

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Autoestima y estilo de vida en estudiantes de psicología de una
universidad de Tumbes, 2022

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

Autora:

Jeymi Carellis Davis Peña

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Autoestima y estilo de vida en estudiantes de psicología de una
universidad de Tumbes, 2022

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dra. Cedillo Lozada, Wendy Jesús Catherin (presidenta):

Mg. Bravo Barreto, Elizabeth Edelmira (secretaria):

Mg. Alfaro García, Ludwing Darío (vocal):

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Autoestima y estilo de vida en estudiantes de psicología de una
universidad de Tumbes, 2022

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma.

Br. Davis Peña, Jeymi Carellis (Autora)

Dr. Ordinola Luna, Alexander (Asesor)

Tumbes, 2024



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los quince días del mes de enero del dos mil veinticuatro, siendo las once horas y treinta minutos, en el aula 7 de la Facultad de Ciencias Sociales – Ciudad Universitaria, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N°132-2022/UNTUMBES-FACSO-D., Dra. WENDY JESÚS CATHERIN CEDILLO LOZADA (Presidente), Mg. ELIZABETH EDELMIRA BRAVO BARRETO (Secretaria) y Mg. LUDWING DARÍO ALFARO GARCÍA (Vocal), reconociendo en la misma resolución además, al Mg. Alexander Ordinola Luna como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: “AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022”, para optar el Título Profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA, presentado por la:


Br. Jeymi Carellis Davis Peña

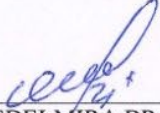
Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo 75. Del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la Br. Jeymi Carellis Davis Peña, aprobada por unanimidad, con calificativo de bueno. Se hace conocer a la sustentante, que deberá levantar las observaciones finales hechas al informe final de tesis, que el Jurado le indica.


En consecuencia, queda expedita para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del título profesional de Licenciada en Psicología, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N°30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las doce horas y treinta minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 15 de enero del 2024.


Dra. WENDY JESÚS CATHERIN CEDILLO LOZADA
DNI N° 43512438
Código ORCID 0000-0001-5676-936X
Presidente


Mg. ELIZABETH EDELMIRA BRAVO BARRETO
DNI N°06231790
Código ORCID 0000-0002-4246-6867
Secretaria



Mg. LUDWING DARÍO ALFARO GARCÍA
DNI N°00245141
Código ORCID 0000-0002-0394-2269
Vocal

C.c.
- Jurados (03)
- Asesor
- Interesado
- Coasesor (es)
- Archivo (Decanato)

Autoestima y estilo de vida en estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022

por Jeymi Carellis DAVIS PE  A

Fecha de entrega: 15-mar-2024 08:32a.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2321166529
Nombre del archivo: Informe_final_-_Davis_Pe_a.docx (8.42M)
Total de palabras: 18136
Total de caracteres: 104238



Dr. Alexander Ordoñez Luna
ORCID: 0000 - 0002 - 5964 - 4768
ASESOR

Autoestima y estilo de vida en estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

4%

2

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

Submitted to Universidad Nacional de Tumbes

Trabajo del estudiante

1%

4

repositorio.unc.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.urp.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

tesis.usat.edu.pe

Fuente de Internet

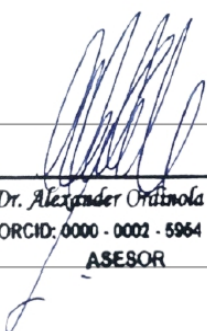
1%

8

repositorio.umb.edu.pe:8080

Fuente de Internet

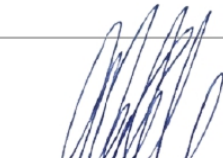
1%


Dr. Alexander Ordoñez Luna
ORCID: 0000 - 0002 - 5964 - 4768
ASESOR


9	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Universidad Tecnológica de los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
16	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
17	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
19	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %


 Dr. Alexander Ortíz Lina
 ORCID: 0000 - 0002 - 5964 - 4768
 ASESOR

20	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
23	editorial.inudi.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
26	1library.co Fuente de Internet	<1 %
27	IGEM INGENIEROS S.A.C.. "DAA de su Planta Industrial de Curtido y Acabado de Cuero-IGA0002796", R.D. N° 334-2016-PRODUCE/DVMYPE-I/DIGGAM, 2020 Publicación	<1 %
28	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %


 Dr. Alexander Oquimola Luna
 ORCID: 0000 - 0002 - 5964 - 4768
 ASESOR

31	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.udaff.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
34	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	Ana Cristina Duran Santiago, María del Carmen Santes-Bastián, Nazaria Martínez-Díaz. "Correlación de los estilos de vida con la obesidad y el sobrepeso en adultos", UVserva, 2023 Publicación	<1 %
36	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
39	Milagros Helen Bautista-Coaquira, Monica Z. Rodriguez-Quiroz. "Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana",	<1 %



Dr. Alexander Ordinola Luna
ORCID: 0000 - 0002 - 5964 - 4768
ASESOR

Revista Peruana de Medicina Integrativa,
2021
Publicación

40 Submitted to Pontificia Universidad Católica del Ecuador - PUCE <1 %
Trabajo del estudiante

41 repositorio.upagu.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

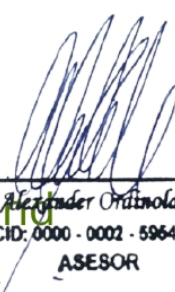
42 repositorio.ecci.edu.co <1 %
Fuente de Internet

43 repositorio.uma.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

44 repositorio.unsch.edu.pe <1 %
Fuente de Internet


45 repositorio.upao.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

46 Antonio Jesús Casimiro-Andújar, Eva Artés-Rodríguez, David M. Díez-Fernández, María-Jesús Lirola. "Effects of a Physical Exercise Programme through Service-Learning Methodology on Physical Activity, Physical Fitness and Perception of Physical Fitness and Health in University Students from Spain: A Preliminary Study", International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023 <1 %
Publicación



Dr. Alexander Ordóñez Luna
ORCID: 0000 - 0002 - 5954 - 4788
ASESOR

47	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1 %
48	dspace.ueb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
49	revistas.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
50	Jordi Martínez Ventura. "Enseñanza de la Arquitectura y Educación para el desarrollo sostenible en España. Experiencia académica en grado y resultados de aprendizaje del alumnado del Máster Universitario en Arquitectura", Universitat Politecnica de Valencia, 2023 Publicación	<1 %
51	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
52	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
53	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
54	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
55	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
56	Submitted to Universidad Autónoma de Ica	<1 %


 Dr. Alexander Ordóñez Luna
 ORCID: 0000 - 0002 - 5964 - 4768
 ASESOR

Trabajo del estudiante

<1%

57

publicaciones.usanpedro.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

58

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet


<1%

59

repositorio.upsc.edu.pe

Fuente de Internet

<1%



Dr. Alexander Ordóñez Luna
ORCID: 0000 - 0002 - 5964 - 4768
ASESOR

Excluir citas

Activo

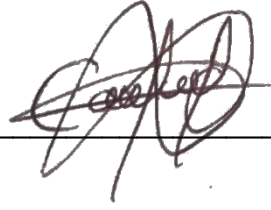
Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

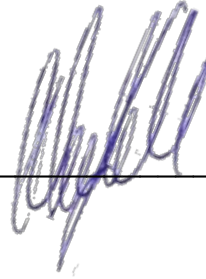
Activo

RESPONSABLES

Br. Davis Peña Jeymi Carellis



Dr. Ordinola Luna Alexander



DEDICATORIA

Dedico mi tesis a Dios por darme salud, bienestar físico y mental, y ánimo para culminar mis actividades satisfactoriamente, así mismo a mis padres por ser mi sostén en todo momento, por apoyarme en cada paso que doy, en mis estudios y en mi vida, también por motivarme a seguir luchando por mis sueños a pesar de las adversidades, así como también se la dedico a las personas más cercanas a mi persona, por perseverar a mi lado y buscar lo mejor para todos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por cuidarme, protegerme y darme salud física y mental siempre, además de bendecirme diariamente con el apoyo y apego de personas buenas e importantes en mi vida, y por brindarme fuerza para seguir a paso firme a pesar de todos los obstáculos.

Agradezco a mis padres, por apoyarme y alentarme a seguir adelante, por brindarme su apoyo siempre en todo momento y por persistir a mi lado a pesar de mis errores y ayudarme a no rendirme.

Agradezco a mi asesor el Dr. Alexander Ordinola Luna por ayudarme en el proceso de mi tesis, por brindarme su tiempo y su conocimiento; así mismo a la Universidad Nacional de Tumbes y a los docentes que me permitieron recolectar los datos con los que pude realizar mi investigación adecuadamente y a los estudiantes de psicología por su colaboración y apoyo.

A mis amistades y personas especiales, por perseverar a mi lado a pesar de todo lo pasado y la situación que se atravesó a nivel mundial, por el apoyo mutuo que no faltó y los ánimos para cumplir metas juntos.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	XIV
AGRADECIMIENTO.....	XV
RESUMEN.....	XIX
ABSTRACT.....	XX
I. INTRODUCCIÓN.....	21
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	25
III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	45
3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
3.2. HIPÓTESIS.....	46
3.3. VARIABLES.....	47
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	48
3.5. CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	50
3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS....	50
3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	54
3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	54
3.9. ASPECTOS ÉTICOS.....	55
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	57
V. CONCLUSIONES.....	68
VI. RECOMENDACIONES.....	70
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
VIII. ANEXOS.....	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1:	Distribución de la población de estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes.....	48
Tabla N°2:	Distribución de la muestra de estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes.....	49
Tabla N°3:	Relación entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.....	57
Tabla N°4:	Nivel de autoestima de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.....	58
Tabla N°5:	Niveles de estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.....	59
Tabla N°6:	Relación entre la autoestima y las dimensiones de los estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.....	60

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N°01:	Matriz de consistencia.....	88
Anexo N°02:	Matriz de operacionalización de variables.....	89
Anexo N°03:	Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (SEI) versión adultos.....	91
Anexo N°04:	Ficha Técnica del inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (SEI) versión adultos.....	93
Anexo N°05:	Proceso de confiabilidad del inventario de la variable “Autoestima”.....	94
Anexo N°06:	Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS – I).....	95
Anexo N°07:	Ficha Técnica del cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS – I) de Nola Pender.....	98
Anexo N°08:	Proceso de confiabilidad del inventario de la variable “Estilos de vida”.....	99
Anexo N°09:	Consentimiento Informado.....	100
Anexo N°10:	Resolución de designación de jurado.....	101
Anexo N°11:	Resolución de aprobación de proyecto.....	103
Anexo N°12:	Resolución de ampliación de vigencia de tesis.....	105

RESUMEN

La investigación denominada: Autoestima y estilo de vida en estudiantes de Psicología de una universidad de Tumbes, 2022, tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y el estilo de vida en estudiantes de Psicología de una universidad de Tumbes, 2022, la metodología empleada fue el diseño no experimental cuantitativa, de tipo descriptivo – correlacional, la muestra utilizada fue de 170 estudiantes de psicología. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith forma “C” versión adultos adaptado por Lachira en Perú (2013) validado por juicio de expertos y bajo la prueba binomial con 0.012 siendo estadísticamente significativa, con una confiabilidad de 0.605 según Kuder – Richardson (K – R) siendo estadísticamente bueno; también el Perfil de estilo de vida de Nola Pender (PEPS-I) (1996) siendo validado en Perú por Flores y Castañeda (2018) bajo la prueba KMO teniendo un 0.83 siendo un instrumento notable, además Benites y Fuentes (2018) probaron la confiabilidad bajo Alpha de Cronbach con 0.96 siendo estadísticamente confiable. Según los resultados obtenidos, el nivel de relación entre autoestima y estilos de vida es 0.688 indicando que existe una relación positiva significativa con un valor de significancia de 0.001, en los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.

Palabras Clave: Autoestima, Estilos de vida, Estudiantes, Psicología

ABSTRACT

The research called: Self esteem and lifestyle in psychology students from a universidad de Tumbes, 2022, aimed to determine the relationship between self-esteem and lifestyle in Psychology students from a university in Tumbes, 2022, The methodology used was the quantitative non-experimental design, descriptive-correlational, the sample used was 170 psychology students. The instruments used were the Stanley Coopersmith Self-Esteem Inventory form "C" adult version adapted by Lachira in Perú (2013) validated by expert judgment and under the binomial test with 0.012 being statistically significant, with a reliability of 0.605 according to Kuder – Richarson (K – R) being statistically good; Also the Nola Pender Lifestyle Profile (PEPS-I) (1996) being validated in Peru by Flores and Castañeda (2018) under the KMO test having a 0.83 being a notable instrument, in addition Benites and Fuentes (2018) tested the reliability low Cronbach's Alpha with 0.96 being statistically reliable. According to the results obtained, the level of relationship between self-esteem and lifestyles is 0.688, indicating that there is a significant positive relationship with a significance value of 0.001, in psychology students at a university in Tumbes, 2022.

Keywords: Self-esteem, Lifestyles, Students, Psychology

I. INTRODUCCIÓN

Desde tiempos antiguos hasta la actualidad, el término autoestima se ha investigado en diversos estudios, aunque actualmente no hay un término preciso y único que defina lo que es la autoestima, la definición de diversos autores con sus estudios realizados coinciden con la idea de que la autoestima se relaciona estrechamente con el conocerse a sí mismo, saber los defectos y virtudes de uno mismo y aceptarse y amarse tal cual somos, con el afán único de mejorar esos defectos para que sean virtudes y sean beneficiarios tanto para nosotros como para los demás; en otras palabras significa velar por uno mismo; es decir amarnos, aceptarnos, valorarnos así como somos (Acosta, 2004).

Vildoso (2003) refiere que la autoestima es el juicio que cada persona tiene de sí mismo, lo relaciona con la dignidad detallando que puede expresarse en como las personas piensan, aman, se socializan, trabajan, estudian y se comportan.

Es por ello que el hecho de amarse y aceptarse, llega a influir enormemente en los diversos aspectos de nuestras vidas, sea en lo social, laboral, académico, etc. Ya que según la autoestima que poseamos es como nos vamos a esforzar en los diversos ámbitos; si tenemos una autoestima baja, nuestro esmero, nuestras ganas y nuestra fuerza de voluntad se verá disminuida y deteriorada, a lo cual los comentarios de los demás y los errores que cometamos afectaran significativamente en nuestra vida, creando pensamientos e ideas irracionales que en lugar de favorecernos nos perjudicaran poco a poco. En caso contrario y poseamos una autoestima alta seremos personas más eficaces, eficiente, con voluntad y ganas de superación diaria (Naranjo, 2007).

Pollina (2018) realizó una investigación en el Instituto de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol (IDIAPiGol) con 323 alumnos pertenecientes al instituto municipal de Bellpuig (Lleida), con edades correspondientes entre 13 a 19 años de edad. En dicho estudio menciona que el 19,2 % de los adolescentes y jóvenes de género femenino tienen autoestima baja, en comparación al de la población de género masculino que tiene un 7,1 %.

Así mismo, es importante resaltar que el problema de baja autoestima en los adolescentes del Perú es bastante visto e investigado hasta la actualidad; por ello Nizama (2014); manifiesta que los jóvenes del Perú, poseen baja autoestima y eso les lleva a realizar conductas erróneas que afectan directamente a la sociedad, como caer en delincuencia, o realizan conductas perjudiciales para ellos mismos como el embarazo precoz, que se vuelvan alcohólicos, prostitución, deserción escolar, entre diversos problemas que se ven actualmente.

Lorenzo y Díaz (2019) define el estilo de vida como la forma particular que viven las personas y sus condiciones de vida incluyendo los hábitos alimenticios, la higiene, el ocio, las relaciones sociales, etc.

El estilo de vida se ve influenciado por diversos y diferentes factores sean externos o internos, en base a ello existen resultados que evidencian asociación entre el estilo de vida y la autoestima en los estudiantes universitarios. Ya que hay un estudio relacionado al presente tema de investigación que afirma que la autoestima y los estilos de vida tienen relación, por lo que refiere que, a mayor percepción de conductas adecuadas, menor es el riesgo de patrones conductuales inapropiados y perjudiciales, como por ejemplo menor consumo de alimentos poco saludables y mayor motivación por realizar actividades físicas (Gamarra et al., 2010).

Así mismo cabe resaltar que la mayoría de las enfermedades que son frecuentes actualmente se originan por llevar un estilo de vida poco saludable y perjudicial como mantener malos hábitos sea de higiene y de alimentación, todo ello llega a repercutir en las relaciones sociales y la autoestima; por ello, se genera la necesidad de llevar a cabo un desarrollo adecuado en las personas de diversos hábitos que ayuden favorablemente tanto física como mentalmente, lo que también repercute que lleve un saludable estilo de vida para que potencie favorablemente aspectos importantes como la autoestima de la persona (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Por todo ello, se planteó el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la relación entre la autoestima y el estilo de vida de los estudiantes de Psicología de una universidad de Tumbes, 2022?

