

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE
GROHMANN, SEGÚN NOLA PENDER,
TACNA - 2025

TESIS

Presentada por:

Bach. Nely Lisbeth Copari Calumani

Para optar el Título Profesional de:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA-PERÚ

2026

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE
GROHMANN, SEGÚN NOLA PENDER,
TACNA - 2025**

TESIS

Presentada por:

Bach. NELY LISBETH COPARI CALUMANI

Para optar el Título Profesional de:

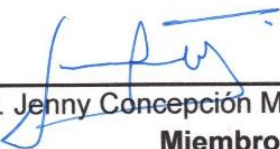
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobada por unanimidad, ante el siguiente jurado



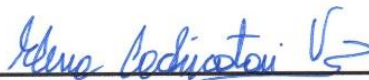
Dra. Yolanda Paulina Torres Chavez

Presidenta



Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado

Miembro



Dra. Elena Cachicatari Vargas de Olgado

Miembro



Dra. Elena Cachicatari Vargas de Olgado

Asesora

CERTIFICADO DE SIMILITUD

YO, **Dra. ELENA CAHICATARI VARGAS** en mi condición de asesora acreditada por la Resolución de Facultad N° 13788-2025-FACS-UNJBG del 05 de mayo del 2025 de la tesis titulada: **AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN NOLA PENDER, TACNA-2025**, presentado por la Bach. Nely Lisbeth Copari Calumani, para optar el título profesional de **Licenciado en Enfermería**.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y de similitud de trabajos de investigación y producción intelectual de la UNJBG; considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud TURNITIN, cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo es 15 %.

Por lo que **CERTIFICO LA SIMILARIDAD** de la tesis anunciado líneas arriba, la cual esta expedita para continuar con los trámites para optar el título profesional de Licenciado en enfermería, según corresponda para su publicación en el repositorio institucional.



Dra. Elena Cachicatari Vargas
de Olgado

Asesora



Bach. Nely Lisbeth Copari Calumani

Tesista



DEDICATORIA

Me siento agradecido de tener la capacidad de dedicar esta investigación a Dios, por otorgarme fortaleza y sabiduría para seguir adelante frente a las dificultades.

A mis padres, Rosa / Rodolfo y a mis hermanos, quienes siempre han estado a mi lado con su aliento y apoyo incondicional.

A mi mentora, por su apoyo y voluntad de transmitir sus conocimientos para completar la investigación.

Bach. Nely Lisbeth Copari Calumani

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi alma mater la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, donde provienen nuestros docentes quienes impartieron sus conocimientos y ayudaron a forjar nuestra carrera.

- A mis docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, quienes me apoyaron y brindaron conocimiento a lo largo de los años.
- A mi familia quienes me apoyaron en los momentos difíciles y me alentaron a continuar.
- Al personal administrativo de las diferentes escuelas por haber agilizado mi documentación y en especial a los estudiantes de las diferentes escuelas por su disposición en apoyar la investigación.

Bach. Nely Lisbeth Copari Calumani

ÍNDICE	Pág.
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1. Descripción del problema	4
1.2. Formulación del problema	12
1.3. Objetivos	12
1.4. Justificación	13
1.5. Hipótesis	15
1.6. Variables de estudio.....	15
1.7. Operacionalización de variables	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes de la investigación	18
2.2. Base teórica.....	23
2.2.1. Teoría de enfermería	23
2.2.2. Mapa conceptual	26
2.2.3. Variables de estudio	27
2.3. Definición de conceptual de términos básicos	35
CAPITULO III: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.1. Enfoque de investigación.....	36
3.2. Tipo de investigación	36
3.3. Método de investigación	36
3.4. Población	37
3.4.1 Criterios de inclusión y exclusión	37
3.5 Muestra.....	38
3.6 unidad de análisis	41
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.8. Procedimiento de recolección de datos	42

3.9 Validez y confiabilidad	43
3.10 Técnica de procesamiento y análisis de datos	44
3.11 Consideraciones éticas	45
3.11.1. Principio de autonomía	45
3.11.2. Consentimiento informado	45
3.11.3. Confidencialidad de los datos	45
3.11.4. Evaluación de los beneficios del estudio	45
3.11.5. Protección de grupos vulnerables.....	46
3.11.6. Principio de justicia	46
3.11.7. La selección de seres humanos o sin discriminación	46
3.11.8. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad	47
CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	48
4.1. Presentación de tablas y descripción	48
4.2. Prueba de hipótesis	59
4.3. Discusión de resultados.....	60
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	67
5.1 Conclusiones	67
5.2 Recomendaciones	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
ANEXOS.....	78

