manera opuesta, Llana,<sup>18</sup> en su investigación, encontró que las habilidades intrapersonales del estudiante universitario de la Escuela Profesional de Medicina Veterinaria - Zootecnia se correlaciona de manera directa ( $r = 0,630$ ,  $p$ -valor  $< 0,05$ ) con el estrés académico.

Por último, en la tercera hipótesis específica, con base en el resultado que se obtuvo mediante el análisis de correlación de Rho de Spearman, el valor que arrojó fue de  $-0,576$ , con un nivel de significancia menor al 1%, es decir, presenta una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa, determinando que el factor psicológico se correlaciona de manera indirecta y significativa con el estrés académico en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener para el periodo 2023. Este hallazgo de una relación indirecta entre estas dos variables se contrasta con la investigación de Kloster y Perrotta<sup>15</sup>, quienes afirman en su investigación que el estrés académico se ve fuertemente influenciado por el factor psicológico.

### Conflicto de intereses

No existe ningún conflicto de intereses con ninguna institución o entidad.

## Referencias

1. Sullca G. Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, 2020.
2. Espinosa J, Hernández J, Rodríguez J, Chacín M, Bermúdez V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Rev. Farm. Terap.* 2020; 39(1).
3. Palacios J, Hilario F, Peña P, Carrillo T. Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos.* 2020: 45-53.
4. Bleda S. Los valores profesionales en el grado de enfermería. 2021.
5. Wuthrich V, Jagiello T, Azzi V. Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development.* 2020; 51:986-1015.
6. Silva M, López J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia.* 2020; 28(79):75-83.
7. Pérez Y, Herrera J, Galvis D, Gómez M, Choperena C. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería-Montería 2019. *Revista cuidarte.* 2020; 11(3).
8. Solís T, Álvarez S, Calderón G, Pionce A. Impacto del estrés en la práctica de Enfermería. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud y Vida.* 2021; 5(10):33-41.
9. Aldana J, Isea J, Colina F. Estrés académico y trabajo de grado en licenciatura en educación. *Telos.* 2020; 22(1):91-105.
10. Parillo J, Gómez R. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales.* 2019; 25(1):384-99.
11. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación.* 2019; (50):357-92.
12. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019.
13. Vera A. Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá: Bogotá DC: Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022.
14. Aragón E, Navas A, Aragón H. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales.* 2022; 28(5):87-99.
15. Kloster G, Perrotta F. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. 2019.
16. Bautista M, Rodríguez M. Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa.* 2021; 6(4):102-9.
17. Oroya F, Rodríguez S. Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2019.
18. Llana D. Los estilos de vida y el estrés académico en la Escuela Profesional de Medicina Veterinaria - Zootecnia, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2021.
19. Luna M. Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2018.
20. Guevara A, Tiznado J. Estilos de vida y Estrés académico en estudiantes de Enfermería de un Instituto de Chiclayo, 2023.
21. Jabel M. Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador, 2018.
22. Alvarez G, Andaluz J. Estilo de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil. Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Enfermería; 2018.

## Correspondencia

**dina7832@hotmail.com**

**Fecha de recepción: 7/10/2023**

**Fecha de aceptación: 25/10/2023**