La justificación de la investigación se fundamenta tomando en cuenta los diversos problemas que se han evidenciado en la relación de ambas variables. Como menciona Silva et al. (2016), los estudiantes se enfrentan a un sin número de desafíos en su vida y más aún en la etapa universitaria donde la adquisición de conocimientos es más intensa en las diferentes sedes de práctica, además se agrega el trabajo que realizan algunos jóvenes para su manutención y las diferentes responsabilidades en el hogar, lo que influye en los aspectos importantes del tipo de estilo de vida que lleven las generando cambios en su nivel de autoestima.

Así mismo, se justifica desde el punto de vista teórico ya que se ejecutó con el propósito de recolectar datos fundamentales sobre la autoestima y el estilo de vida de jóvenes universitarios en el área de psicología, que ayudan a futuras investigaciones relacionadas con dichas variables y población, ya que en Tumbes aunque existen diversos estudios sobre ambas variables, no hay estudios realizados con ambas variables juntas y en universitarios de psicología, lo que proporciona mayor facilidad y accesibilidad de datos puntuales a investigaciones futuras.

En lo que respecta el punto de vista profesional, favoreció a los profesionales de la salud mental a que obtengan un conocimiento más amplio sobre el cómo la autoestima influye en el modo de vivir de las personas, es decir en su estilo de vida, enfatizando que se trata de jóvenes universitarios de psicología, quienes en un futuro tendrán consigo un rol muy importante en la sociedad.

A raíz de lo anterior se planteó como objetivo general determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, por ende, se plantearon 3 objetivos específicos, el primero es identificar los niveles de autoestima de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, el segundo es determinar el estilo de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes y finalmente el tercer objetivo específico es determinar la relación entre la autoestima y las dimensiones del estilo de vida en los estudiantes de Psicología de una universidad de Tumbes.

Finalmente, la investigación está estructurada por 7 capítulos con su respectivo contenido; en el capítulo I se menciona la introducción de la investigación; en el capítulo II se hace referencia a la revisión literaria con los respectivos antecedentes relacionados a dicho estudio, en el capítulo III se hace mención de la metodología de la investigación, formando parte esencial de la misma; luego en el capítulo IV se da a conocer los resultados de la investigación corroborando las hipótesis y objetivos planteados con anterioridad, en el capítulo V se muestran las conclusiones de la investigación, en el capítulo VI las recomendaciones dadas a las conclusiones llegadas de la problemática presente de la investigación y finalmente en el capítulo VII se mencionan las referencias bibliográficas en normas APA de la información dada en la presente investigación.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

Es necesario enfatizar que cuando se habla de “autoestima” se hace referencia a que es un término multifacético, ya que en el campo de la psicología se ha estudiado e investigado reiteradas veces, así como también se ha utilizado como sinónimo de los términos autoconcepto, autorreconocimiento, autocontrol, autoconsciencia o también autoeficacia (Sparisci, 2013).

El primer intento realizado para darle una definición a la autoestima, se dio en el libro principios de la Psicología en 1981; cuyo autor Willian James mencionó que el vocablo autoestima cobro importancia en el periodo de los ochenta, cuando apareció en diversos estudios científicos, y diferentes investigaciones psicopedagógicas, en las cuales se resalta lo importante que es la autoestima para el desarrollo del potencial dinámico de las personas, a lo que se resumió que cuando las personas tienen autoestima positiva, pueden tener una vida plena (Pérez, 2019).

Trujillo (2020) indica que Coopersmith definió la autoestima como la actitud aprobatoria o desaprobatoria que toma la persona hacia sí misma, y a raíz de ello mide su capacidad, importancia y el éxito que pueda tener en la vida, además, menciona que la autoestima se da cuando las personas se evalúan con respeto de hacia sí mismo. En esta línea Sebastián (2012) refiere que todas las personas que tengan un adecuado autoconcepto de sí mismos y una autoestima positiva, tendrán la capacidad necesaria para tener éxito en diversos aspectos de la vida, sea en el ámbito laboral, familiar y social.

Además, un aporte importante lo da Abraham Maslow, representante de la psicología humanista, quien enfatizó sobre el importante rol que efectúa la autoestima en la vida de los individuos, este hecho se resaltó cuando la incluyó en su pirámide de jerarquía de necesidades, ya que consideraba que hay dos tipos de necesidades de estima, la propia, es decir la que se tiene de nosotros mismos y la estima que proviene de los demás, es decir de nuestro entorno. (Mézerville, 2004).

Por lo tanto, Maslow (1943) afirma que la autoestima es la necesidad de confianza y de respeto en sí mismo, siendo una necesidad básica ya que todas las personas desean ser aceptadas y valoradas por el entorno social. Por ello, la mayoría de las personas que no llegan a desarrollar un nivel de estima alto, no llegan a autorrealizarse nunca.

Güell y Muñoz (2000), menciona que si mantienen un nivel adecuado de autoestima podrán sobrellevar las críticas de los demás, además de socializar con su entorno, solicitar ayuda cuando sea necesario y tendrán una vida grata. Todo ello ayudara a prevenir rasgos depresivos, es decir cuando la persona es capaz de poder establecer su identidad propia y atribuirse un valor.

Es por ello que es muy importante saber que en la actualidad existen diversos conceptos de diversos autores que definen la autoestima. Sin embargo, todos llegan a coincidir en la idea de que autoestima, significa que la persona se conozca así mismo; es decir, cuando la persona tiene un adecuado nivel de autoestima es capaz de velar por sí mismo, se autodefiende, se valora y se acepta tal cual es, se respeta y respeta a los demás (Acosta, 2004)

Coopersmith (como se citó en Guevara, 2022) indica que la autoestima tiene consigo dimensiones que son características importantes en su desarrollo, está el Sí mismo general que refiere a lo personal, el familiar que se dirige a la familia y lo que conlleva, el social que refiere al entorno social y el académico, que refiere al ámbito escolar.

En la dimensión Sí mismo General, Coopersmith se basa en la valoración que las personas hacen de sí mismo, relacionada a su físico y cualidades propias, además de su capacidad, dignidad e importancia, teniendo en cuenta el juicio personal que se manifiesta en diversas actitudes hacia sí mismo (Guevara, 2022).

Coopersmith, menciona que la dimensión “Familiar” se basa en el valor que la persona da a su entorno, es decir muestra las buenas habilidades y cualidades en el entorno familiar, lugar en el que se comparten diversos valores y se crea la concepción de entre lo bueno y lo malo en el cuadro familiar, siendo así la familia la fundamental influencia para que el sujeto socialice (Guevara, 2022).

También, cuando menciona la dimensión “Social”, lo basa en el valor que las personas dan a su entorno social, teniendo en consideración las diversas habilidades relacionadas con diferentes marcos sociales, incluyendo el sentimiento de aceptación o rechazo, y el sentimiento de pertenecer a un lugar; además se incluyen valores como solidaridad y se toma en cuenta el saber cómo actuar ante los demás considerando creencias, lazos sociales y cultura que tengan en común (Guevara, 2022).

Alcántara (1993) estipuló tres componentes fundamentales de la autoestima que están interrelacionados, de tal manera que, si se modifica uno de ellos, es posible que genere una alteración en los demás.

Componente Cognitivo; se forma por una serie de conocimientos que se tiene de sí mismo; es decir, es cuando la persona actúa sobre lo que piensa para que así pueda cambiar el modo de pensar negativo e irracional y poder reemplazarlos por pensamientos positivos y racionales (Zevallos, 2005).

Componente Afectivo; se puede describir como el sentimiento de valor que la persona se atribuye y el grado de aceptación que tiene de sí mismo; es decir es el valor de lo positivo y negativo que hay en nosotros mismos, es sí es la valorización que una persona da a lo positivo y negativo que hay en sí mismo (Paucar y Barboza, 2018).

Componente conductual; refiere al conjunto de habilidades y competencias que cada persona posee, es decir, la conducta de cada uno. Es decir, cuando la persona lleva a la práctica conductas coherentes y toma decisiones adecuadas. Es la autoafirmación que se dirige hacia el propio yo y la afirmación de su entorno (Alcántara, 1993).

Coopersmith (1967 citado en Trujillo 2020) menciona que la autoestima se divide en niveles alto, medio y bajo, tomando en cuenta que la autoestima alta es cuando la persona se ama y es consciente de su importancia y su valor, y la autoestima baja se refleja en personas negativas y pesimistas, considerando que su existencia no tiene sentido ni valor.

El nivel de autoestima alta; influye mucho en las personas porque es un factor esencial para su desarrollo personal y su integridad física y mental. Cuando se habla de autoestima alta se hace énfasis en sus grandes beneficios, ya que aporta efectos positivos y provechosos en la salud y la calidad de vida de cada persona (Trujillo, 2020).

Alonso y Román (2005, como se citó en Campano, 2018), mencionan que existen diversos indicadores que identifican a personas con una autoestima alta, como son la confianza en sí mismo, el tomar la iniciativa, ser independiente desarrollando el sentido de curiosidad y explorar cosas nuevas. Además, las personas con alta autoestima resaltan por su pronta adaptación a entornos nuevos y cambios cotidianos, toleran la frustración generada por diversas situaciones y maneja adversidad con mayor facilidad.

En el nivel de autoestima media, Coopersmith menciona que el nivel de aprecio hacia sí mismo, y el ánimo que tengan, depende mucho de las situaciones en la que se encuentren, ya que en tiempos de felicidad mantienen un buen ánimo, con actitudes optimistas y son tolerantes a ciertas dificultades, sin embargo en tiempos de crisis son poco tolerables, tienen actitudes pesimistas y un mal ánimo todo el tiempo, siendo personas inestables y débiles emocionalmente ante las dificultades (Trujillo, 2020).

Mruk (2007) también menciona que este nivel de autoestima está relacionado con diversas características de la personalidad, las cuales pueden ser positivas y negativas. Las personas que tienen autoestima media no han tenido la disposición de afrontar los factores evolutivos que lo conducen a alcanzar un alto nivel de autoestima; sin embargo, están dispuestos a evitar tener un nivel bajo de autoestima; es decir, se encuentran en un punto medio entre alta y baja autoestima.

Nivel de autoestima baja, se caracteriza en personas que, en la mayoría de los casos su identidad es inestable, es cambiante y se presentan muy vulnerables al rechazo o a las diversas críticas de los demás; en muchas ocasiones tienen pensamientos irracionales ya que se perturban demasiado cuando piensan que las demás personas se ríen de ellos (Panesso y Arango, 2017).

Ruiz (2020) señala que la baja autoestima es sentir desagradado por sí mismo, se hace presente el desánimo, las personas se aíslan de los demás, tienen síntomas depresivos, y falta de protección hacia ellos mismos. Además, se muestran incapaces de enfrentar los desafíos de la vida, y no creen en sí mismos, por lo que se dejan llevar fácilmente por las demás personas aun cuando no están de acuerdo en acciones o conductas erróneas de ellos.

Sanz (2010) refiere que los individuos que tienen una autoestima baja tienen mayor dificultad para sentirse valiosos y sienten que no es dignos de ser amados por los demás. Se enfocan en obtener la aprobación de los demás y les es muy difícil ser ellos mismos. Calderón, Mejía y Murillo (2014) indican que las personas con autoestima baja se caracterizan por ser vulnerables a la crítica de los demás, anhelan de forma excesiva complacer a los demás, son perfeccionistas y cuando fallan tienen un desmoronamiento interno, además se condenan por conductas que ellos consideran malas porque las exageran cuando no es así.

Acosta (2004) mencionan que hay distintas causas que forman en una persona baja autoestima, entre ellas menciona el miedo al fracaso, la tensión generada por situaciones problemáticas, las distintas enfermedades que se generen o descubran

que tienen, la angustia, la ansiedad, el aspecto físico que pueda tener la persona como ser muy delgada o muy gorda, el no lograr objetivos, adicciones y muchas más. También la condición socioeconómica afecta en gran manera la autoestima en una persona.

En la misma línea Monzó (2020) refiere que entre las causas de la autoestima baja en una persona, también se incluyen los abusos físicos, sexuales y emocionales que algunas personas padecen, lo cual afecta enormemente en su vida, más aún si el abuso a ocurrido en edad temprana, también la discriminación es un causante principal, ya que genera temor e ideas negativas en la persona que lo sufre, así como la pérdida de un familiar o un ser cercano y querido, o no cumplir las expectativas de los padres o las exigencias de los mismos, en caso de los estudiantes cuando trabajan a la par con el estudio genera molestia, desaliento lo que provoca la baja autoestima.

Cuando se habla de la importancia de la autoestima se basa en el valor que se dan las personas, ya que influye en gran manera en todos los aspectos de la vida, lo que conlleva a la toma de decisiones y el condicionamiento de aprendizaje para los estudiantes jóvenes, ya que si un estudiante posee niveles bajos de autoestima generará impotencia y frustración hacia los estudios lo que le llevará a un bajo desempeño y se sentirá incapaz (Paucar y Barboza, 2018).

En relación a los estilos de vida, diversos autores y organizaciones conceptualizan los estilos de vida de diferentes formas. Bautista (2017) menciona que la primera definición la brindó Galeno, quien fue el médico de Grecia antigua, refirió que la salud pende de diversos factores como lo que es el aire, la luz, los alimentos, las bebidas, el ejercicio, el descanso, el sueño, las pasiones y los sentimientos. Por ello Galeno relaciona el estilo de vida con la salud.

Pender (1996, como se citó en Trejo et al., 2016) refiere que los estilos de vida son diversos hábitos que se relacionan estrechamente con la salud en un amplio sentido; en otras palabras, menciona que es todo aquello que genera bienestar físico y mental y un adecuado desarrollo del individuo.

La OMS (2021) indica que el estilo de vida es una forma generalizada que se basa en las interacciones que tienen las personas en los diversos escenarios de vida en amplio sentido y los diversos y diferentes patrones conductuales que se determinan por factores.

En esta línea Guerrero y León (2010) definen estilo de vida como al modo de vivir y se puede expresar en diversos ámbitos, como lo que es el comportamiento, las diversas creencias y costumbres, etc. Además, el estilo de vida se ve moldeado por el vivir del día a día, la interacción con el medio social y las diferentes relaciones interpersonales.

Las condiciones socioeconómicas de la vida, así como las tradiciones se reflejan en el estilo de vida que el sujeto lleve; en otras palabras, el estilo de vida es la forma en que una persona, una comunidad, una familia y una nación vive; todo ello depende de los saberes y conocimientos que tenga la persona o grupo de personas (Rosental y Ludin, 1981).

Por su parte Casimiro (1999) refieren que el estilo es todo tipo de comportamiento que ejecuta una persona, desde una percepción individual o en un grupo de personas; todo ello se construye en base a una serie de conductas comunes que realizan las personas.

Desde otro punto de vista Jenkins (2005) menciona la expresión estilo de vida refiere a la manera en cómo viven las personas, las diversas actividades que se realizan, hábitos o rutinas, por ejemplo, las horas de sueño, consumo de sustancias psicoactivas, el horario de comida, etc. Barrios (2007) refiere que todo ello se denomina hábitos sostenidos, entre los cuales hay una distinción de dos categorías, las que promueven y mantienen la salud de las personas y lo dañino que aminoran la esperanza de vida, también conocidos como factores de riesgo y protectores.

Desde el enfoque de la promoción de la salud, definen los estilos de vida como el ser capaz de tomar buenas decisiones que afectan positivamente a la salud, teniendo un adecuado control (Bautista, 2017).

En esta línea, desde el enfoque sociológico, Max Weber menciona que los estilos de vida se relacionan mayormente con el estatus social que tienen las personas, ya que aquellos grupos que se encuentran en la misma posición social, van a tener un estilo de vida parecido, por ello refiere que los estilos de vida disciernen a un grupo de personas de otro (Pinzón, 2013).

En el campo de la salud, Bourdieu coincidió con Pinzón mencionando que la clase social influye mucho en los estilos de vida de las personas ya que, si tienen la misma clase social, comparten un estilo de vida similar, teniendo en común gustos, gastos, hábitos, hobbies, etc., ya que tienen la misma accesibilidad a diversas situaciones y pasatiempos (Acosta y García, 2016).

En diversas áreas de la ciencia hacen uso de este término guiándose a un sentido más específico, como en la epidemiología que hacen referencia a un hábito o una manera de vida, por lo que en algunas situaciones estos comportamientos son saludables, y otras perjudiciales (Perea, 2004).

Por ello cuando se tiene un estilo de vida que no es saludable, es decir, que tienen un comportamiento negativo para su salud, mayormente lo manifiestan en conductas perjudiciales para sí mismo, como los desequilibrios en algún tipo de dieta que tengan, el llevar una vida sedentaria, el consumir tabaco, la ingesta de bebidas alcohólicas de forma descontrolada, dormir inadecuadamente, etc. Todo ello genera mayor probabilidad a que se desarrollen diversos tipos de enfermedades a futuro (Lema et al., 2009).