	ÍNDICE DE TABLAS	Pág.
TABLA N°01.	Características demográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna- 2025.	49
TABLA N°02.	Nivel de autoestima de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna- 2025.	52
TABLA N°03.	Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna- 2025.	54
TABLA N°04.	Relación de Autoestima y Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna - 2025.	56

	ÍNDICE DE GRÁFICOS	Pág.
GRAFICO N°01.	Características demográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna- 2025.	51
GRAFICO N°02.	Nivel de autoestima de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna -2025.	53
GRAFICO N°03.	Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna-2025.	55
GRAFICO N°04.	Relación de autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna-2025.	58

RESUMEN

La investigación tiene como **objetivo:** Determinar la relación de autoestima y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Jorge Nacional Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna-2025.

Metodología: estudio cuantitativo, correlacional, técnica utilizada

encuesta, **Resultados:** en relación a la edad el 95,1 % de los estudiantes tienen una edad de 18 y 22 años, el 4,1 % de 23 a 27 años y el 0,8 % de 28 a 30 años, respecto al género el 52,2% corresponde al sexo masculino y el 47,8 % sexo femenino. En cuanto a procedencia, el 80,5% pertenecen a Tacna, el 10,3 % a Puno y el 9,2 % otros. Con referencia al año de estudio, el 70,5 % pertenecen al primer año y 29,5 % segundo año, el 14,6% facultad de ciencias de la salud, el 16,5% facultad de ingeniería, el 6,2 % a ciencias, el 12,2 % ingeniería civil, arquitectura y geología, el 19,7 % ciencias agropecuarias, el 15,4 % ciencias jurídicas y empresariales y el 15,4% facultad de educación, comunicación y humanidades. Respecto al nivel de autoestima el 15,4 % presenta autoestima baja, el 55,7 % nivel medio y el 28,9 % nivel alto. En relación al estilo de vida según dimensiones presentan un estilo de vida no saludable superior al 27,10%, seguido por saludable cercano al 21,10 %. **Conclusión:** existe relación estadística entre autoestima y estilo de vida de Chi - cuadrado de (0,001).

Palabras Clave: Autoestima, estilo de vida, estudiantes universitarios

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the relationship between self-esteem and lifestyle among students at Jorge Basadre Grohmann National University, according to Nola Pender, Tacna-2025.

Methodology: quantitative, correlational study; data collection technique: survey. **Results:** Regarding age, 95.1% of the students are between 18 and 22 years old, 4.1% are between 23 and 27 years old, and 0.8% are between 28 and 30 years old. Regarding gender, 52.2% are male and 47.8% are female. As for place of origin, 80.5% are from Tacna, 10.3% from Puno, and 9.2% from other locations. Regarding year of study, 70.5% are first-year students and 29.5% are second-year students. 14.6% are in the Faculty of Health Sciences, 16.5% in the Faculty of Engineering, 6.2% in the Faculty of Sciences, 12.2% in Civil Engineering, Architecture, and Geology, 19.7% in Agricultural Sciences, 15.4% in Law and Business, and 15.4% in the Faculty of Education, Communication, and Humanities. Regarding self-esteem, 15.4% have low self-esteem, 55.7% have medium self-esteem, and 28.9% have high self-esteem. In terms of lifestyle, over 27.10% have an unhealthy lifestyle, followed by approximately 21.10% with a healthy lifestyle. **Conclusion:** There is a statistically significant relationship between self-esteem and lifestyle (Chi-square p-value = 0.001).

Keywords: Self-esteem, lifestyle, university students.

INTRODUCCIÓN

La salud mental abarca mucho más que simplemente la ausencia de una enfermedad mental. Está conectada con la vida diaria de cada uno de nosotros, con la forma en que cada persona se relaciona con su familia, en la escuela, universidad, un empleo, en el ocio, con los compañeros, en su vecindario o en la comunidad. El bienestar de la salud mental es un anhelo común que todos tenemos, ya sea que lo reconozcamos o no. Al mencionar la felicidad, la paz interior, la habilidad de disfrutar o sentir satisfacción, por lo general nos referimos a la salud mental.(1)

Actualmente con la facilidad de tener acceso a las redes sociales los estudiantes en etapa universitaria son más susceptibles en temas de salud mental, teniendo conocimientos en ciertos temas y que se sienten identificados a nivel personal.