Así mismo, Paéz y Castaño (2010) mencionan que los estilos de vida saludables facilitan que las personas adquieran y mantengan en la vida cotidiana una serie de conductas que hagan que su calidad de vida mejore; en todo ello se ven incluidos

las creencias de los individuos para que mantengan, restablezcan y optimicen su salud, calidad y bienestar de vida. Además, aquellas personas que tienen un saludable estilo de vida, realizan comportamientos que aminoran el riesgo de tener alguna enfermedad, perseverando un apropiado manejo de estrés ante situaciones que lo generen, así como también el incremento de actividad física, tiempo para recrearse, buenos hábitos de sueño, buena alimentación, ingesta mínima de alcohol o sustancia psicoactiva, etc.

El sociólogo Duncan Pendersen, quien en el Perú impulsó la salud mental, menciona que los estilos de vida se determinan según la existencia de diversos factores, ya que hay de riesgo y de protección. Por ello se analizan como un dinámico proceso compuesto de conductas naturalmente sociales. Además, enfatiza que las diversas culturas de los seres humanos, se transforma en un estilo de vida (Bautista, 2017).

Nola Pender en su modelo de promoción de la salud, agrupa en seis dimensiones los diversos factores que impulsan el estilo de vida de las personas, los cuales son nutrición, actividad física (ejercicio), manejo del estrés, responsabilidad en salud, soporte interpersonal y autoactualización (Acosta y García, 2016).

Cuando se habla de nutrición, se engloba en el tipo de alimentos que se consumen para el bienestar de la salud, se habla de las dietas adecuadas cuando una persona lo necesite, así como también el llevar una buena alimentación (Acosta y García, 2016). En la actividad física también llamada ejercicio, la OMS menciona que se relaciona todo tipo de movimiento corporal que realicen las personas, sea en el trabajo, en el juego, en actividades de la casa, etc., afirmando que el ejercicio brinda diversos beneficios en la salud de las personas (Benites y Fuentes, 2018).

En el manejo del estrés, abarca el acceder a diversos recursos psicológicos para lograr un adecuado control frente al estrés, disminuyendo la tensión y preocupación que se adquiriera por alguna situación, involucrando técnicas psicológicas como de respiración y relajación. En lo que es la responsabilidad en salud, se basa en la

responsabilidad que tiene la persona para cuidar adecuadamente su salud, es en sí comprometerse en seguir pautas adecuadas para mantener una adecuada salud, como ir al médico y revisarse de vez en cuando, el autocuidado y ser responsables (Laguado y Gómez, 2014).

El Soporte Interpersonal, está basado en el entorno social, refiere que las personas de nuestro entorno juegan un papel importante para nuestra salud, ya que si se lleva un entorno que influye de forma positiva en nuestra vida, nos motivara a llevar conductas positivas hacia nuestra salud, de lo contrario se adoptarán conductas perjudiciales para la salud. Por último, la autoactualización se enfoca en los logros internos que se desarrollan teniendo un equilibrio en tu salud física y mental, teniendo paz interior y conectando con el propio ser, lo que lleva consigo las posibilidades de alcanzar metas espirituales y personales, lo que implica alcanzar el máximo potencial humano dando un sentido propio en todo lo que realice a lo largo de la vida (Benites y Fuentes, 2018).

Teniendo en cuenta las definiciones y aspectos importantes de la autoestima y los estilos de vida, hay autores que hablan sobre la importancia de la relación que guardan, como Nathaniel Branden quien menciona que la autoestima influye en las decisiones y comportamientos de las personas, incluyendo el estilo de vida que lleve, ya que vivir de forma consciente significa vivir siendo responsables con la realidad (Sánchez, 2023).

Hay (1984) en su libro “Usted puede sanar su vida” hace énfasis en cómo diversos pensamientos y creencias negativas afectan el bienestar y la salud física y mental, por lo que considera importante mejorar la autoestima para llevar un estilo de vida saludable.

Además, existen diferentes dimensiones de la autoestima, como la autoestima global y la autoestima en dominios específicos, las cuales pueden influir de manera diferente en aspectos particulares de los estilos de vida. La autoestima global se basa en la evaluación de uno mismo en general, es decir cuando tienen autoestima

global alta, tienen mayor confianza en sí mismos, además de sentirse satisfechos con la vida, y motivados para buscar oportunidades y desafíos en diversos aspectos del estilo de vida, por ejemplo, tener el valor de asumir riesgos, proponerse metas ambiciosas y buscar relaciones saludables (Orth, Robins y Widaman, 2012).

La autoestima en dominios específicos refiere en como las personas se valoran en diferentes áreas particulares de su vida, como sus habilidades académicas, sus habilidades sociales, su aspecto físico, etc. Todas aquellas dimensiones específicas de la autoestima influyen en comportamientos y decisiones que se relacionan con dichos dominios, por ejemplo, cuando tienen autoestima alta en el dominio académico habrá mayor motivación para luchar por oportunidades y tener éxito académico (Marsh, 1990). Así como también una alta autoestima en el dominio físico se relaciona con adoptar un estilo de vida saludable, realizando conductas saludables como hacer ejercicio y mantener una alimentación adecuada (Biddle y Mutrie, 2008).

La presente investigación se basa en dos teorías fundamentales, la teoría de Coopersmith quien fundamenta sobre la autoestima y Nola Pender quien fundamenta sobre los estilos de vida, a continuación, se darán a conocer ambas teorías detalladamente agregando aportes importantes de otros autores.

Existen diversas teorías que postulan sobre la autoestima y todo lo que ello abarca, sin embargo, la presente investigación se basa en la teoría de Stanley Coopersmith, quien indica que todas las personas experimentan cambios frecuentemente, lo que hace que su autoestima se desarrolle en torno a ello; por eso cuando la persona se identifica como una entidad separada, es decir que existe muy aparte de su entorno es cuando va estableciendo el sí mismo, y cuando esto sucede se va formulando el concepto de sí mismo, el cual se determina por su entorno social y las experiencias que adquiere a medida que transcurre su vida, y luego de ello podrá decidir si se siente o no satisfecho consigo mismo y con lo que formó (Rodríguez, 2015).

Coopersmith menciona cuatro factores importantes que forman la autoestima, primero refiere al trato que se les da a los niños de las personas más cercanas e importantes a ellos como su familia, ya que esto influye directamente en como desarrolle su autoestima, por lo que si el menor percibe tratos positivos como caricias entonces su autoestima se desarrollará positivamente, lo que en un futuro se sentirá bien y seguro consigo mismo, así como con los demás (Coopersmith, 1967).

El segundo factor refiere en como la persona se ubique en un contexto social y emocional, basándose en sus éxitos alcanzados y el estatus que obtenga; el tercer factor engloba todo lo que son las metas de vida que se haya planteado a lo largo de los años, añadiendo las creencias y valores adquiridos, y por último el cuarto factor es en cómo se autoevalúa como persona (Coopersmith, 1967).

Además, Coopersmith realizó su teoría en base al entorno familiar, ya que siempre enfatizó que la familia es un determinante muy importante de la autoestima, porque ya sean adolescentes o niños de forma constante se van autoevaluando teniendo como figura principal a sus padres, comparando en ellos todas sus virtudes y todos sus defectos. Es por eso el sentirse satisfecho y conforme consigo mismo tiene mayor probabilidad de lograrse si lo ve reflejado en la figura paterna y materna, así como las conductas positivas y el carácter bien formado (Julca, 2020).

Es por todo ello que Coopersmith elaboró el instrumento que evalúa el nivel de autoestima con la creencia firme de que la autoestima se estructura en base a experiencias adquiridas principalmente en el entorno emocional social escolar y familiar, por lo que menciona cuatro dimensiones en su primera versión, para luego realizar dos versiones más, siendo la última dirigida para la población adulta (Julca, 2020).

Coopersmith en 1959 realizó un estudio con padres de familia, en el cual concluyó que en el entorno familiar se deben hacer presentes diversas pautas para que la autoestima en los niños se desarrolle adecuadamente, como por ejemplo la

comunicación constante, establecer ciertos límites, inculcar altas expectativas en diversas cosas y situaciones y enseñar el respeto hacia sí mismo y hacia los demás (Julca, 2020).

Adicional al estudio de Coopersmith, también hay diversas posturas teóricas sobre la autoestima entre las cuales está la teoría de Rosenberg, se basa en un enfoque que está ligado estrechamente con la autovaloración de las personas y el autoconcepto, de esta forma menciona que el individuo puede ser afectivo si percibe adecuadamente sus características y las acepta; por el contrario, si las percibe erróneamente y no las acepta no será afectivo consigo mismo (Sánchez et al., 2021).

Desde un enfoque Humanista, Abraham Maslow es representante de la psicología humanista, y en su teoría es de las necesidades que son básicas para los seres humanos; por eso para llegar a tener una buena autoestima se deben llevar a cabo las necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales, de reconocimiento y de autorrealización (Inca, 2017).

Así mismo, otro representante de la psicología humanista es Carls Rogers quien fundamenta su teoría en el constante proceso que atraviesan los seres humanos para convertirse en persona, es decir, están en una búsqueda frecuente de desarrollarse a sí mismo, ser libre, congruente y auténtico (Salazar y Uriegas, 2006).

En relación al estilo de vida, la presente investigación se basa en la Teoría de Nola J. Pender, quien en su interés constante de tener mayor conocimiento sobre la mejora de la salud crea el Modelo de Promoción de la Salud (MPS), este modelo se centra en estudiar diversos aspectos que influyen en diversas acciones que promueven la salud, es por eso que inspiró su modelo en base a dos teorías muy importantes que son la de Alberth Bandura y de Feather (Aristizábal et al., 2011).

En la teoría de Alberth Bandura se postula sobre lo importante que es el aprendizaje social cognitivo. Por ello indica cuatro pasos fundamentales para que los individuos aprendan y modelen su comportamiento, las cuales son la atención, que refiere a estar atento a todo lo que sucede a nuestro alrededor, retención que significa acordarse de lo que se ha visto con anticipación, la reproducción que ocurre cuando la persona es capaz de reproducir la conducta ya efectuada y por último la motivación, se da cuando se busca un motivo especial para que se adopte dicha conducta (Aristizábal et al., 2011).

Así mismo, se habla de la teoría de la valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, resalta que la clave motivacional para que se pueda cumplir un logro es la intencionalidad. Cuando menciona la intencionalidad, refiere al compromiso que tiene la persona con la acción, y a raíz de ello se genera un componente motivacional decisivo, el cual se muestra cuando se analizan los comportamientos que son voluntarios, los cuales generan el poder lograr metas planteadas (Aristizábal et al., 2011).

En base a estas dos teorías, Nola Pender identifica la relevancia de las conductas de promocionan la salud, explicando la relación que existe entre los diversos factores que se cree que influyen en la modificación de la conducta sanitaria. Por ende, su teoría está basada en como las personas se deberían cuidar para mantener un estilo de vida sano y saludable (Castillo; 2021).

Por ello su teoría tiene como fin orillar a las personas a que realicen conductas positivas que promuevan un estilo de vida saludable, por eso el MPS traza que las personas son conscientes de sus actos y de constantemente van evaluando las habilidades que van desarrollando en las experiencias vividas, con el fin de adecuar sus conductas para tener buena salud (Bereche, 2023).

En relación a los antecedentes internacionales;

Della et al. (2022) realizaron un estudio titulado “Estilos de vida y autoestima en adultos practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos en la pandemia del COVID 19 en Chile”. Su objetivo fue comparar y correlacionar los

estilos de vida y autoestima de su muestra, siendo un estudio cuantitativo y descriptivo, con 157 participantes, utilizaron el cuestionario Fantástico y la escala de autoestima de Rosenberg. Los resultados obtuvieron correlaciones positivas ($p < 0,05$) entre las dimensiones de los estilos de vida y la autoestima; además, que existe correlación positiva entre el estilo de vida y la autoestima en la muestra de estudio, con una mayor tendencia en el sexo femenino.

Villaroel (2021) realizó un estudio titulado “La autoestima y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de tercer semestre de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte”; Ambato, Ecuador. Su objetivo fue analizar la relación entre la autoestima y el aprendizaje autónomo de la muestra, fue un estudio descriptivo correlación con enfoque metodológico, utilizando el test de Coopersmith (SEI) versión adultos y el cuestionario de Estrategias de Trabajo Autónomo, con 31 estudiantes. Los resultados muestran que el 45.16% tienen autoestima medio alta, el 38.7% autoestima alta y el 16.1% autoestima medio baja; y según las dimensiones en el sí mismo general predomina la autoestima alta con un 48.39%, en la dimensión social la autoestima medio alta con 58.1% y en la dimensión familiar la autoestima medio alta con un 48.4%

Torralba y Gutiérrez (2020) efectuaron un estudio titulado “Niveles de autoestima en estudiantes del programa de enfermería en la universidad Antonio Nariño, Sede Bogotá”, Colombia. Tuvo como objetivo identificar los niveles de autoestima de los estudiantes del programa de enfermería en la universidad Antonio Nariño; fue descriptivo transversal cuantitativo, con una muestra de 66 estudiantes del programa y se utilizó la escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados indicaron que la mitad de los estudiantes tienen una autoestima media con un 50%; el 42.2% posee un nivel de autoestima elevada y el 7.5% posee una autoestima baja.

Vijil, Valeriano y Espinoza (2018) realizaron un estudio titulado “Estilo de vida en estudiantes de medicina en internado rotario del Hospital Mario Catarino Rivas”, Honduras. Su objetivo fue caracterizar el estilo de vida de los estudiantes, fue un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo con una muestra de 118 estudiantes,

utilizando el cuestionario PEPS – I. Los resultados muestran el 34.75% lleva un estilo de vida alto (muy saludable), el 50% lleva un estilo de vida medio (Saludable) y el 15.25% lleva un estilo de vida bajo (Poco saludable).

Beltran, Campos y Lillo (2018) en su estudio titulado “Hábitos de consumo de alcohol y su relación con el nivel de autoestima en universitarios entre 20 – 25 años de la universidad tecnológica de Chile INACAP”. Concepción, Chile. Su objetivo fue conocer la relación entre el consumo de alcohol y el nivel de autoestima. El estudio fue de tipo descriptivo operacional transversal y cuantitativo, con 100 estudiantes, utilizando el cuestionario AUDIT y la escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados mostraron que el consumo de alcohol es de bajo riesgo (56%), y predomina el nivel de autoestima alta (71%); y se relaciona con el consumo bajo de alcohol en los estudiantes con 35%.

En relación a los antecedentes Nacionales;

Guevara (2022) realizó un estudio titulado “Autoestima y Estilos de vida en estudiantes de enfermería de la universidad Nacional de Cajamarca”. Jaén, Perú. El objetivo fue determinar la relación entre autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería, siendo un estudio descriptivo, correlación con 105 estudiantes. Se usaron los instrumentos de Cooper Smith “Inventario de Autoestima” y de Nola Pender “PEPS-I”. En los resultados predominó la autoestima media con un 67.5% en sus dimensiones, luego una autoestima baja con 16.9% y autoestima alta con 15.6%, además resalta el estilo de vida saludable con un 83.1%, y el 16.9% tienen un estilo de vida poco saludable. Además, se concluyó que existe una relación significativa entre el nivel de autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería ($p < 0.005$).

Hurtado y Maldonado (2021) realizaron un estudio titulado “Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades”; Lima, Perú. Su objetivo fue determinar los estilos de vida en los internos de enfermería, el estudio fue cuantitativo, descriptivo – transversal, la muestra fue de 60 internos y se utilizó la encuesta y el cuestionario de Estilos de Vida PEPS – I. Los resultados

muestran que el 58.3% tiene estilos de vida no saludables y el 41.7% estilos de vida saludables; en todas sus dimensiones predomina el estilo de vida no saludable, en actividad física con 66.7%, en responsabilidad en salud con 58.3%, en crecimiento espiritual con 55%, en relaciones interpersonales con 56.7%, en manejo de estrés con 61.7% y en nutrición con 56.7%.

Gómez (2020) realizó un estudio titulado “Estilos de vida asociados al nivel de autoestima en alumnos de la carrera profesional de enfermería”, Moquegua – Perú. Su objetivo fue determinar los estilos de vida asociados al nivel de autoestima en los alumnos. Fue un estudio observacional y transversal, con 92 estudiantes, utilizando un programa de investigaciones en promoción de la salud y el inventario de autoestima de Coopersmith. Los resultados muestran que existe una relación estadísticamente significativa entre autoestima y estilos de vida por medio de Chi cuadrado con valor P de 0.005. Además, que los estilos de vida están asociados significativamente con las dimensiones de la autoestima y viceversa (P = 0.001).