La salud mental deficiente se relaciona también con transformaciones sociales aceleradas, entornos laborales estresantes, discriminación y roles de género, la exclusión social, estilos de vida no saludables, riesgos de violencia y problemas de salud física, así como a la infracción de los derechos humanos.(2)

La autoestima, es un factor indispensable en el desarrollo de una persona porque es una fuerza que impulsa a estar presente en las actividades que uno desea realizar desde una superación personal y profesional, por ello es importante cuidar desde el interior de sí mismo, por ello es indispensable comprender que tener una autoestima equilibrada permite que podamos obtener un estilo de vida adecuado.

Los estilos de vida que uno adquiere a largo de la vida son indispensables en la forma de vivir, ya que es ideal permitirnos tener un descanso adecuado, alimentación equilibrada, manejar el estrés y las emociones. Así mismo es importante mencionar que la etapa universitaria es aquella en donde estamos expuestos a cambios y adquirir nuevos hábitos en el futuro que permita desarrollar la capacidad de autocuidado.

Abordar el tema es fundamental porque permite visibilizar los problemas actuales que presentan los estudiantes universitarios en la época de formación profesional e incorporación en la sociedad, con el fin de poder enfrentar el estrés, mantenerse saludable a nivel físico, mantener relaciones saludables, colaborar con la comunidad, desempeñarse de manera productiva y lograr su potencial completo a largo plazo.

La función de la enfermería en la salud mental es relevante pues comprende todas las fases de la vida, desde la infancia hasta el ancianato, incluyendo la adolescencia y la adultez bienestar, Su objetivo es fomentar

el bienestar, prevenir enfermedades y asistir a las personas para que encaren sus sufrimientos. Detectando los determinantes sociales para reforzar las redes de apoyo y disminuir peligros.

Este trabajo de investigación está dividido en cuatro capítulos: El primer capítulo expone la formulación del problema, los propósitos de la investigación, la justificación y cómo se operacionalizan las variables. El capítulo II está compuesto por el marco teórico, el cual establece los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y los términos fundamentales. El capítulo III presenta la metodología de la investigación y explica el diseño y tipo de investigación. población y muestra, métodos e instrumentos empleados, procesos de recopilación de datos y el programa para procesar y analizar los datos. La exposición de los resultados, mediante tablas y gráficos estadísticos, con su correspondiente descripción, así como el análisis de estos, constituyen el capítulo IV. Por último, se exponen las conclusiones y sugerencias, seguidas de las referencias bibliográficas y los anexos pertinentes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El entorno presente en el que vivimos, así como la utilización de dispositivos tecnológicos y las interacciones con otras personas, han tenido un impacto significativo en nuestras actitudes y forma de vernos, lo que ha generado percepciones desequilibradas de nuestra propia identidad. Esto ha provocado comparaciones con los demás y una falta de aceptación total de uno mismo, lo cual ha repercutido directamente en nuestra autoestima y, por lo tanto, en nuestro modo de vida, tanto en el aspecto físico como en el emocional.

La autoestima, se refiere a la evaluación que un individuo realiza sobre sí mismo, basada en la manera en que identifica sus características físicas, emocionales y mentales. Es un elemento fundamental en el crecimiento de un individuo, ya que representa una energía que motiva a participar en las acciones que uno quiere llevar a cabo, tanto en el ámbito personal como en el laboral. La atención que se preste será crucial para su forma de vida actual y futura.

Al inicio de la vida universitaria, los comportamientos que los jóvenes han desarrollado durante su adolescencia se manifiestan en su escasa capacidad para manejar el estrés, en no comer adecuadamente, presentar alteraciones del sueño o en la falta de descanso adecuado, junto con la ausencia de ejercicio físico, ya que deben adaptarse a un nuevo sistema de estudio, horarios distintos, compañeros nuevos y tareas más difíciles.

Esto provoca una serie de deficiencias que dificultan al estudiante tener una visión clara para adaptarse a las transformaciones que enfrenta.

Con esto se evidencia la relevancia de mantener un estilo de vida saludable que impulse a una persona a tener una mejor calidad de vida en aspectos emocionales, alimentación, descanso y organización para llevar a cabo diversas actividades.

Establecer un estilo de vida saludable es algo que muchos estudiantes tienen en mente, aunque no lo implementan. Esto se hace evidente desde el inicio del día hasta su final; debería ser un momento en el que se trate de organizar un horario que permita llevar una alimentación adecuada, descansar de manera correcta, realizar ejercicio y gestionar el estrés, lo cual posibilitará que el estudiante se desenvuelva de manera óptima, y todo esto impactará en la autoestima que se pueda tener.

Un método efectivo para conseguirlo es a través del establecimiento de un estilo de vida sano, que conlleva la disminución del estrés y las emociones negativas, además de incorporar una buena dieta y actividad física.

La salud es un elemento crucial para el bienestar del individuo, facilitando su crecimiento y está estrechamente relacionado con el modo de vida. De esta manera, el estilo de vida se refiere a la forma de vivir, que se basa en el conocimiento, la adquisición de actitudes, costumbres y comportamientos de las personas, algunos de los cuales son saludables y otros perjudiciales para la salud; todo esto en una continua interacción entre las condiciones de vida y las conductas individuales junto a los hábitos de la familia, la comunidad y la influencia de factores socioculturales. (3)

Las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) representan la principal causa de mortalidad y discapacidad a nivel global. El concepto de enfermedades no transmisibles hace alusión a un conjunto de enfermedades que no son provocadas principalmente por una infección aguda, resultando en efectos a la salud a largo plazo y a menudo generando una demanda de tratamiento y atención prolongada. (4)

Estas patologías abarcan enfermedades oncológicas, cardiovasculares, diabetes y afecciones pulmonares crónicas. Del mismo modo, las enfermedades no transmisibles pueden ser prevenidas al reducir los factores de riesgo comunes, como el uso de tabaco, el consumo excesivo de alcohol, la falta de actividad física y la ingesta de alimentos poco saludables. Se reconoce que el consumo de tabaco, la falta de actividad física, el uso perjudicial del alcohol y las dietas poco saludables incrementan el riesgo de desarrollar una enfermedad no transmisible a largo plazo. (4)

Se reconoce que el riesgo se incrementa con el consumo de tabaco, la falta de actividad física, la ingesta perjudicial de alcohol y las dietas poco saludables pueden mostrar una enfermedad no transmisible a largo plazo.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) ocasionan la muerte de 41 millones de individuos anualmente, lo que representa al 71%, En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico es la presión arterial elevada al que se atribuyen el 19%, seguido por el sobrepeso y la obesidad y glucosa sanguínea elevada. (4)

Entonces podemos evidenciar en los estudios que la inactividad física, el bajo consumo de frutas y verduras, consumo de bebidas alcohólicas, bajo consumo de agua, tiende a aumentar el riesgo de contraer

enfermedades no transmisibles, con ello se evidenciaría las consecuencias las cuales son calidad de sueño ineficiente, sobrepeso, estrés, problemas gastrointestinales, aparición de problemas en la piel.

Además, podría impactar en el rendimiento académico universitario, así como a nivel físico y emocional, provocando frustración y estrés.

En contraste, al menos el 55% de los estudiantes indican que se sienten más irritables o tristes que antes del aislamiento, el 48% ha vivido intensos sentimientos de soledad, el 38% expresa dificultades para encontrarle sentido a la vida y el 34% admite un deterioro en su autoestima. (5)

La salud mental es crucial para todos los individuos, en cualquier lugar. A nivel global, la demanda en salud mental es numerosa, pero la respuesta es deficiente e inadecuada. En todos los países, los problemas de salud mental son bastante comunes; alrededor de una de cada ocho personas en el mundo padece algún tipo de trastorno mental. Según la edad y el sexo, se estima que los trastornos depresivos son los más prevalentes, tanto en hombres como en mujeres. El suicidio impacta a las personas y a las familias en todos los países y en todas las etapas de la vida. En el mundo puede haber 20 intentos de suicidio por cada muerte. (6)

Diversos elementos obstaculizan que las personas soliciten asistencia para sus problemas mentales, como la mala calidad de los servicios, el escaso conocimiento sobre salud mental y la estigmatización y discriminación. En muchos lugares no hay servicios de salud mental formales y, aunque estos servicios están presentes, a menudo son inaccesibles o demasiado costosos. (6)

De acuerdo con la investigación de la OPS, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años sufre algún tipo de problema mental. Estas condiciones constituyen el 15% de la carga global de morbilidad. El suicidio ocupa el tercer lugar en las causas de muerte entre individuos de 15 a 29 años. Si un trastorno de salud mental en un adolescente no recibe tratamiento, sus efectos perduran en la adultez, afectan su bienestar físico y mental, y restringen sus oportunidades de tener una vida plena en el futuro. Así, la formación de hábitos sociales y emocionales esenciales para el bienestar mental, como mantener patrones de sueño adecuados, realizar ejercicio con regularidad, afrontar situaciones complicadas y solucionar problemas, poseer habilidades interpersonales y gestionar emociones. (7)

Nos concentramos en los jóvenes, especialmente, debido a que este es un periodo de transición entre la adolescencia y la adultez, donde se toman decisiones personales y se enfrenta la rutina diaria universitaria. Además, es un momento propicio para aprender a manejar el estrés de manera saludable, llevar a cabo actividades que contribuyan al crecimiento personal y desarrollar hábitos saludables o bien adquirir costumbres que no fomenten una vida sana.