Benites y Fuentes (2018) emplearon un estudio titulado “Estilos de vida saludables de los licenciados de enfermería del hospital central de la fuerza aérea del Perú – Lima, 2018”. Callao, Perú. El objetivo fue determinar los estilos de vida de su muestra. El estudio fue de nivel descriptivo y transversal, no experimental; tuvo una muestra total de 149 licenciadas de enfermería y se utilizó el instrumento de Nola Pender “PEPS-I”. Se observó que predominó el estilo de vida saludable con un 70.5% y los niveles de estilo de vida muy saludable y poco saludable tienen un porcentaje igual de 14.8%. Además, en las dimensiones nutrición (68.5%), actividad física (63.1%), manejo del estrés (69.8%), responsabilidad en salud (68.5%), soporte interpersonal (65.1%) y autoactualización (60.4%) predominó el estilo de vida saludable.

Abanto (2018), realizó el trabajo de investigación titulado “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería”. Lima, Perú. El objetivo fue determinar los estilos de vida de los estudiantes. El estudio fue cuantitativo, descriptivo y transversal y se trabajó con 69 estudiantes, se utilizó el cuestionario de Estilos de Vida PEPS – I de Nola Pender. En los resultados se observa que el 78% tiene estilos de vida no

saludables y el 22% estilos de vida saludables. En las dimensiones, presenta estilo de vida no saludable en todas ellas, en responsabilidad en salud el 87%, en ejercicio el 72%, en nutrición el 71%, en autoactualización el 78%, en soporte interpersonal el 81% y en manejo del estrés el 86%.

Chávez (2017), realizó un estudio titulado “Nivel de autoestima de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener”. Lima, Perú. Su objetivo fue determinar el nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería, su estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal y de nivel aplicativo, tuvo una muestra de 116 alumnos y se utilizó el inventario de Coopersmith. Se observó que según la dimensión “Sí mismo general” tienen una autoestima alta con 68%; en la dimensión “Social” tienen una autoestima alta con el 70% y finalmente en la dimensión “Hogar” tienen una autoestima alta con un 61%.

Cardeña (2017), realizó un estudio titulado “Autoestima en relación con estilos de vida en las estudiantes de enfermería de una universidad privada”. Arequipa, Perú. Su objetivo fue establecer la relación entre autoestima y estilos de vida en las estudiantes de enfermería, siendo un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal con una muestra de 95 estudiantes, se utilizó la Escala Multidimensional de Autoestima (AF5) Y el inventario de Perfil de estilos de vida (PEPS – I) de Nola Pender. Se muestra en los resultados que no hay relación estadística global significativa entre autoestima y los estilos de vida ($P > 0.05$) según la prueba de chi cuadrado ($X^2 = 6.38$).

Espinoza (2017), llevo a cabo un estudio titulado “Nivel de autoestima en estudiantes de la carrera de enfermería técnica en un instituto de educación superior privado del distrito del cercado de Lima”, Perú. El objetivo fue conocer el nivel de autoestima predominante de las estudiantes; el estudio fue de tipo descriptivo no experimental, con 57 estudiantes y se utilizó el inventario de autoestima de Coopersmith. Los resultados muestran que el 38.6% tiene autoestima medio alto, el 31.6% medio bajo, el 26.3% alta y el 3.5% baja. Además,

en la dimensión si mismo general predomina la autoestima alta (54.4%), en la dimensión social predomina la autoestima medio alto (47.4%) y en la dimensión familiar predomina la autoestima medio alto (42.1%).

En relación a los antecedentes locales;

Cornejo (2023) realizó un estudio titulado “Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022”; Tumbes, Perú. Su objetivo fue identificar los estilos de vida de los estudiantes, siendo un estudio descriptivo, cuantitativo y transversal, con una muestra de 244 estudiantes, utilizando la encuesta y el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS). Los resultados muestran que el 86.6% tienen un estilo de vida medio, el 11.1% tienen un estilo de vida alto y el 2% tienen un estilo de vida bajo.

Morán y Torres (2022) realizaron un estudio titulado “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del Centro de Desarrollo Integral de la Familia”; Tumbes, Perú. Su objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida y el estado nutricional del adulto mayor, siendo un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal con 40 adultos mayores, utilizando la Escala de estilos de vida y la Ficha de valoración nutricional del adulto mayor. Los resultados muestran que existe relación entre estilos de vida y estado nutricional ($r=0.274$); además, en todas las dimensiones predomina el estilo de vida saludable, en nutrición y actividad física con 67.5%, en Manejo de estrés con 70%, en Soporte Interpersonal con 65%, en autorrealización con 95% y en responsabilidad en salud con 72.5%.

Sembrera (2020) en su estudio titulado “Autoestima y práctica de sexting en los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes”; Perú. Tuvo como objetivo analizar la relación de autoestima y las prácticas de sexting, su estudio fue cuantitativo no experimental correlacional, con 81 estudiantes, utilizando el Inventario de autoestima de Coopersmith, forma C y la escala de conductas de sexting de Dir, Cyders y Coskunpinar. Los resultados muestran que existe relación entre autoestima y el sexting, con coeficiente de

correlación negativo (inversos); además, el 59% tiene autoestima alta, el 25% medio alta, el 6% medio baja y el 10% baja. También presentan un nivel alto de sexting con 0%, el 2% nivel medio y el 98% nivel bajo.

Valladares (2019), realizó un estudio titulado “Autoestima y dependencia emocional en mujeres que asisten al centro de salud de Corrales Servicio de Psicología”. Tumbes, Perú. Su objetivo fue determinar si existe relación inversa entre autoestima y dependencia emocional en mujeres. El estudio fue descriptivo correlacional no experimental, con 63 personas de sexo femenino y se utilizó el CDE y el inventario de Autoestima de Coopersmith. En los resultados se muestra que existe una relación inversa moderada significativa (-,520) entre autoestima y dependencia emocional; además el 100% presentan un nivel bajo de autoestima, el 48% presentan una dependencia emocional normal, el 35 % no tiene dependencia emocional y el 17% dependencia patológica.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

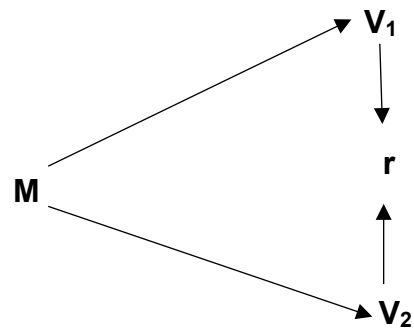
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo cuantitativo, ya que se midieron ambas variables, se aplicaron métodos estadísticos y se recolectaron datos para comprobar las hipótesis planteadas, con el fin de favorecer a demás investigaciones (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El diseño de la presente investigación fue no experimental, ya que se buscó de forma sistémica y empírica, y el investigador no cuenta con el control directo de las variables independientes. Así mismo, fue de diseño transaccional o transversal, por lo que los datos se recopilaron en un momento único, el propósito de este diseño de investigación fue describir las variables y analizar su incidencia en un momento dado (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Además, la investigación fue descriptiva - correlacional ya que se desarrolló en dos variables, Según Hernández, Fernández y Batista (2014) “los estudios correlacionales miden dos o más variables que se pretende analizar si están o no relacionadas en los mismos sujetos y los estudios descriptivos buscan especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice”. Además, tiene como fin medir la relación entre ambas variables.

Al diseño descriptivo- correlacional, le corresponde el siguiente esquema:



Donde:

M: Muestra

V₁: Variable - Autoestima

V₂: Variable – Estilo de vida

r: Relación entre dichas variables

3.2. HIPÓTESIS

H1 = Existe relación positiva significativa entre la autoestima y el estilo de vida en los estudiantes de Psicología de una universidad de Tumbes, 2022.

H0 = No existe relación positiva significativa entre la autoestima y el estilo de vida en los estudiantes de Psicología de una universidad de Tumbes, 2022.

3.3. VARIABLES

Variable N°1: Autoestima

Definición Conceptual

La autoestima refiere a todo aquello que nos da un impulso hacia la libertad, se establece cuando analizamos de forma objetiva todas las creencias y los principios básicos, cambiando poco a poco las más negativas y liberándonos así de una cárcel que nos imponemos nosotros mismo, hacia una vida libre y satisfecha (MacKay y Fanning, 1991).

Definición Operacional

La autoestima se divide en 4 niveles según el instrumento aplicativo que se utilizará; está el nivel alto, medio alto, medio bajo y bajo de autoestima; en el test aplicativo hay 5 preguntas positivas y 5 preguntas negativas, de las cuales su valoración de evaluación será del 4 al 1 en las positivas y del 1 al 4 en las negativas.

Variable N°2: Estilo de vida

Definición conceptual

La Organización Mundial de la Salud (1998) ha definido el estilo de vida como una manera que tiene la persona de vivir, sujeta a patrones de conducta que son particulares, las cuales se deben a la dinámica social y a diversos factores que pueden ser ambientales y socioeconómicos.

Definición Operacional

El estilo de vida se divide en diversas dimensiones, seis según el Cuestionario de Perfil de estilos de vida (PEPS – I) que son: nutrición, ejercicio, responsabilidad de salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y actualización. El puntaje se obtiene según el rango de valoración de los niveles, que son Nunca = 1; A veces = 2; Frecuentemente = 3 y Rutinariamente = 4, con un puntaje máximo de 192.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

La población de la presente investigación estuvo conformada por 301 estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes durante el primer trimestre del 2023.

Tabla 1:

Distribución de la población de estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes.

CARRERA PROFESIONAL	CICLOS	ESTUDIANTES	TOTAL, DE ESTUDIANTES
Psicología	1°	50	301
	2°	03	
	3°	59	
	4°	13	
	5°	49	
	6°	43	
	7°	12	
	8°	15	
	9°	43	
	10°	14	

Fuente: Universidad Nacional de Tumbes

Muestra

En relación a la muestra, se tomaron a 170 estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022. Para obtener la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N^2 pqN}{NE^2 + Z^2 PQ} = 170$$

En donde:

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de población (301)

z= Nivel de confianza (usando el 95% cuyo valor en la tabla z es 1.96)

p= Porción de variable de estudio, teniendo como valor de 0.25

q= 1 – p

E= Error de estimación, corresponde al valor de 0.04

PQ=Varianza máximo 0.25

Tabla 2:

Distribución de la muestra de estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes.

CARRERA PROFESIONAL	CICLOS	ESTUDIANTES	TOTAL
Psicología	1°	06	170
	2°	02	
	3°	51	
	4°	06	
	5°	48	
	6°	36	
	7°	12	
	8°	05	
	9°	04	

Fuente: Elaboración Propia, 2023

Muestreo

La investigación es de tipo no probabilístico por conveniencia, donde se tomó en cuenta la cantidad de la muestra por los criterios que incluyen y excluyen, ya que este tipo de muestreo es de varias formas, sea por juicio o a criterio del investigador (Ñaupas et al., 2014). La presente investigación tuvo una muestra de 170 estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes; siempre y cuando cumplan los criterios de selección planteados por la investigadora.

3.5. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios de Inclusión

Se incluyeron en la investigación estudiantes de Psicología de una universidad de Tumbes matriculados en el Semestre Académico 2022 – II, además de estudiantes de Psicología que dieron su consentimiento para participar en este estudio.

Criterios de Exclusión

Se excluyeron en la investigación estudiantes que no completaron correctamente el instrumento de recolección de datos.

3.6. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica

La técnica que se utilizó en la presente investigación es la encuesta, Casas et al. (2003) indica que la encuesta es un procedimiento utilizado ampliamente en investigaciones ya que posibilita obtener datos rápida y eficazmente por medio de preguntas de opción múltiple, además que se puede administrar a un grupo de personas a la vez. Alaminos y Castejón (2006) consideran la encuesta como un procedimiento en el que se ve implicado un proceso de investigación, abarcando puntos importantes como la formulación del problema, los objetivos, la selección de la población, etc.

En la presente investigación se estudiaron los beneficios de la encuesta en comparación con otras técnicas de recolección de datos como la entrevista o el fichaje. En el análisis comparativo se vieron puntos fundamentales como la objetividad, ya que al utilizar una encuesta se evita la influencia del encuestador con las diferentes respuestas de los participantes, en comparación con la entrevista, ya que en ese caso el entrevistador influye en las respuestas de los participantes ya sea por el tono de voz y las expresiones no verbales, por lo que en la encuesta los participantes responden de forma objetiva (Guillen, Sánchez y Begazo, 2020).

Otro punto fundamental es la eficiencia, ya que en la encuesta se recolectan datos de manera grupal en un periodo de tiempo accesible o corto, siendo muy útil en casos de estudios con muestras grandes, por el contrario, en la entrevista es más probable que se lleve mayor tiempo y se requieran más recursos, por la programación con cada participante según su tiempo (Guillen, Sánchez y Begazo, 2020).

Finalmente es fundamental el anonimato, en la encuesta los participantes pueden mantener su anonimato, lo que permite que las respuestas de los participantes sean más honestas y sinceras, ya que algunos se sienten más cómodos al responder algunas preguntas sensibles anónimamente. Por todo ello se escogió la encuesta para el presente estudio por la cual se pudo recoger toda la información necesaria sobre las variables de estudio, para luego analizarlas detalladamente.

Instrumentos

Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith

El “Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith” tuvo sus inicios en el año 1959 ya que el autor inicio un estudio detallado sobre la autoestima, y es en 1967 cuando publica su escala de medición de autoestima para escolares, la cual fue

base para el desarrollo de la versión adultos. Fue creado con el fin de lograr medir la autoestima cuantitativamente, es decir las actitudes valorativas en sí mismo, en el área personal, social y familiar (Lara et al.,1993).

Existen tres versiones del inventario; para escolares la forma A y B y la versión adultos la forma C, la última se utilizó en este estudio en la versión validada por Lachira en el año 2014 en Lima, Perú. En ambas versiones el modo de aplicación se da de forma colectiva o individual con un tiempo límite de 15 a 20 minutos aproximadamente, y tiene dos alternativas de respuesta que son verdadero o falso.

En el análisis correspondiente se observó que, en comparación a la versión escolar, la versión para adultos solo toma 25 ítems que están primero, haciendo una modificación detallada de los reactivos en las áreas, la de Sí mismo General tiene 13 ítems (1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 23, 24, 25) en el área de hogar – padres se modificó llamándose familiar con 6 ítems (6, 9, 11, 16, 20, 22) y también una las áreas de social pares y escolar llamándose área social con 6 ítems (2, 5, 8, 14, 17, 21) además en el contenido de todas las preguntas, son muy similares a las preguntas realizadas en el inventario original (Zepeda, 2021).

En relación a la confiabilidad del inventario, Tarazona (2013) menciona que el inventario alcanzó un Alfa de Cronbach de .79 lo que significa que es confiable, Además Lachira (2014) comprobó la confiabilidad del inventario con 0.605 según Kuder – Richardson, comprobando que la confiabilidad es estadísticamente buena. Así como también Coopersmith en 1959 brindó la confiabilidad del inventario original dándose entre .78 y .92 siendo satisfactoria por medio del test – retest y dos mitades (Rodrich, 2019). Además, en la presente investigación se realizó con anticipación una prueba piloto con una muestra de 30 estudiantes de psicología demostrando la fiabilidad del instrumento, en Alpha de Cronbach obteniendo un .943, calculado en SPSS v27, lo que indica que es excelente y un instrumento confiable.

En relación a la validez del inventario, Panizo (1985, citado en Rodrich, 2019) en su estudio nos dijo que la validez es alta, alcanzando una relación de .80 en la versión escolar y en la versión adultos tuvo una relación de .80 en su muestra que fue en alumnos de secundaria y en universitarios, siendo en total 647.

Según la validez del instrumento en el Perú, Lachira (2013) lo validó según juicio de expertos, entre los cuales psicólogos, médicos, enfermeros y de investigación, dieron un aporte importante en la mejora del instrumento. El instrumento lo validó por medio de la prueba binomial, teniendo como resultado 0.12, añadiendo el juicio de expertos resultó una validez estadísticamente significativa.

Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS-I) de Nola Pender

Nola J. Pender en 1996 en el desarrollo del MPS (Modelo de Promoción de la Salud) desarrolla el inventario que mide el estilo de vida de las personas de forma cuantitativa llamado “Perfil de Estilos de Vida” (PEPS – I), el cual se compone por 6 dimensiones con sus respectivos ítems y tiene 48 reactivos (Vijil et al., 2018).

Sus 6 dimensiones son “Nutrición” con 6 ítems (1, 5, 14, 19, 26, 35), Ejercicio con 5 ítems (4, 13, 22, 30, 38), Responsabilidad en Salud con 10 ítems (2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46), Manejo de Estrés con 7 ítems (6, 11, 27, 36, 40, 41, 45), Soporte Interpersonal con 7 ítems (10, 18, 24, 25, 31, 39, 47) y Autoactualización con 13 ítems (3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48). Además, tiene 4 opciones de respuesta que son nunca (1), a veces (2), frecuentemente (3) y rutinariamente (4), con un puntaje mínimo de 48 pts. y máximo de 192 pts. Los niveles que se pueden obtener son estilo de vida Poco saludable, Saludable y Muy saludable (Benites y Fuentes, 2018).