Esto muestra la relevancia del asunto desde un campo en el que se puede alcanzar un estilo de vida apropiado y una buena autopercepción.

En el Perú, los jóvenes enfrentan una reducción en su bienestar general, parecido a lo que se ve en otros países. Esta reducción es resultado de elementos económicos, sociales y tecnológicos. El incremento de los gastos de vida, la dificultad para obtener una vivienda adecuada y la inestabilidad laboral son factores económicos sobresalientes. En lo que respecta a la salud mental, el estrés, la ansiedad y la depresión son

cuestiones frecuentes, empeoradas por la carencia de servicios de salud mental apropiados y el estigma que les rodea. (8)

De acuerdo a la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Endes 2022), del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el 32,3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental o emocional en los últimos 12 meses, siendo las mujeres jóvenes las que afrontan más problemas de salud mental (30,2 %), en comparación con los hombres (2,9 %). La encuesta también reveló que el 23 % de los jóvenes se sintió desanimado, deprimido, triste o sin esperanza, y el 5,6 % de los jóvenes tuvo pensamientos sobre morir o autolesionarse. (9)

Entre las causas que aumentan el riesgo de sufrir depresión se hallan las genéticas, así como las psicosociales y ambientales; por ejemplo, el estrés, problemas familiares, un ambiente violento, carencia de habilidades sociales, entre otros. (10)

Por lo tanto, enfatizamos que el estado de bienestar está condicionado por un balance entre la persona y su entorno. Esto se debe a que cuando uno se siente bien consigo mismo puede interactuar apropiadamente con su ambiente y las personas que lo componen, además de ser capaz de desarrollar capacidades para afrontar adversidades y conflictos al encontrar soluciones.

Las enfermedades no transmisibles están fuertemente asociadas a la adopción de estilos de vida inadecuados y sus factores de riesgos acompañantes, entre ellos fumar, consumo excesivo de alcohol, dietas altas en grasas, falta de ejercicio, entre otros. De hecho, de acuerdo con el Instituto de Evaluación y Medición de Salud – IHME, los factores conductuales explican el 49,5 % de la carga de enfermedad, siendo el uso

de alcohol y tabaquismo los factores de riesgo conductuales de mayores causas de muerte o enfermedades relacionadas. (11)

Realizar actividad física de manera frecuente, tener una nutrición saludable y cuidar de la salud mental son las principales recomendaciones que promueve el Minsa. Con el fin de reducir los problemas a futuro como la ansiedad, depresión, sobrepeso, obesidad, presión alta, etc.

La adaptación inadecuada al estilo de vida en la universidad da lugar a desorganización, exceso de tareas académicas, dudas internas que implican una carga emocional y que se evidencian en momentos de presión, causando ansiedad. Sin embargo, pueden aparecer de varias maneras, como dificultades conductuales, consumo excesivo de alimentos, compras compulsivas, bajo rendimiento académico o pensamientos intrusivos.

Es crucial resaltar la habilidad de resiliencia para poder actuar ante problemas y encontrar soluciones, así como establecer costumbres que fomenten el desarrollo personal y reduzcan los factores de riesgo de sufrir enfermedades, debido al acceso inmediato a la tecnología y a las costumbres ya aprendidas.

Así que podemos enfatizar la importancia de adoptar costumbres apropiadas que posibiliten un bienestar saludable y el mantenimiento de la etapa adulta.

Según datos del INEI de 2023, en Tacna el 24.1% de personas mayores de 15 años tienen obesidad, mientras que el 37.2% presenta sobrepeso, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES). Las enfermedades crónicas se desarrollan por un conjunto de factores de

riesgo que en muchos de los casos son prevenibles. Entre estos factores destacan el uso nocivo del alcohol, la baja ingesta de frutas y verduras y el sobrepeso. (12)

En Tacna, en el 2023, el porcentaje de personas de 15 años y más de edad con prevalencia de hipertensión arterial fue 17,5%. Según sexo, los hombres fueron los más afectados en comparación con las mujeres (20,3% y 14,8%, respectivamente). (12)

En Tacna, las personas de 15 años y más de edad consumieron frutas un promedio de 4,4 días a la semana. Según el área de residencia, el consumo de frutas tiende a ser mayor en el área urbana que en la rural (4,5 y 3,8 días, respectivamente). Las mujeres manifestaron un promedio de consumo de frutas mayor (4,6 días) que los hombres (4,2 días). (12)

El sobrepeso se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que por lo general es perjudicial para la salud; ya que incrementa el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras. En Tacna, el IMC de individuos de 15 años y más, en el 2023, alcanzó los 28,9 kg/m², lo que indica que es una población con sobrepeso. El índice fue mayor en las mujeres que en los hombres (29,4 kg/m² frente a 28,3 kg/m², respectivamente). Según nivel de educación, fue mayor en las personas con nivel primaria o menos (30,5 kg/m²) Según área de residencia, fue mayor en el área rural (41,5%) que en la urbana (38,4%). Según sexo, fue mayor en los hombres que en las mujeres (42,5% y 35,2%, respectivamente). (12)

De otro lado, conforme a las estadísticas, los trastornos más prevalentes son la ansiedad, con un 19,46 %; la depresión, con un 7,45 %;

el consumo de alcohol, con un 4,67 %; y el consumo de drogas, con un 1,97 %. (13)

Por lo tanto, es posible demostrar que los estilos de vida son muy relevantes para la salud, pues a través de ellos logramos una mejor versión del autocuidado.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre Autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola pender, Tacna – 2025?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivó General

Relacionar la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola pender, Tacna -2025.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar los datos sociodemográficos (sexo, edad, estado civil, procedencia) de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.
- Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola pender.

- Establecer la relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

1.4. JUSTIFICACIÓN

Justificación teórica

Tener una autoestima adecuada contribuye a mejorar a nivel personal, así como en lo físico y emocional, desde un aspecto de aceptación y gratitud a ti mismo, así como también a las interacciones con el entorno desde los amigos, compañeros y familia.

La capacidad de autocuidado, se fundamenta en la buena autovaloración, capacidad de afrontar la vida, la obtención de metas y sueños que contribuya a mejorar y fomentar la superación personal a largo plazo. Asimismo, también destaca que no es solo el que no existan problemas o enfermedades, sino que va más allá.

Los resultados de esta investigación brindarán información actualizada y evidenciarán un problema en los estudiantes universitarios respecto a la relación entre la autoestima y los estilos de vida, con el objetivo de asegurar y priorizar el bienestar de los estudiantes y proponer recomendaciones.

Justificación práctica

Tiene como propósito ofrecer soluciones específicas que sean útiles tanto para el personal de salud como para la universidad. De esta manera, se podrán implementar y fortalecer acciones como la educación, el seguimiento y el monitoreo de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

Justificación social

Esta investigación se llevó a cabo por razones sociales, ya que la autoestima es un factor que varía en función del estado emocional de cada individuo y tiene el potencial de afectar tanto el desarrollo profesional como personal. Esto se debe a que impacta los procesos psicológicos y sociales. Por ello, es necesario elevar el nivel de autoestima mediante buenos hábitos en alimentación, actividad física, descanso y organización. De este modo, el estudiante podrá mejorar su rendimiento y desarrollar mayor confianza y seguridad personal.

Esta investigación demostrará la conexión entre la autoestima y el crecimiento personal, además de identificar los estilos de vida de los estudiantes universitarios.

Justificación metodológica

La investigación presenta un enfoque novedoso para destacar la relevancia de la autoestima y los estilos de vida, empleando métodos que faciliten el perfeccionamiento y la obtención de información más exacta y coherente acerca del impacto en los estudiantes universitarios.

Metodología legal,

En esta investigación, se asegura la privacidad y confidencialidad de los datos recolectados de cada uno de los participantes. Asimismo, se pidió el consentimiento informado, el estudio se realizará conforme a las pautas éticas y estará basado en regulaciones legales:

la ley N° 30947 de salud mental tiene por objeto establecer el marco legal para garantizar el acceso a los servicios, la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental, como condiciones para el

pleno ejercicio del derecho a la salud y el bienestar de la persona, la familia y la comunidad. (14)

También La Ley N° 26842, Ley General de Salud de Perú, establece el marco legal para la protección de la salud como un derecho fundamental y un interés público. También promueve la responsabilidad primaria del Estado en la salud pública, la promoción de la salud mental y la atención a grupos vulnerables.(15)

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis alterna

Existe relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna- 2025.

1.5.2. Hipótesis nula

No existe relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna- 2025.