En relación a la confiabilidad del instrumento en el Perú, Benites y Fuentes (2018) en su estudio estimaron la Fiabilidad del instrumento en Alpha de Cronbach, teniendo como resultado 0.96, lo que muestra al instrumento como excelente siendo confiable. Así mismo, Flores y Castañeda (2018) en su estudio demostraron

la fiabilidad del instrumento también en Alpha de Cronbach con 0.927, siendo excelente. Además, en la presente investigación se realizó con anticipación una prueba piloto con una muestra de 30 estudiantes de psicología demostrando la fiabilidad del instrumento, en Alpha de Cronbach obteniendo un .972, calculado en SPSS v27, lo que indica que es excelente y un instrumento confiable.

Finalmente, en relación a la validez del instrumento en el Perú, Flores y Castañeda (2018) validaron el instrumento por medio de la prueba de Kaiser, Meyer y Olkin (KMO) y Bartlett, obteniendo 0.83, lo que significa que es considera un instrumento notable, ya que si $KMO \geq 0.8$ es notable.

3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En un inicio se explicó y planteó la presente investigación y el propósito de la misma a los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes para obtener su aprobación, brindándoles un consentimiento informado, ya que la recolección de datos fue de manera voluntaria.

Luego se hizo mención acerca de los inventarios de la presente investigación, que fueron el cuestionario de Autoestima de Coopersmith y el cuestionario de Perfil de Estilos de vida de Nola J. Pender; los cuales que se aplicaron a los estudiantes, explicando detalladamente el propósito de los inventarios y el tiempo que tenían para resolverlos ya que se realizó de manera presencial, para así lograr obtener los resultados requeridos.

3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Obtenidos los datos correspondientes, se comprobó la eficacia de los instrumentos aplicados, y se realizó la base de datos en Excel con las tablas correspondientes de cada instrumento; acto seguido se procesó por medio del programa estadístico

SPSS v27 en español los datos obtenidos, utilizando el análisis de los estadísticos descriptivos de frecuencia y la correlación Rho de Pearson y su análisis de los resultados. Posterior a ello se presentaron los resultados de la presente investigación interpretando cada uno de ellos.

3.9. ASPECTOS ÉTICOS

En la presente investigación se tomó en cuenta las normas éticas del código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2018) del Capítulo III: De la investigación; las cuales se mostrarán a detalle a continuación;

El Artículo 22° refiere que todo psicólogo que realice una investigación debe respetar la normativa internacional y nacional que regula la investigación en seres humanos.

El artículo 24° refiere que todo psicólogo debe tener presente que toda investigación en seres humanos debe necesariamente contar con el consentimiento informado de los sujetos comprendidos.

El artículo 25° refiere que en todo proceso de investigación el psicólogo debe cautelar la primacía del beneficio sobre los riesgos de los participantes y tener en consideración que, la salud psicológica de una persona prevalece sobre los intereses de la ciencia y la sociedad.

El Artículo 26° refiere que el psicólogo que publique información proveniente de una investigación psicológica independientemente de los resultados, no deberá incurrir en falsificación ni plagio declarando la existencia o no de conflicto de intereses.

El Artículo 27° refiere que el psicólogo no debe aplicar en su práctica profesional sea pública o privada, procedimientos rechazados por los centros universitarios o instituciones científicas reconocidas legalmente, así como test psicológicos y/u otras técnicas que no tengan validez científica.

En base a ello, la presente investigación está bajo absoluta responsabilidad de la investigadora; siendo la Universidad Nacional de Tumbes fuente de apoyo y la autoridad competente. Se aseguro que las pruebas aplicativas y las respuestas obtenidas de los mismos son de suma confiabilidad y confidencialidad; la investigación se realizó con intenciones nulas de perjudicar a los estudiantes, priorizando siempre su salud psicológica. Se asegura que todo se tomó con suma responsabilidad y respeto, sin que exista ningún plagio ni adulterio de los resultados que se obtengan.

Además, la presente investigación beneficia a futuras investigaciones, ya que brinda un aporte importante sobre la autoestima y el estilo de vida, sobre los cuales los futuros investigadores pueden adquirir datos y referencias necesarias para sus estudios. Finalmente, la muestra de la presente investigación se vio beneficiada en conocer sus niveles de autoestima y estilo de vida y cómo influye el nivel de autoestima que tengan en su estilo de vida.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS

Se presentan detalladamente los resultados obtenidos en la presente investigación en relación a los objetivos planteados.

Tabla 3

Relación entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.

		ESTILOS DE VIDA
	Correlación de Pearson	,688**
AUTOESTIMA	Sig. (bilateral)	<.001
	N	170

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

El nivel de correlación entre la autoestima y los estilos de vida es $r = .688$; lo que indica que existe una relación positiva significativa entre las variables de estudio. Por lo que los valores de ambas variables suelen incrementarse juntos, es decir, si los estudiantes de psicología mantienen niveles altos de autoestima, mantendrán estilos de vida saludable, por el contrario, si mantienen niveles bajo de autoestima, mantendrán estilos de vida poco saludables. En relación al valor de significancia se obtuvo que $p = .001$ indicando que está bajo el nivel de significancia del error máximo permitido, siendo una relación significativa con el 99% de confianza, por ello la hipótesis nula de “No existe relación positiva significativa entre la autoestima y el estilo de vida en los estudiantes de Psicología de una universidad de Tumbes, 2022” se refuta, y la hipótesis de trabajo se acepta, afirmando que existe una relación positiva significativa entre el nivel de autoestima y el estilo de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.

Tabla 4

Niveles de autoestima de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.

	N	%	Sí mismo general	Social	Familiar
Autoestima Alta	57	33.5%	39.4%	32.9%	32.4%
Autoestima Medio Alta	46	27.1%	24.7%	40.6%	30.6%
Autoestima Medio Baja	42	24.7%	17.1%	12.4%	11.8%
Autoestima Baja	25	14.7%	18.8%	14.1%	25.3%
Total	170	100%	100%	100%	100%

Interpretación: En la tabla 4 según los niveles de autoestima en general de los estudiantes de psicología, indica que el 33.5% posee autoestima alta, el 27.1% posee autoestima media alta, el 24.7% posee autoestima media baja y finalmente el 14.7% posee autoestima baja.

Además, según los niveles de autoestima por dimensiones, en la dimensión sí mismo general el 39.4% tiene autoestima alta, el 24.7% tiene autoestima medio alta, el 18.8% tiene autoestima baja y el 17.1% tiene autoestima medio baja; en la dimensión social el 40.6% tiene autoestima medio alta, el 32.9% tiene autoestima alta, el 14.1% tiene autoestima baja y el 12.4% tiene autoestima medio baja y en la dimensión familiar el 32.4% tiene autoestima alta, el 30.6% tiene autoestima medio alta, el 25.3% tiene autoestima baja y el 11.8% tiene autoestima medio baja.

Tabla 5

Niveles de estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.

	N	%	Nutrición	Ejercicio	R. en Salud	M. de Estrés	S. Interpersonal	Auto actualización
Muy Saludable	42	24.7%	12.4%	9.4%	3.5%	11.2%	42.9%	41.2%
Saludable	74	43.5%	60%	42.4%	21.8%	48.2%	45.9%	53.5%
Poco Saludable	54	31.8%	27.6%	48.2%	74.7%	40.6%	11.2%	5.3%
Total	170	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Interpretación: En la tabla 5 según el estilo de vida en general de los estudiantes de psicología, el 43.3% tiene un estilo de vida saludable, el 31.8% poco saludable y el 24.7% muy saludable.

Además, según los niveles de estilos de vida por dimensiones, en nutrición el 60% tiene un estilo de vida saludable, el 27.6% poco saludable y el 12.4% muy saludable; en ejercicio el 48.2% tiene un estilo de vida poco saludable, el 42.4% saludable y el 9.4% muy saludable; en responsabilidad en salud el 74.7% tiene un estilo de vida poco saludable, el 21.8% saludable y el 3.5% muy saludable; en manejo del estrés el 48.2% tiene un estilo de vida saludable, el 40.6% poco saludable y el 11.2% muy saludable; en soporte interpersonal el 45.9% tiene un estilo de vida saludable, el 42.9% muy saludable y el 11.2% poco saludable; finalmente en autoactualización el 53.5% tiene un estilo de vida saludable, el 41.2% muy saludable y el 5.3% poco saludable.

Tabla 6

Relación entre la autoestima y las dimensiones de los estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022.

		Nutrición	Ejercicio	R. En salud	M. del estrés	S. Interpersonal	Auto Actualización
	Correlación de Pearson	,511**	,353**	,427**	,540**	,463**	,755**
AUTOESTIMA	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	170	170	170	170	170	170

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

El valor de r de Pearson en las dimensiones Nutrición (= ,511) y autoactualización (= ,755) indican una correlación positiva considerable y en las dimensiones ejercicio (= ,353), responsabilidad en salud (= ,427), manejo del estrés (= ,540) y soporte interpersonal (= ,463) indican una correlación positiva media. Además, la correlación es significativa con un 99% de confianza teniendo 1% de margen de error; ya que el valor de significancia es de 0.000, encontrándose por debajo del 0.01 requerido.

DISCUSIÓN

A continuación, se presenta la discusión de los resultados de la investigación titulada “Autoestima y estilos de vida en estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022”.

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar la relación entre autoestima y estilos de vida en estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022. Según los resultados obtenidos en la Tabla 3 en base al coeficiente de correlación de Pearson, existe una relación positiva significativa (0.688) con un nivel de significancia de 0.001 ($p < 0.05$), entre la autoestima y el estilo de vida de los estudiantes de psicología, aceptándose la hipótesis planteada y rechazando la hipótesis nula, todo ello significa que si los estudiantes de psicología mantienen un nivel de autoestima alto tendrán un estilo de vida muy saludable.

Estos resultados se ven respaldados por Guevara (2022) y Gómez (2020) quienes en sus estudios mencionan que existe relación positiva significativa entre la autoestima y el estilo de vida. Sin embargo, Cardeña (2017) en su estudio muestra resultados contrapuestos, mencionando que no hay relación estadística global significativa entre autoestima y los estilos de vida de los estudiantes.

Dichos resultados se pueden sustentar bajo el supuesto de Regis (2011) quien argumenta que los jóvenes que tienen niveles bajos de autoestima suelen adoptar conductas de riesgo que perjudican su salud, manteniendo un estilo de vida que no es saludable, por ello realizan conductas perjudiciales como consumo excesivo de alcohol, o de sustancias psicoactivas, por el contrario, cuando tienen niveles altos de autoestima mantienen conductas saludables y positivas para su salud física y mental. Tedeschi y Norman (1983, citado en Yolanda y García, 2006) coinciden con el supuesto de Regis, ya que argumenta que la mayoría de los jóvenes que tienen niveles bajo de autoestima ponían en práctica conductas insanas que perjudican su salud, para aparentar ser más atractivos e interesantes ante su entorno social.

La relación entre la autoestima y los estilos de vida brinda un aporte fundamental en diferentes contextos culturales y educativos; se sabe que en la educación y la crianza de las personas, el entorno educativo y familiar es importante para la formación de la autoestima, por lo que los métodos de crianza, el apoyo emocional y las relaciones sociales influyen directamente en su autoestima, por eso conocer como los estilos de vida afectan la autoestima permite generar entornos que son saludables y de apoyo para un desarrollo adecuado de la autoestima en diferentes contextos educativos. Nathaniel Branden menciona que una autoestima saludable está basada en la capacidad de vivir acorde a nuestras metas, valores y creencias, incluyendo tomar decisiones que tengan coherencia con nuestras necesidades y deseos (Linares, 2021).

Por lo que la OMS (2022) resalta que la autoestima y los estilos de vida se relacionan estrechamente con la salud mental y el bienestar emocional, ya que tener una autoestima alta y tener un estilo de vida saludable contribuye una mayor satisfacción personal. Es por ello que comprender la relación entre ambos factores en diferentes contextos culturales y educativos permite diseñar intervenciones y programas de desarrollo personal más efectivos que se adapten a las necesidades de cada comunidad, generando estrategias significativas para promover una autoestima saludable y estilos de vida saludables.

Isabel y García (2006) refirieron en base a su estudio realizado con adolescentes, que la relación entre autoestima y estilos de vida se defiende en que los adolescentes que realizan comportamientos de riesgo para su salud presentan niveles bajos de autoestima, por el contrario, aquellos que tienen autoestima alta realizan conductas saludables.

Así como Medina y Álvarez (2020) refieren que diversas conductas que promueven la salud son adquiridas en la adolescencia, y que a raíz de ello muchos efectos generados por mantener conductas de riesgo para la salud entre la población adulta se puede evitar si en la adolescencia dichos comportamientos se identifican y modifican. Por lo que la autoestima se considera un factor importante que brinda la motivación para ejecutar comportamientos particulares como el estilo de vida.

El primer objetivo específico fue identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022; encontrándose en la tabla 4 que el 33.5% tiene autoestima alta, luego el 27.1% tiene autoestima media alta, el 24.7% tiene autoestima media baja y finalmente el 14.7% tienen autoestima baja, todo ello nos indica que en la mayoría de los estudiantes de psicología predomina el nivel de autoestima alta con el 33.5% de la muestra.

Dichos resultados se respaldan en Beltran, Campos y Lillo (2018) ya que indican en su estudio que el 71% tiene autoestima alta, el 14% tiene autoestima media y el 12% tiene autoestima baja; así como también Sembrera (2020) quien en su estudio indica que el 59% tiene autoestima alta, el 25% autoestima media alta, el 10% autoestima baja y el 6% autoestima media baja; observándose que en ambos estudios predomina el nivel de autoestima alta en sus muestras. Según Campano (2018) el nivel de autoestima alta se ve reflejado en personas que confían en sí mismos, en sus capacidades y su valor, además que toman la iniciativa en diversas situaciones y se les facilita ser más independientes en diferentes aspectos de su vida, siendo responsables en su salud física y mental.

Sin embargo, resultados contrapuestos se encuentran en los estudios de Villaroel (2021), Torralba y Gutiérrez (2020), Guevara (2022) y Espinoza (2017); quienes identificaron que en estudiantes universitarios predomina el nivel de autoestima media. Según Trujillo (2020) las personas con autoestima media son inestables en sus emociones, ya que su estado de ánimo depende mucho de la situación que atraviesen, es decir en tiempos estables son personas optimistas, positivas y tolerantes, por el contrario, en tiempos de crisis son personas negativas, pesimistas y poco tolerantes. Por ello son personas débiles emocionalmente antes las dificultades.

Así mismo, en el primer objetivo específico se da a conocer el nivel de autoestima por dimensiones de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022; encontrándose que en la dimensión "Si mismo general" el 39.4% tiene autoestima alta, el 24.7% tiene autoestima medio alta, el 17.1% tiene autoestima medio baja y el 18.8% tiene autoestima baja, según la dimensión "Social" el 40.6%

tiene autoestima medio alta, el 32.9% tiene autoestima alta, el 14.1% tiene autoestima baja y el 12.4% tiene autoestima medio baja y según la dimensión "Familiar" el 32.4% tiene autoestima alta, el 30.6% tiene autoestima medio alta, 25.3% tiene autoestima baja y el 11.8% tiene autoestima medio baja. Todo ello indica que, en los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, según las dimensiones de la autoestima, predomina el nivel de autoestima alta y media alta.

Dichos resultados se respaldan en Villaroel (2021), Chávez (2017) y Espinoza (2017) quienes en sus estudios encontraron según las dimensiones de la autoestima que son sí mismo general, social y familiar, predomina el nivel de autoestima alto y medio alto en estudiantes universitarios.

Según Coopersmith la autoestima se forma por dimensiones que son características importantes en el desarrollo de las personas, como la autopercepción y el valor que se dan a sí mismas, el valor que la persona da a su entorno social, considerando actitudes que generen sentimientos de aprobación o rechazo, o sentimientos de pertenencia y el valor que las personas dan a su entorno familiar, basando su conducta en las habilidades y cualidades adquiridas en la familia considerando los valores y la cultura aprendida. Por lo que, si se mantiene una autoestima alta, el desarrollo de la autoestima en base a las dimensiones, se reflejara en personas que mantengan una buena apreciación de sí mismos, una adecuada adaptación con su entorno y buenas relaciones familiares, por el contrario, si se mantiene una autoestima baja se reflejara en personas que tienen una percepción pobre de sí mismos, con dificultad para adaptarse a su entorno y malas relaciones familiares (Zepeda, 2021).

En relación al segundo objetivo específico fue identificar los estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022; encontrándose en la tabla 5 que el 43.5% tiene un estilo de vida saludable, el 31.8% tiene un estilo de vida poco saludable y el 24.7% tiene un estilo de vida muy saludable; todo ello indica que en los estudiantes de Psicología de una universidad de Tumbes predomina el estilo de vida saludable.