1.6. Variables de estudio

Variable 1: Autoestima

Variable 2: Estilos de vida

1.7. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Dimensión	Indicadores	Ítem	Escala valorativa	Nivel de Medición
1.AUTOESTIMA	Es la percepción que se tiene de uno mismo, incluye emociones, pensamientos, sentimientos, vivencias y actitudes que la persona acumula a lo largo de su vida (16)	SI MISMO	Aspiración Autoimagen Seguridad Confianza	1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,24,25	Autoestima alta: 18 a 25 Autoestima media: 9 a 17 Autoestima baja: 0 a 8	ordinal
		SOCIAL	Habilidades Relación interpersonal Aceptación social	5,8,14,21		
		HOGAR	Concepción moral Relación de padres comunicación	6,9,11,16,20,22		
		ACADEMICO	Tareas académicas Satisfacción Motivación	2,17,23		

Variables	Definición conceptual	Dimensión	Indicadores	Ítem	Escala valorativa	Nivel de Medición
2. ESTILOS DE VIDA	Conjunto de conductas y actitudes que las personas asumen y desarrollan, ya sea de manera individual o en grupo, para cubrir sus necesidades como seres humanos y lograr su crecimiento personal.(17)	NUTRICIÓN	Tipo de alimentación frecuencia	1,5,14,19,26,35	<i>Saludable:</i> 121-192 <i>No saludable</i> 48-120	ordinal
		ACTIVIDAD FÍSICA	tipo de actividad frecuencia tiempo	4,13,22,30,38		
		RESPONSABILIDAD EN SALUD	visita al medico asistir programas educativos	2,7,15,20,28,32,33,41,43,46		
		SOPORTE INTERPERSONAL	expresar lo que piensa relaciones interpersonales	10,18,24,25,31,39,47		
		MANEJO DEL ESTRÉS	reconoces las fuentes de estrés manejo del estrés	6,11,27,36,40,42,45		
		AUTOACTUALIZACIÓN	Entusiasta Optimista Superación personal Planteamiento de metas	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48		

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Camacho C., Vera F. (18), Niveles de autoestima en estudiantes de medicina de Santa Rosa del Aguaray, Paraguay- 2020 **Objetivo**, Determinar los niveles de autoestima en estudiantes de medicina de la Filial Santa Rosa Del Aguaray, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad nacional de Asunción., **Metodología**, estudio descriptivo, observacional de corte transversal, se utilizó la escala de Autoestima de Rosenberg, la muestra fue de 78 estudiantes de medicina del primer y segundo año de cursada. **Resultados**, Se encontró Autoestima Baja con 24%, con predominio en mujeres en 68%, **Conclusión**, los resultados encontrados coinciden con la literatura en estudiantes universitarios. si bien, no se determinó la influencia sobre el rendimiento académico, esta investigación podría darse continuidad para evaluar el mismo y otros factores.

Collazos N., Obregón, T. et al (19) , Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud 2021. **Objetivo**, Identificar los estilos de vida saludables en los estudiantes, **Metodología**, Estudio observacional, descriptivo de corte transversal, **Resultados**, El 92% de los participantes eran de sexo femenino con una edad de $22 \pm 2,9$ años, de acuerdo con el cuestionario FANTÁSTICO el 92% presentaban un estilo de vida adecuado y un 5% tenía un estilo de vida algo bajo. **Conclusiones**, se evidenció un estilo de vida bajo en un pequeño grupo de participantes.

Parra D. Pabon J. (20) , los hábitos y estilos de vida saludable (HYEVS) 2024 **Objetivo**, caracterizar los hábitos y el estilo de vida saludable de estudiantes universitarios inscritos en programas de Ciencias del Deporte, en Colombia. **Metodología**, se utilizó el cuestionario FANTASTICO que evalúa diez aspectos fundamentales en los HYEVS **Resultados**, tienen hábitos y estilos de vida saludables buenos; asimismo, se halló que las mujeres, en promedio, poseen mejores hábitos que los hombres, **Conclusiones**, es importante que los futuros profesionales, encargados de promover los hábitos y estilos de vida saludable.

ANTECEDENTES NACIONALES

Guevara A. (21) , Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021
Objetivo, Determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes **Metodología**, Estudio descriptivo, correlacional de corte transversal, **Resultados**, nivel de autoestima de predominio medio (67,5%), seguido de un nivel bajo (16,9%), y un nivel de autoestima alto (15,6%); la mayoría de participantes del estudio (83,1%), tienen un estilo de vida saludable, mientras que el 16,9% tiene un estilo de vida no saludable. **Conclusión**, existe una relación significativa entre el nivel de autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Cholan k. (22)Relación entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la UAP- Pueblo Libre del 2020 **objetivo**, Determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes **Metodología**, nivel descriptivo- correlacional, diseño no experimental y de corte transversal, método hipotético-deductivo. **Resultados**, Se encontró que % tiene una autoestima elevada, %autoestima media, % autoestima baja, un estilo de vida % saludable, % poco saludable, % no saludable. **Conclusión**, Si existe relación significativa entre la autoestima y el estilo de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud.