Dichos resultados se respaldan en Guevara (2022) y Cornejo (2023); quienes en sus estudios encontraron que el estilo de vida predominante en los estudiantes universitarios es el estilo de vida saludable; además, Benites y Fuentes (2018) en su estudio con licenciados, también encontró que predomina el estilo de vida saludable. Según Paéz y Castaño (2010) el estilo de vida saludable se refleja en personas que realizan conductas positivas hacia su salud física y mental, como realizar una rutina de ejercicios, mantener buenos hábitos de sueño, tener una buena alimentación, realizar ejercicios de respiración que ayuden a un adecuado manejo del estrés, etc.

Sin embargo, resultados contrapuestos se encuentran en el estudio de Hurtado y Maldonado (2021) quien encontró que según su muestra el 58.3% tiene un estilo de vida no saludable y el 41.7% tiene un estilo de vida saludable; así como también, Abanto (2018) indica que según su muestra el 78% tiene un estilo de vida no saludable y el 22% un estilo de vida saludable; observándose que en ambos estudios predomina el estilo de vida no saludable. Según Lema et al. (2009) refiere que los estilos de vida no saludables se reflejan en aquellas personas que mantienen conductas de negativas y de riesgo hacia su salud física y mental, como llevar una vida sedentaria en exceso, ingerir alcohol o sustancias psicoactivas frecuentemente, dormir inadecuadamente, etc., lo que aumenta las posibilidades de enfermarse y no manejar adecuadamente situaciones que generen estrés.

Así mismo, en el presente objetivo específico se da a conocer el nivel de estilos de vida por dimensiones de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022; encontrándose que según la dimensión nutrición el 60% tiene un estilo de vida saludable, el 27.6% poco saludable y el 12.4% muy saludable, según la dimensión ejercicio el 48.2% tiene un estilo de vida poco saludable, el 42.4% saludable y el 9.4% muy saludable, según la dimensión responsabilidad en salud el 74.7% tiene un estilo de vida poco saludable, el 21.8% saludable y el 3.5% muy saludable, según la dimensión manejo de estrés el 48.2% tiene un estilo de vida saludable, el 40.6% poco saludable y el 11.2% muy saludable, según la dimensión soporte interpersonal el 45.9% tiene un estilo de vida saludable, el 42.9% muy

saludable y el 11.2% poco saludable, por último en la dimensión autoactualización el 53.5% tiene un estilo de vida saludable, el 41.2% muy saludable y el 5.3% poco saludable. Todo ello nos indica que, según las dimensiones de los estilos de vida, en los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, predomina el estilo de vida saludable y poco saludable en determinadas dimensiones.

Dichos resultados se respaldan en Benites y Fuentes (2018) y Moran Torres (2022) quienes en sus estudios indican que en todas las dimensiones del estilo de vida predomina el estilo de vida saludable en relación a sus determinadas muestras. Sin embargo, resultados contrapuestos se encuentran en los estudios de Hurtado y Maldonado (2021) y Abanto (2018), ya que encontraron que en todas las dimensiones de los estilos de vida predomina el estilo de vida no saludable en estudiantes universitarios.

Según Nola Pender existen factores que llegan a impulsar el estilo de vida de las personas, agrupándolas en dimensiones que determinan el estilo de vida, las cuales están relacionadas al tipo de alimentación que llevan las personas, al ejercicio que se realice, al nivel de responsabilidad que se tenga para beneficiar nuestra salud, a los recursos psicológicos para mantener un adecuado control del estrés, a la importancia de las personas en nuestro entorno y el importante rol que juegan en la vida de las personas, así como también a los logros internos que se logran manteniendo un equilibrio en la salud física y mental, incrementando las posibilidad de alcanzar metas personales (Acosta y García, 2016).

Finalmente, el tercer objetivo específico fue determinar la relación entre autoestima y las dimensiones del estilo de vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022. Encontrándose en la tabla 6 que el nivel de relación entre la autoestima y las dimensiones del estilo de vida es positivo, según la dimensión nutrición es 0,51, en ejercicio es 0,353 en responsabilidad en salud es 0,427, en manejo del estrés es 0,540, en soporte interpersonal es 0,463 y en autoactualización es 0,755. Además, al tener un nivel de significancia de $p=,000$

siendo menor a 0.01 refiere que el coeficiente es significativo con un 99% de confianza. Todo ello indica que la autoestima y las dimensiones de los estilos de vida se incrementan juntas, es decir que, a mejor autoestima, mejor estilo de vida según sus dimensiones.

Resultados similares se encontraron en Della et al. (2022) quienes en su estudio indican que entre la autoestima y las dimensiones de los estilos de vida se observaron correlaciones significativas en el total de los participantes. Así mismo, Gómez (2020) en su estudio encontró que los estilos de vida saludable se asocian de manera significativa con las dimensiones de la autoestima, así como las dimensiones de los estilos de vida están asociados a la autoestima ($P = 0,001$).

Según Gamarra et al. (2010) refiere que cuando las personas tienen una mejor autoestima menor es el riesgo de poner en práctica conductas inadecuadas para la salud física y mental, es decir que cuando tienen una percepción adecuada de sí mismos y se dan cuenta de la importancia de sus actos, las personas tendrán una alimentación más sana, mayores ganas de realizar ejercicio, tendrán un adecuado manejo del estrés y podrán llevar adecuadamente sus relaciones interpersonales, logrando cumplir metas internas y una paz mental.

V. CONCLUSIONES

1. La relación que existe entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, es positiva y significativa, por lo que si el nivel de autoestima es alto mejor será el estilo de vida.
2. Se evidencia que, según los niveles de autoestima en los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, el 33.5% tiene autoestima alta, el 27.1% tiene autoestima media alta, el 24.7% tiene autoestima media baja y el 14.7% tiene autoestima baja, lo que indica que en la mayoría de los estudiantes prevalece la autoestima alta; sin embargo, existe un porcentaje considerable de estudiantes que mantienen niveles bajos de autoestima.
3. Se observa que, según los niveles de estilo de vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, el 43.5% posee un estilo de vida saludable, el 31.8% tiene un estilo de vida poco saludable y el 24.7% tiene un estilo de vida muy saludable, lo que indica que en los estudiantes predomina el nivel de estilo de vida saludable, aunque existe un porcentaje considerable de estudiantes que mantienen un estilo de vida poco saludable.
4. Se observa que, según los niveles de autoestima por dimensiones, en las dimensiones sí mismo general, social y familiar con 39.4%, 40.6% y 32.4% prevalece la autoestima alta y medio alta en los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes. Sin embargo, existe un porcentaje del 18.8%, 14.1% y 25.3% que poseen autoestima baja en las determinadas dimensiones.

5. Se observa que, según los niveles de estilos de vida por dimensiones, en las dimensiones Nutrición (60%), Manejo de estrés (48.2%), Soporte Interpersonal (45.9%) y Autoactualización (53.5%) prevalece el estilo de vida saludable; y en las dimensiones Ejercicio (48.2%) y Responsabilidad en salud (74.7%) prevalece el estilo de vida poco saludable, indicando que en los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes predomina el estilo de vida saludable y poco saludable en determinadas dimensiones. Sin embargo, en las primeras dimensiones mencionadas existe un porcentaje considerable de 27.6%, 40.6%, 11.2% y 5.3% en los cuales tienen un estilo de vida poco saludable.

6. Según la relación entre la autoestima y las dimensiones de los estilos de vida, se evidencia que existe una relación positiva entre la autoestima y las dimensiones de los estilos de vida de los estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, con un nivel de significancia de $p=,000$ siendo menor a 0.01 refiere que el coeficiente es significativo con un 99% de confianza.

VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al Rector y al Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, que implementen y promocionen programas de apoyo y asesoramiento psicológico en la universidad de manera permanente dirigido por profesionales de salud mental, para identificar a estudiantes con baja autoestima y problemas en su salud mental. Además, implementar programas de salud y bienestar, dirigidos por profesionales de salud, que promocionen estilos de vida saludables, con el fin de concientizar y educar a dichos estudiantes sobre el impacto negativo que tiene llevar estilos de vida poco saludables en el rendimiento académico, en la salud, en las relaciones sociales, en las relaciones familiares, en el área personal, etc. por medio de seminarios y talleres.
2. Se recomienda a la directora de la escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes coordinar con docentes, graduados y profesionales de salud mental interesados en brindar capacitaciones sobre la promoción del autocuidado y la autoestima, influyendo positivamente a aquellos estudiantes que presenten niveles bajos de autoestima. Todo ello con el fin de llegar más profundamente a aquellos estudiantes e incrementar la percepción de sí mismos.
3. Se recomienda a profesionales de salud, nutrición y docentes de deporte que realicen capacitaciones sobre la importancia de mantener una buena nutrición, consumir alimentos sanos, realizar ejercicio, mantener un adecuado manejo del estrés, etc. En base a ello realizar programas que promuevan la actividad física, como clubes de deportivos o clases de yoga, además implementar mayores

4. opciones de comida saludable, como diversidad de frutas, y también podrían coordinar con profesionales de salud mental para ofrecer servicios de consejería para ayudar a los estudiantes a manejar adecuadamente el estrés.

5. Finalmente se recomienda a futuros investigadores que se atrevan a realizar estudios relacionados a la presente investigación en estudiantes universitarios, considerando es un tema muy importante para toda la población universitaria, ya que se pueden realizar estrategias y programas orientados a mejorar la autoestima y los estilos de vida de las personas.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abanto, B. (2018). *Estilos de vida de los estudiantes de enfermería*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada San Juan Bautista. Lima, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/1918>
- Acosta, R. (2004). *La autoestima en la educación*. Límite, 1 (11), 82 – 95. Universidad de Tarapacá. Arica – Chile. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>
- Acosta, P. y García, H. (2016). *Factores que influyen en los estilos de vida de los estudiantes enfermería de la universidad ECCI*. [Tesis de pregrado]. Universidad ECCI. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1814/Trabajo%20de%200grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alcántara, J. (1993). *Como educar la autoestima*. España: CEAC S.A. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=hvEQKSnJ23wC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Alaminos, A. y Castejón, J. (2006). *Elaboración, análisis e interpretación de encuestas, cuestionarios y escalas de opinión*. Dialnet. España. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=274204>
- Aristizábal, H.; Blanco, B.; Sánchez, R. y Ostiguín, M. (2011). *El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión*. Artículo de revisión. Enfermería Universitaria ENEO – UNAM, 8(4), 16 – 23. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>

- Barrios, H. (2007). *Estilo de vida saludable y espiritualidad*. Venezuela: Scribd. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/247917954/Estilo-d-Vida-Salud>
- Bautista, M. (2017). *Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017*. [Tesis de especialidad]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado de: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7057/Bautista_lm.pdf?sequence=3
- Barragán, L.; Gonzáles, M.; Estrada, S.; Hernández, Y.; Hernández, E.; Ríos, J. y Flores, M. (2015). *Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios de área de salud*. *Ciencia y Humanismo en la Salud*. 2 (2), 53 – 63. Durango, México. Recuperado de: https://docplayer.es/27821626-Estilo-de-vida-y-dimensiones-en-estudiantes-universitarios-de-area-de-la-salud.html#google_vignette
- Beltran, C. Campos, N. y Lillo, C. (2018). *Hábitos de consumo de alcohol y su relación con el nivel de autoestima en universitarios entre 20 – 25 años de la universidad tecnológica de Chile INACAP, Talcahuano, 2018*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de las Américas. Concepción, Chile. Recuperado de: <https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/405/a41542.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Benites, J. y Fuentes, R. (2018). *Estilos de vida saludables de los licenciados de enfermería del hospital central de la fuerza aérea del Perú*. [Tesis de segunda especialidad]. Universidad Nacional del Callao. Callao, Perú. Recuperado de: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/3284/BENITES%20Y%20FUENTES_tesis2da_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Bereche, P. (2023). *Estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo, Perú. Recuperado de: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/6130/1/TL_BerecheGonzalesPaola.pdf
- Biddle, S. y Mutrie, N. (2008). *Psicología de la actividad física: Determinantes, bienestar e intervenciones*. Routledge. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Nanette-Mutrie/publication/43525194_Psychology_of_Physical_Activity_Determinants_Well-Being_and_Interventions/links/0fcfd50adeb0b32af0000000/Psychology-of-Physical-Activity-Determinants-Well-Being-and-Interventions.pdf
- Calderón, N., Mejía, E. y Murillo, N. (2014). *La autoestima y el aprendizaje en el área de personal social de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa N°119 Felipe Huamán Poma de Ayala, del distrito de Lurigancho – Chosica, UGEL N°06, 2014*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/683/T025_45645282_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Campano, J. (2018). *El nivel de autoestima y el rendimiento escolar en los estudiantes de secundaria*. [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/19183/Campano_RJE.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Cardeña, M. (2017). *Autoestima en relación con estilos de vida en las estudiantes de enfermería de una universidad privada*. [Tesis de Doctorado]. Universidad Católica de Santa María. Arequipa, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/6551/9F.0368.DR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Casas, J.; Repullo, J. y Donado, J. (2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*. Investigación. 31 (8), 527 – 538. Madrid, España. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Casimiro, A. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años)*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada. España, Granada. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=IY6zCwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Castillo, M. (2021). *Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una universidad privada – Lima, 2021*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada del Norte. Lima, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28044/Tesis2.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
- Chávez, I. (2017). *Nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad Norbert Wiener*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada Norbert Wiener. Lima, Perú. Recuperado de: <https://docplayer.es/88869472-Universidad-privada-norbert-wiener.html>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de ética y Deontología*. Recuperado de: <https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia>
- Coopersmith, S. (1967). *S. E. I. Inventario de Autoestima de Coopersmith*. Recuperado de: <http://psicopedagogia.weebly.com/uploads/6/8/2/3/6823046/coopersmith.pdf>
- Cornejo, F. (2023). *Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Tumbes. Perú. Recuperado de: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64106/>

[TESIS%20-](#)

[%20CORNEJO%20QUEREVALU.pdf?sequence=5&isAllowed=y](#)

Della, P.; Ferrari, G.; Espoz, S.; Álvarez, S.; Espinoza, A.; Cofre, C.; Cofre, F.; Poblete, C.; Ríos, M.; y Farias, C. (2022). *Estilos de vida y autoestima en adultos practicantes de calistenia y otras disciplinas y/o deportes urbanos en la pandemia del COVID 19 en Chile*. Journal of Sport and Health Research. 14 (1), 91 – 104. Santiago de Chile, Chile. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/95641>

Espinoza, L. (2017). *Nivel de autoestima en estudiantes de la carrera de enfermería técnica en un instituto de educación superior privado del Distrito del Cercado de Lima*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú. Recuperado de: <https://1library.co/document/y9gd01dq-autoestima-estudiantes-enfermeria-tecnica-instituto-educacion-superior-distrito.html>

Flores, S. y Castañeda E. (2018). *Perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos de la sede central de la gerencia regional de salud de Arequipa, 2018*. [Tesis de 2da especialidad]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Arequipa, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/80a8bf2-ce81-4613-a684-12a9ea6b9bf6/content>

Gamarra, M.; Rivera, H.; Alcalde, M. y Cabellos, D. (2010). *Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería*. UCV – Scientia, Salud. 2(2), 73 – 81. Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de: <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-scientia/article/view/884/851>

Gómez, Y. (2020). *Estilos de vida asociados al nivel de autoestima en alumnos de la carrera profesional de enfermería*. [Tesis de licenciatura]. Universidad José Carlos Mariátegui. Moquegua, Perú. Recuperado de: http://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/900/Yovana_tesis_titulo_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Güell, M. & Muñoz, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo*. Programa de alfabetización emocional. Barcelona. Paidós Ibérica. Recuperado de:

<https://www.casadellibro.com/libro-desconocete-a-ti-mismo-programa-de-alfabetizacion-emocional/9788449308086/688280>

Guerrero, L. y León, A. (2010). *Estilo de vida y salud*. Educere, vol. 14, núm. 48, pp. 13-19. Venezuela, Mérida. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

Guevara, A. (2022). *Autoestima y Estilos de Vida en Estudiantes de Enfermería*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Cajamarca Filial, Jaén, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4801/TESIS%20AUTOESTIMA%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20ENFERMERIA%20DE%20LA%20UNC%20LISTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guillen, O., Sánchez, M. y Begazo, L. (2020). Pasos para elaborar una tesis de tipo correlacional: Bajo el enfoque cuantitativo, variable categórico, escala ordinal y la estadística no paramétrica. Lima, Perú. Recuperado de: https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19_c.pdf

Feria, H., Matilla, M. y Mantecón, S. (2020). *La entrevista y la encuesta: ¿Métodos o técnicas de indagación empírica?* Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación. La Tunas, Cuba. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7692391.pdf>

Hay, L. (1984). *Usted puede sanar su vida*. Santa Monica, CA: Hay House. Recuperado de: https://www.academia.edu/8331058/Louise_Hay_Usted_puede_sanar_su_vida

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). McGraw – Hill Interamericana de México.

Hurtado, E. y Maldonado, R. (2021). *Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades*. [Tesis de Licenciatura].

Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima, Perú. Recuperado de:
[https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/602/Hurtado
E_Maldonado_R_enfermeria_tesis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/602/Hurtado_E_Maldonado_R_enfermeria_tesis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Inca, L. (2017). *Niveles de Autoestima en los trabajadores de la empresa Grupo Cabal*. [Tesis de Pregrado]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1404>

Jenkins, D. (2005). *Mejoremos la salud a todas las edades: Un manual para el cambio de comportamiento*. Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C. Recuperado de:
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/706/9275315906_spa.pdf?se
quence=1](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/706/9275315906_spa.pdf?sequence=1)

Julca, L. (2020). *Relación entre calidad de vida y autoestima en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa nacional Jorge Chávez – Distrito de Tambogrande, 2018*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. Piura, Perú. Recuperado de:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/18673/CALIDAD_DE_VIDA_AUTOESTIMA_Y_ADOLESCENTES_JULCA_FLORES_LUZ_%20MABEL.pdf?sequence=1

Julca, R. y Robles, L. (2017). *Estilos de vida y adherencia al tratamiento en pacientes con VIH de un hospital de Ferreñafe – 2015*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo, Perú. Recuperado de:
[https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1672/1/TL_JulcaHerreraR
osmery_RoblesVasquezLourdes.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1672/1/TL_JulcaHerreraRosmery_RoblesVasquezLourdes.pdf)

Lema, L., Salazar, I., Valera, M., Tamayo, J., Rubio, A. y Botero, A. (2009). *Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida*. Pensamiento Lógico. Cali, Colombia. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/801/80111899006.pdf>

- Laguado, E. y Gómez, M. (2014). *Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia*. Hacia la promoción de la salud. 19 (1), 68 – 83, 0121 – 7577. Caldas, Colombia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>
- Lachira, L. (2014). *Risoterapia: Intervención de enfermería en el incremento de la autoestima en adultos mayores del club “Mis Años Felices”, 2013*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado de: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3534/Lachira_yl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lara, A.; Verduzco, A.; Acevedo, M. y Cortés, J. (1993). *Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Coopersmith para adultos, en población mexicana*. Revista Latinoamericana de Psicología. 25 (2), 247 – 255. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80525207.pdf>
- Linares, R. (2021). *Reforzar la autoestima trabajando con sus seis pilares*. Psicología y Felicidad. Recuperado de: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/los-seis-pilares-de-la-autoestima/>
- Lorenzo, J. y Díaz, H. (2019). *Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21*. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Scielo. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170
- Mackay, M. y Fanning, P. (1991). *Autoestima: Evaluación y Mejora*. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Barcelona, España. Recuperado de: https://www.academia.edu/4102005/Mckay_Matthew_Autoestima_Evaluacion_Y_Mejora
- Maslow, A. (1943). *Una teoría de la motivación humana*. Clásicos de la Historia de la Psicología, 50 (4), 370 – 396, 1492 - 3713. Recuperado de: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

- Marsh, H. (1990). *La estructura del autoconcepto académico: el modelo Marsh/Shavelson*. Revista de Psicología Educativa, 82(4), 623.
- Mejía, A.; Pastrana, J. y Mejía, J. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. Universidad de Barcelona. Barcelona, España. Recuperado de: https://nanopdf.com/download/la-autoestima-factor-fundamental-para-el-desarrollo_pdf
- Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.
- Monzó, A. (2020). *Baja autoestima: Causas y consecuencias*. Psicología Monzó. Argentina. Recuperado de: <https://psicologiamonzo.com/baja-autoestima-causas-y-consecuencias/>
- Morán, K. y Torres, L. (2022). *Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor del Centro Integral de la Familia, Tumbes, 2021*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Tumbes. Tumbes, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63428/TESIS%20-%20MORAN%20GUINOKIO%20-%20TORRES%20DEL%20ROSARIO.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Mruk, C. (2007). *Autoestima: Investigación, teoría y Práctica. Capítulo 7: Autoestima y Psicología Positiva*. 3ra Edición. New York, Estados Unidos. Recuperado de: <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/AE%20PP%20Mruk.pdf>
- Naranjo, M. (2007). *Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo*. Actualidades Investigativas en Educación, 7 (3). Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Nizama, E. (2014). *Los jóvenes sufren de baja autoestima*. La república. Piura, Perú. Recuperado en: <http://larepublica.pe/archivo/787634-los-jovenes-peruanossufren-de-baja-autoestima>

- Ñaupas, H.; Mejía, E.; Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la Investigación Cuantitativa – Cualitativa y Redacción de la Tesis* (4° Ed.). Ediciones de la U: Conocimiento a su alcance. Bogotá, Colombia. <http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/B0028.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Recuperado de: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Autoestima y estilos de vida saludable*. Universidad Cesar Vallejo. Perú. Recuperado de: <https://cloc.uvcv.edu.pe/course/info.php?id=77>
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la Salud: Glosario*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Vol. 1. Ginebra, Suiza. Recuperado de: <https://recs.es/wp-content/uploads/2017/05/glosario.-promocion-de-la-salud.pdf>
- Orth, U., Robins, R., & Widaman, K. (2012). *Desarrollo de la autoestima a lo largo de la vida y sus efectos en resultados importantes de la vida*. *Revista de personalidad y psicología social*, 102(6), 1271.
- Paéz, M. y Castaño, J. (2010). *Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología*. *Psicología desde el Caribe*. Barranquilla, Colombia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21315106008.pdf>
- Panesso, K. y Arango, M. (2017). *La autoestima, proceso humano*. PSUCONEX, *Psicología, psicoanálisis y conexiones*. 9 (14), 1 – 9. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/download/328507/20785325/129909>

- Paucar, M. y Barboza, S. (2018). *Niveles de autoestima de los estudiantes de la institución educativa 9 de diciembre de pueblo nuevo Chincha – 2017*. [Tesis de especialidad]. Universidad Nacional de Huancavelica. Perú, Huancavelica. Recuperado de: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1900/TESIS%20SEG.ESP.2018-PAUCAR%20SANTIAGO%2C%20MARTINA%20J.%20Y%20BARZOLA%20D%C3%80VILA%2C%20SANDRA%20M..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Perea, R. (2001). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Educación XX1. UNED. España, Madrid. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600403.pdf>
- Pérez, H. (2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal*. Alternativas en Psicología. Universidad Alvar. México, Puebla. Recuperado de: <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Pinzón, D. (2013). *Estilo de vida (EVS): limitaciones del enfoque biomédico*. Apuntes Universitarios. Vol. 1, 9 – 26, 2225 – 7136. San Martín, Perú. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646126001.pdf>
- Pollina, M. (2018). *Percepción de la Imagen Corporal en la adolescencia*. IDIAPJGol. Instituto Municipal de Bellpuig. Lleida, Barcelona. Recuperado de: <https://psiquiatria.com/trastornos-infantiles-y-de-la-adolescencia/el-19-de-las-adolescentes-tiene-una-autoestima-baja-frente-al-7-de-los-chicos/>
- Regis, D. (2011). *El fin de la autoestima*. Educación y Salud. 29 (4), 83 – 84. Recuperado de: <https://sheu.org.uk/sheux/EH/eh294dr.pdf>

- Rodrich, P. (2019). *Autoestima y Ansiedad estado – rasgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Lima*. [Tesis de licenciatura]. Universidad de Lima. Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10295/Rodrich_Zegarra_Alejandra.pdf
- Rodríguez, R. (2015). *Relación entre el clima social familiar y la autoestima en los estudiantes de 2do año del nivel secundario de la institución educativa N°001 “José Lishner Tudela”, 2014*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Tumbes, Perú. Recuperado de: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/4540/CLIMA_SOCIAL_FAMILIAR_AUTOESTIMA_RODRIGUEZ_BENITES_ROSA_NIMIA.pdf?sequence=1
- Rosental, M y Ludin, P (1981). *Diccionario filosófico: Estilo de vida*. Buenas tareas. Colombia. Recuperado de: <http://www.une.edu.pe/formacion-docente/wp-content/uploads/2020/09/Diccionario-Filosofico.pdf>
- Ruiz, M. (2020). *La autoestima*. [Tesis de Bachiller]. Universidad Científica del Perú. Maynas, Loreto. Recuperado de: <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1284/RUIZ%20AHUANARI%20MIGUEL%20-%20TRABAJO%20DE%20INVESTIGACION.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salazar, D. y Uriegas, M. (2006) *Autoestima desde un enfoque Humanista: Diseño y aplicación de un Programa de intervención* [Tesis de pregrado] Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco, México, D. F., Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/23181.pdf>
- Sánchez, A., Figuerola, V. y Ventura, J. (2021). *Modelos factoriales de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes peruanos*. Revista de psicopatología y Psicología Clínica. 26 (1), 47 – 55. Cajamarca, Perú. Recuperado de: <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/26631/pdf>

- Sánchez, E. (2023). Los 6 pilares de la autoestima, según Nathaniel Branden. La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-6-pilares-de-la-autoestima-segun-nathaniel-branden/>
- Sanz, F. (2010). *Baja autoestima*. Psicólogos en Madrid EU. Madrid. Recuperado de: <https://psicologosenmadrid.eu/baja-autoestima/>
- Sebastián, V. (2012). *Autoestima y Autoconcepto docente*. Unife, 11 (1), 23 – 34. Instituto Pedagógico Nacional de Monterrico. Recuperado de: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/phainomenon/article/view/226/339>
- Sembrera, M. (2020) *Autoestima y práctica de sexting en los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Tumbes. Tumbes, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2625/TESIS%20-%20SEMBRERA%20ARICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Silva, J.; Ayala, M.; Mendoza, J. y Partezani, R. (2016). *Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería*. Revista científica de ciencias de la salud. 9 (2), 72 – 78. Sao Paulo, Brasil. Recuperado de: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/233/233
- Sparisci, V. (2013). *Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncio audiovisuales de automóviles*. Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- Tarazona, R. (2013). *Variables Psicológicas Asociadas al uso de Facebook: Autoestima y Narcisismo en Universitarios*. [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4619>

- Torralba, D. y Gutiérrez, M. (2020). Niveles de autoestima en estudiantes del programa de enfermería en la universidad Antonio Nariño, Sede Bogotá. [Tesis de licenciatura]. Universidad Antonio Nariño. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/4897/4/2021DaisyVivianaTorralbaAguilar.pdf>
- Trejo, C.; Maldonado, G.; Ramírez, S.; Hernández, M. & Hernández, G. (2016). *Nivel de estilo de vida de los alumnos universitarios de la escuela superior de Tlahuelilpan*. Xicua: Boletín científico de la escuela de Tlahuelilpan. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n7/p4.html#:~:text=Seg%C3%BAn%20Nola%20Pender%20el%20Estilo,desarrollo%20de%20la%20persona%20humana.>
- Trujillo, F. (2020). *Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de sexto grado del nivel primaria*. [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17628/TRUJILLO_BAUTISTA_FRANCIS_MAGDALENA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tuapanta, J., Duque, M. y Mena, A. (2017). *Alfa de Cronbach para validar un cuestionario de uso de tic en docentes universitarios*. mktDescubre. 1(10), 37 – 48. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, Ecuador. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/234578641.pdf>
- Valladares, K. (2019). *Autoestima y dependencia emocional en mujeres que asisten al centro de salud de Corrales Servicio de Psicología*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Tumbes. Tumbes, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1866/TE%20SIS%20-%20VALLADARES%20MOGOLLON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Vildoso, V. (2003). *Influencia de los hábitos y autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de agronomía de la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann*. [Tesis de Magister]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima- Perú. Recuperado de: https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/vildoso_gv/T_completo.PDF
- Villarroel, N. (2021). *La autoestima y el aprendizaje autónomo de los estudiantes de tercer semestre de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la Facultad de Ciencias Humanas y de la educación de la Universidad Técnica de Ambato del Cantón Ambato*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33850/1/Villarroel%20Naranjo%20Norma%20Katherine%20tesis.pdf>
- Vijil, M.; Valeriano, M. y Espinoza, B. (2018). *Estilo de vida en estudiantes de medicina en internado rotario del hospital Mario Catarino Rivas*. Biblioteca Virtual en Salud: BVS. 5(2), 16 – 24. San Pedro Sula, Honduras. Recuperado de: <http://www.bvs.hn/RCEUCS/pdf/RCEUCS5-2-2018-4.pdf>
- Yolanda, I. y García, M. (2006). *Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio*. *Psicothema*, 18 (1), 18 – 24. España. Recuperado de: <https://www.psicothema.com/pdf/3170.pdf>
- Zepeda, H. (2021). *Escala de autoestima de Coopersmith versión adultos*. Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación (A. M. PSI. P). Atizapán de Zaragoza, México. Recuperado de: <https://www.psicoedu.org/escala-autoestima-adultos/?v=3acf83834396>
- Zevallos, G. (2005). *Evaluación del modelo experimental de tipo tutorial en la autoestima de los adolescentes del medio rural*. [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/752>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Instrumento	Metodología	Población y muestra
¿De qué forma la autoestima se relaciona con el estilo de vida de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022?	<p>Objetivo general</p> <p>Establecer la relación entre autoestima y estilo de vida en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.</p>	<p>H₁ = Existe una correlación significativa entre la autoestima y el estilo de vida en los estudiantes de Psicología de una Universidad de Tumbes, 2022.</p>	Autoestima	Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) versión Adultos.	<p>En la investigación se hará uso de métodos cuantitativos, es de estudio descriptiva - correlacional porque se desarrolló en dos variables y la es no experimental, de diseño transaccional o transversal, por lo que los datos se recopilaran en un momento único</p>	<p>La población es de 301 y la muestra de 170 estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes.</p>
	<p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar los niveles de autoestima de los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.</p>					
	<p>Identificar el estilo de vida de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.</p> <p>Determinar la relación de autoestima y el estilo de vida de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.</p> <p>Determinar la relación del estilo de vida con los niveles de autoestima de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.</p>	<p>H₀ = No existe una correlación significativa entre la autoestima y el estilo de vida en los estudiantes de Psicología de una Universidad de Tumbes, 2022.</p>	Estilos de vida	Cuestionario de Perfil de Estilos de vida (PEPS – I)		

ANEXO 2: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición de variable	Dimensiones	Ítems	Niveles	Rango de valoración	Instrumento de recolección de variable
Variable N°1: Autoestima	La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011)	Si mismo general	1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,23,24,25.	Autoestima Baja	0 – 24	Inventario de Autoestima de Stanley Copersmith, (SEI) versión Adultos.
				Autoestima Media Baja	25 – 49	
		Familiar	2,5,8,14,17,21.	Autoestima Media Alta	50 – 74	
				Social	6,9,11,16,20,22.	

Variable	Definición de variable	Dimensiones	Ítems	Niveles	Rango de valoración	Instrumento de recolección de variable
Variable N°2: Estilo de vida	El estilo de vida es un patrón de conductas dirigidas a la salud propia de las personas, relacionado a la autopercepción de si mismos con el fin de alcanzar el bienestar, determinado por factores cognitivos, perceptuales y modificadores (Julca y Robles, 2017).	Nutrición	1, 5, 14, 19, 26, 35	Nunca	1	Cuestionario de Perfil de Estilo de vida (PEPS-I)
		Ejercicio	4, 13, 22, 30, 38			
		Responsabilidad de salud	2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46	A veces	2	
		Manejo de estrés	6, 11, 27, 36, 40, 41, 45	Frecuentemente	3	
		Soporte Interpersonal	10, 18, 24, 25, 31, 39, 47			
		Actualización	3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48	Rutinariamente	4	

ANEXO 3: Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (SEI) versión adultos.

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE STANLEY COOPERSMITH, (SEI) VERSIÓN ADULTOS.

EDAD:

SEXO:

CICLO QUE CURSA:

INSTRUCCIONES: Encontraras una lista de diversas frases relacionadas a sentimientos que podemos experimentar. Si una frase describe como generalmente se siente, marque con una "X" en la columna "V" significa VERDADERO. Si alguna frase no describe como generalmente se siente, marque con una "X" en la columna "F" significa FALSO.

Recuerda: No existen respuestas correctas o incorrectas.

Nº	Ítems	Respuesta	
		V	F
01	Usualmente los hechos no me molestan		
02	Me resulta difícil hablar frente a un grupo.		
03	Hay muchos aspectos de mí que cambiaría si pudiese.		
04	Puedo tomar decisiones sin mayor dificultad.		
05	Soy muy divertido (a).		
06	Me altero fácilmente en casa		
07	Necesito mucho tiempo para adaptarme a cosas nuevas		
08	Soy popular entre las personas de mi edad.		
09	Mi familia generalmente está atenta a mis sentimientos.		
10	Me rindo fácilmente.		
11	Mi familia espera mucho de mí.		
12	Es bastante difícil ser yo mismo.		
13	Me siento muchas veces confundido (a).		
14	La gente usualmente respeta mis ideas.		
15	Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo.		

16	Hay situaciones que me impulsan a irme de casa.		
17	Frecuentemente me siento descontento con mi ocupación.		
18	No soy tan simpático como mucha gente.		
19	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.		
20	Mi familia me comprende.		
21	Muchas personas son más preferidas que yo.		
22	Frecuentemente siento presión de mi familia.		
23	Frecuentemente me desalienta lo que hago.		
24	Frecuentemente desearía ser otra persona.		
25	No soy digno de confianza.		

“Muchas gracias por su participación”

ANEXO 4: Ficha Técnica del inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (SEI) versión adultos.

Nombre:	Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) versión Adultos.
Autor:	Stanly Coopersmith
Procedencia y Año:	Estados Unidos, 1967
Adaptación:	Adaptado en el Perú por Lachira en el 2014.
Administración:	Se aplica de forma individual y colectiva.
Duración:	15 a 20 min. Aproximadamente.
Objetivo:	Medir las actitudes valorativas hacia el SI MISMO, en las áreas: Personal, Familiar y Social de la experiencia de un sujeto.
Edad de Aplicación:	16 años para adelante
Estructura:	Este inventario cuenta con 3 sub escalas: si mismo general con 13 ítems; social con 6 ítems y familiar con 6 ítems; los cuales en total suman 25 ítems.
Descripción del Inventario:	El Inventario está compuesto por 25 ítems. La calificación de la prueba se realiza, sumando el número de ítems, asignándoles un puntaje equivalente a cuatro puntos, siendo la máxima calificación de 100 puntos. La interpretación se da en nivel de autoestima bajo, medio bajo, medio alto y alto.
Validez:	Lachira (2014) valido el instrumento bajo juicio de expertos, considerando profesionales del área de psicología, del área de medicina, del área de enfermería y del área de investigación, el puntaje que obtuvo bajo juicio de expertos se sometio a la prueba binomial, obteniendo un 0.012, por lo que $P < 0.05$, siendo una prueba validad y estadísticamente significativa.
Confiabilidad:	Lachira (2014) demostró la confiabilidad del instrumento bajo Kuder-Richarson obteniendo de puntaje un 0.605, y como $K-R \geq 0.6$, se demuestra que la confiabilidad del instrumento es estadísticamente buena.

ANEXO 5: Proceso de confiabilidad del inventario de la variable “Autoestima”

Prueba piloto

Análisis de confiabilidad del cuestionario Escala de Autoestima de Coopersmith (SEI) versión adultos

Resumen de procesamiento de casos

		N	%	Estadísticas de fiabilidad	
	Válido	30	100.0	Alfa de Cronbach	N de elementos
Casos	Excluido ^a	0	.0	.943	25
	Total	30	100.0		

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Índice	Nivel de fiabilidad	Valor de Alfa de Cronbach
1	Excelente]0.9, 1]
2	Muy bueno]0.7, 0.9]
3	Bueno]0.5, 0.7]
4	Regular]0.3, 0.5]
5	Deficiente	[0.03]

Fuente: Tuapanta, Duque y Mena (2017, pág. 41)

El Alfa de Cronbach se evalúa del 0 al 1, existiendo mayor fiabilidad cuando el resultado de aproxima a 1 y menor fiabilidad cuando se aproxima a 0. Según la base de datos creada en SPSS v27 se utilizó el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach, obteniendo un puntaje de 0.943 considerándose que el instrumento tiene un nivel excelente de fiabilidad.

ANEXO 6: Cuestionario de Perfil de Estilos de vida (PEPS – I).

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS - I)

NOLA PENDER

EDAD:

SEXO:

CICLO QUE CURSA:

INSTRUCCIONES:

En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder. Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4
01	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
02	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
03	Te quieres a ti misma (o)				
04	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
05	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).				
06	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
07	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)				
08	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
09	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12	Te sientes feliz y contento(a)				
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				

14	Comes tres comidas al día				
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
21	Miras hacia el futuro				
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida				
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
29	Respetas tus propios éxitos				
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico				
31	Pasas tiempo con amigos cercanos				
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
34	Ves cada día como interesante y desafiante				
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				

41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
44	Eres realista en las metas que te propones				
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)				
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importante (papás, familiares, profesores y amigos)				
48	Creer que tu vida tiene un propósito				

ANEXO 7: Ficha Técnica del cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS – I) de Nola Pender.

Nombre original:	Cuestionario de Perfil de estilos de vida (PEPS-I)
-------------------------	---

Autora:	Nola J. Pender
Año de procedencia:	1996
Administración:	Se aplica de forma individual y colectiva
Duración:	Sin límite de tiempo
Objetivo:	Medir de manera cuantitativa el nivel del estilo de vida de las personas.
Edad de Aplicación:	18 años para adelante
Descripción del Inventario:	Está integrado por 48 ítems de tipo Likert con solo un patrón de respuesta en 4 criterios; nunca = 1, a veces = 2, frecuentemente = 3, rutinariamente = 4; siendo el valor mínimo de 48 puntos y el máximo de 192 puntos, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Está compuesto por sub escalas; nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. La interpretación se da en nivel de estilo de vida muy saludable, saludable y poco saludable.
Validez:	Flores y Castañeda (2018) demostraron la validez del instrumento en el Perú, utilizando el Test KMO (Kaiser, Meyer y Olkin), lo cual arrojó como resultado un total de 0.83, lo que evidencia que es un instrumento considerado como notable.
Confiabilidad:	Benites y Fuentes (2018) demostró la confiabilidad del instrumento en el Perú utilizando el método de Alpha de Cronbach teniendo como resultado 0.96. Por ende, se demuestra la fiabilidad del instrumento utilizado como excelente. También Flores y Castañeda (2018) la demostraron en Perú bajo alfa de Cronbach obteniendo 0.927, teniendo un nivel de fiabilidad excelente.

ANEXO 8: Proceso de confiabilidad del inventario de la variable “Estilos de vida”.

Prueba Piloto

Análisis de confiabilidad del Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS – I) de Nola Pender (1996)

Resumen de procesamiento de casos

		N	%	Estadísticas de fiabilidad	
Casos	Válido	30	100.0	Alfa de Cronbach	N de elementos
	Excluido ^a	0	.0	.972	48
	Total	30	100.0		

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Índice	Nivel de fiabilidad	Valor de Alfa de Cronbach
1	Excelente]0.9, 1]
2	Muy bueno]0.7, 0.9]
3	Bueno]0.5, 0.7]
4	Regular]0.3, 0.5]
5	Deficiente	[0.03]

Fuente: Tuapanta, Duque y Mena (2017, pág. 41)

El Alfa de Cronbach se evalúa del 0 al 1, existiendo mayor fiabilidad cuando el resultado se aproxima a 1 y menor fiabilidad cuando se aproxima a 0. Según la base de datos creada en SPSS v27 se utilizó el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach, obteniendo un puntaje de 0.972 considerándose que el instrumento tiene un nivel excelente de fiabilidad.

ANEXO 9: Consentimiento Informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Jeymi Carellis Davis Peña, Bachiller en psicología de la Universidad Nacional de Tumbes. En la actualidad, me encuentro realizando una investigación sobre "Autoestima y estilos de vida en estudiantes de psicología de una universidad de Tumbes, 2022". Es importante que usted considere que la participación a este estudio es completamente voluntaria, la información que se recoja será absolutamente confidenciales y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

Si acepta participar en este estudio se le pedirá desarrollar Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (SEI) versión adultos. Así como también el cuestionario de Perfil de Estilos de vida (PEPS-I). En caso de tener alguna consulta con respecto a esta investigación, llamar al siguiente número de teléfono: 900135561.

Si desea continuar con la investigación, se agradecerá que pueda responder a todas las preguntas con total sinceridad.

Consentimiento: Tomando conciencia de todo ello y con las respectivas consideraciones expongo lo siguiente:

Yo, consiento participar en la siguiente investigación y doy permiso para que mis datos sean utilizados en esta investigación.

En consideración a lo informado:

Acepto participar de la investigación

No acepto participar de la investigación

Muchas gracias por tu participación.

ANEXO 10: Resolución de designación de jurado.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

" AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL "

RESOLUCIÓN N° 132-2022/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 21 de junio de 2022.

VISTO: El expediente virtual N°1126, del 27 de mayo del 2022, correspondiente al OFICIO N°028-2022/UNTUMBES- FACSO -DUNIV, mediante el cual el director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su reconocimiento, el proyecto de tesis titulado "**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**", que para optar el título profesional de licenciado en Psicología, ha presentado la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **DAVIS PEÑA JEYMI CARELLIS**, documento con el que también se propone a los docentes que deben conformar el jurado calificador que tendrá a su cargo la evaluación de dicho documento académico; y

CONSIDERANDO:

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45. de la Ley Universitaria N°30220 y en el artículo 90. del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que en conformidad con lo expuesto, deviene procedente el reconocimiento del proyecto de tesis titulado "**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**", para efectos de su evaluación, como tal, por el jurado calificador que también se constituye con esta Resolución, en virtud de la propuesta formulada, al efecto, con el documento señalado en la referencia;

Que complementariamente a lo señalado en el considerando precedente, se impone la necesidad de efectuar, como corresponde, la designación del docente asesor de dicho documento académico;

Que en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte resolutive;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- RECONOCER a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **DAVIS PEÑA JEYMI CARELLIS**, como autora del proyecto de tesis titulado "**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**", presentado por dicha estudiante.

ARTICULO SEGUNDO.- CONSTITUIR el Jurado Calificador del proyecto de tesis titulado "**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**" con la siguiente conformación:



RESOLUCIÓN N°132-2022/UNTUMBES-FACSO-D.

Presidente : Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada.
Secretario : Mg. Elizabeth Edelmira Bravo Barreto
Vocal : Mg. Ludwing Darío Alfaro García
Accesitario : Mg. Miguel Ángel Saavedra López.

ARTÍCULO TERCERO.- DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 60. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, estipuladas en el artículo 41. del mismo Reglamento, es comunicado en forma escrita por el Presidente u otro miembro del Jurado, al Decano de la Facultad, para la llamada de atención correspondiente.

ARTICULO CUARTO.- DESIGNAR al Mg. Alexander Ordinola Luna como asesor del proyecto de tesis titulado “**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**”, lo que se dispone en razón de lo señalado en la parte considerativa.

ARTÍCULO QUINTO.- DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 49. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el tesista puede cambiar de asesor o co-asesor si no cumplen con sus funciones según el artículo 46. del mismo Reglamento.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veintiuno de junio del dos mil veintidós.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. WENDY JESÚS CATHERIN CEDILLO LOZADA, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG. TEC-Interesado-Archivo
DMMYD.
WJCL/Sec. Acad


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Mg. Wendy Jesús catherin Cedillo Lozada
SECRETARIA ACADEMICA

ANEXO 11: Resolución de aprobación de proyecto



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

" AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL "

RESOLUCIÓN N° 287-2022/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 23 de setiembre de 2022.

VISTO: El INFORME N°009-2022/UNTUMBES-FACSO-DAPS-WJCL-PJ, mediante el cual, la presidenta del Jurado constituido con la Resolución N°132-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 21 de junio de 2022, alcanza el proyecto de tesis titulado "AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **DAVIS PEÑA JEYMI CARELLIS**, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que con la Resolución N°132-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 21 de junio de 2022, se reconoce a la estudiante **DAVIS PEÑA JEYMI CARELLIS**, como autora del proyecto de tesis titulado "AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022", se constituye el Jurado Calificador y se designa el asesor de dicho documento académico;

Que de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, el 22 de setiembre del 2022 y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por el mencionado estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR el proyecto de tesis titulado "AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **DAVIS PEÑA JEYMI CARELLIS**, para optar el título profesional de licenciado en Psicología, documento cuyo texto forma parte de esta Resolución.

ARTÍCULO SEGUNDO.- ENCOMENDAR al Jurado Calificador constituido con la Resolución N°132-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 21 de junio de 2022, la evaluación del proyecto de tesis titulado "AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022". Dicho Jurado tiene la siguiente conformación:



RESOLUCIÓN N°287-2022/UNTUMBES-FACSO-D.

Presidente : Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada
Secretario : Mg. Elizabeth Edelmira Bravo Barreto
Vocal : Mg. Ludwing Darío Alfaro García
Accesitario : Mg. Miguel Ángel Saavedra López.

ARTÍCULO TERCERO.- DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 60. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, estipuladas en el artículo 41. del mismo Reglamento, es comunicado en forma escrita por el Presidente u otro miembro del Jurado, al Decano de la Facultad, para la llamada de atención correspondiente.

ARTÍCULO CUARTO.- RATIFICAR al Mg. Alexander Ordinola Luna como asesor del proyecto de tesis "AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022".

ARTÍCULO QUINTO.- DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 49. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el tesista puede cambiar de asesor o co-asesor si no cumplen con sus funciones según el artículo 46. del mismo Reglamento.

ARTÍCULO SEXTO.- COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, para que actúen en consecuencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veintitrés de setiembre del dos mil veintidós.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. WENDY JESÚS CATHERIN CEDILLO LOZADA, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMYD.
WJCL/Sec. Acad.


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Mg. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada
SECRETARIA ACADEMICA

ANEXO 12: Resolución de ampliación de vigencia de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

RESOLUCIÓN N°400-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 23 de octubre de 2023.

VISTO: El expediente virtual N°2831, del 24 de octubre del 2023, correspondiente al Oficio N°056-2023/UNTUMBES-FACSO-D.U.INV-MBE., mediante el cual la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su formalización, la ampliación de periodo de tiempo para presentación de tesis, titulada "**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**", presentado por la bachiller en Psicología **JEYMI CARELLIS DAVIS PEÑA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45. de la Ley Universitaria N°30220 y el artículo 90. del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que con la Resolución N°132-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 21 de junio del 2022, se reconoce a la estudiante **JEYMI CARELLIS DAVIS PEÑA**, como autora del proyecto de tesis titulado "**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**", se constituye el Jurado Calificador y se designa el asesor de dicho documento académico;

Que de la información que se adjunta al expediente señalado en la referencia, se indica que teniendo en cuenta los motivos que aduce la bachiller en Psicología **JEYMI CARELLIS DAVIS PEÑA**, interrumpió la ejecución de su proyecto de tesis titulado "**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**";

Que en conformidad con el artículo 54. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, "la vigencia para la ejecución del proyecto de tesis es de un año, a partir de la fecha de su aprobación por el Decano de la Facultad. El plazo puede extenderse un año más, si existen motivos justificados por el docente asesor ante el Decano de la Facultad".

Que de lo consignado en el Oficio N°056-2023/UNTUMBES-FACSO-D.U.INV-MBE., que forma parte del expediente señalado en la referencia, se desprende que "Considerando las razones expuestas, los miembros de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, consideran pertinente concederle el plazo de un año conforme a ley, el mismo que regirá a partir del acto resolutivo correspondiente.";

Que teniendo en cuenta lo expuesto y al amparo de la normativa aquí indicada, deviene procedente la ampliación de vigencia del indicado documento, y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

RESOLUCIÓN N°400-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR la ampliación de vigencia, por un plazo de un (01) año, contado a partir de la promulgación de la presente Resolución, para la presentación de la tesis titulada “**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**”, cuya autoría es de la bachiller en Psicología **JEYMI CARELLIS DAVIS PEÑA**, para optar el título profesional de licenciada en Psicología, lo que se dispone en razón de los señalado en la parte considerativa.

ARTÍCULO SEGUNDO.- RATIFICAR al Jurado Calificador constituido con la Resolución N°132-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 21 de junio de 2022, para la evaluación del informe de tesis titulado “**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**”. Dicho Jurado tiene la siguiente conformación:

Presidente : Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada.

Secretario : Mg. Elizabeth Edelmira Bravo Barreto.

Vocal : Mg. Ludwing Darío Alfaro García.

Accesitario : Dr. Miguel Ángel Saavedra López.

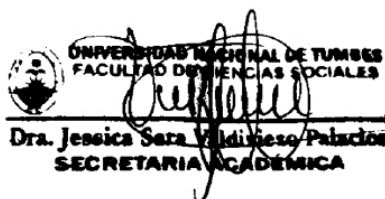
ARTÍCULO TERCERO.- RATIFICAR al Dr. Alexander Ordinola Luna como asesor del proyecto de tesis titulado “**AUTOESTIMA Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TUMBES, 2022**”.

ARTÍCULO CUARTO.- COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, para que actúen en consecuencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veintitrés de octubre del dos mil veintitrés.

REGÍSTRASE Y COMUNICASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. JESSICA SARA VALDMIEZO PALACIOS, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMYD.
JSVP/Sec. Acad.


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Dra. Jessica Sara Valdiviezo Palacios
SECRETARIA ACADÉMICA