Grijalva A., Cruz C. (23) , Estilos de vida según Nola pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público de Paruro - cusco, 2024 **Objetivo**, Determinar los estilos de vida según Nola Pender en estudiantes, **Metodología**, estudio cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, **Resultados**, El 92% de los estudiantes mostró un estilo de vida medianamente adecuado; las dimensiones de nutrición, responsabilidad en salud, manejo del estrés y soporte interpersonal obtuvieron un estilo medianamente adecuado, **Conclusión**, La mayoría de los estudiantes mantiene un estilo de vida medianamente adecuado según el modelo de Nola Pender.

ANTECEDENTES REGIONALES

Callahuanca V. (24) nivel de conocimiento de prevención del Cáncer y los estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la UNJBG, 2023, **Objetivo**, Determinar la relación del nivel de conocimiento de prevención del Cáncer y los estilos de vida **Metodología**, enfoque cuantitativo, descriptiva de tipo no experimental, **Resultados**, nivel de conocimiento es medio 54%, la dimensión de prevención con un 74,3 % tiene un bajo nivel de conocimiento , el 26,7% un estilo de vida saludable y

un estilo de vida no saludable el 2%. **Conclusión**, Existe relación estadísticamente significativa.

Huayta I. (25) , Nivel de autoestima y bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera Profesional de Lengua y Literatura de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, 2023 **Objetivo** determinar la relación entre el nivel de autoestima y el bienestar psicológico en los discentes, **Metodología**, diseño correlacional, no experimental y transeccional, **Resultados**, Los hallazgos mostraron que presentaban un nivel medio-alto de autoestima, y un bienestar psicológico predominantemente bajo a medio. **Conclusiones**, Se confirmó la hipótesis planteada, demostrando una relación positiva entre la autoestima y el bienestar psicológico ($p=0,000$; $p<0,05$).

Romero T. (26) , Dependencia emocional, autoestima y relaciones violentas en parejas en estudiantes universitarios del departamento de Tacna, 2023, **objetivo**: determinar la relación entre la dependencia emocional, autoestima y las relaciones violentas en parejas. **Metodología**: tipo básica, diseño no experimental, corte transversal y nivel correlacional, **Resultados** fueron obtenidos mediante el uso de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman. **Conclusión**: que existe relación

significativa entre la dependencia emocional, autoestima y relaciones violentas en parejas ya que se evidenció un nivel de significancia (0,000).

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.1. Teoría de enfermería

Modelo de promoción de la salud de Nola pender

Modelo de Promoción de la Salud, está impulsada por la necesidad de lograr el bienestar y el desarrollo humano. Se centra en el diseño de un modelo de enfermería que responda a cómo los individuos toman decisiones sobre el cuidado de su salud y presenta de manera detallada los elementos clave que influyen en el cambio de comportamiento de las personas, así como sus actitudes y motivaciones hacia las acciones que fomentarán la salud.(27)

Éste se basa en dos fundamentos teóricos: la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de evaluación de expectativas de la motivación humana propuesto por Feather.

según el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, la autoestima y los estilos de vida en estudiantes universitarios están estrechamente relacionados. El modelo identifica factores cognitivos, perceptuales, emocionales y socio-culturales que influyen en la adopción de hábitos de vida saludables, incluyendo la autoestima. Los estudiantes con mayor autoestima suelen tener estilos de vida más saludables y viceversa. (27)

Por otra parte, el Modelo de promoción de la salud nos lleva a explorar los elementos más importantes relacionados con el cambio que se presenta en las conductas de los individuos, lo que implica sus motivaciones y acciones que, de alguna forma, favorecen la salud.

En este contexto, contamos con un modelo que se ha convertido en una herramienta muy utilizada por las enfermeras, ya que de alguna manera facilita la comprensión y fomento de las actitudes, las acciones que se activan y las razones detrás de ellas. Esto surge de una elección relacionada con la autoeficacia, como se menciona en el modelo de Nola Pender, el cual es ampliamente empleado por los profesionales en el ámbito de enfermería, para evaluar las investigaciones que surgen.

Factores Cognitivos y Perceptuales:

El modelo considera que la percepción que un individuo tiene de sí mismo, incluyendo su autoestima, influye en su decisión de adoptar comportamientos saludables. (27)

Factores Emocionales:

Los sentimientos, tales como la tensión y la preocupación, pueden impactar en el bienestar físico y la autovaloración, lo que a su vez puede tener un efecto en los hábitos de vida. (27)

Factores Socio-Culturales:

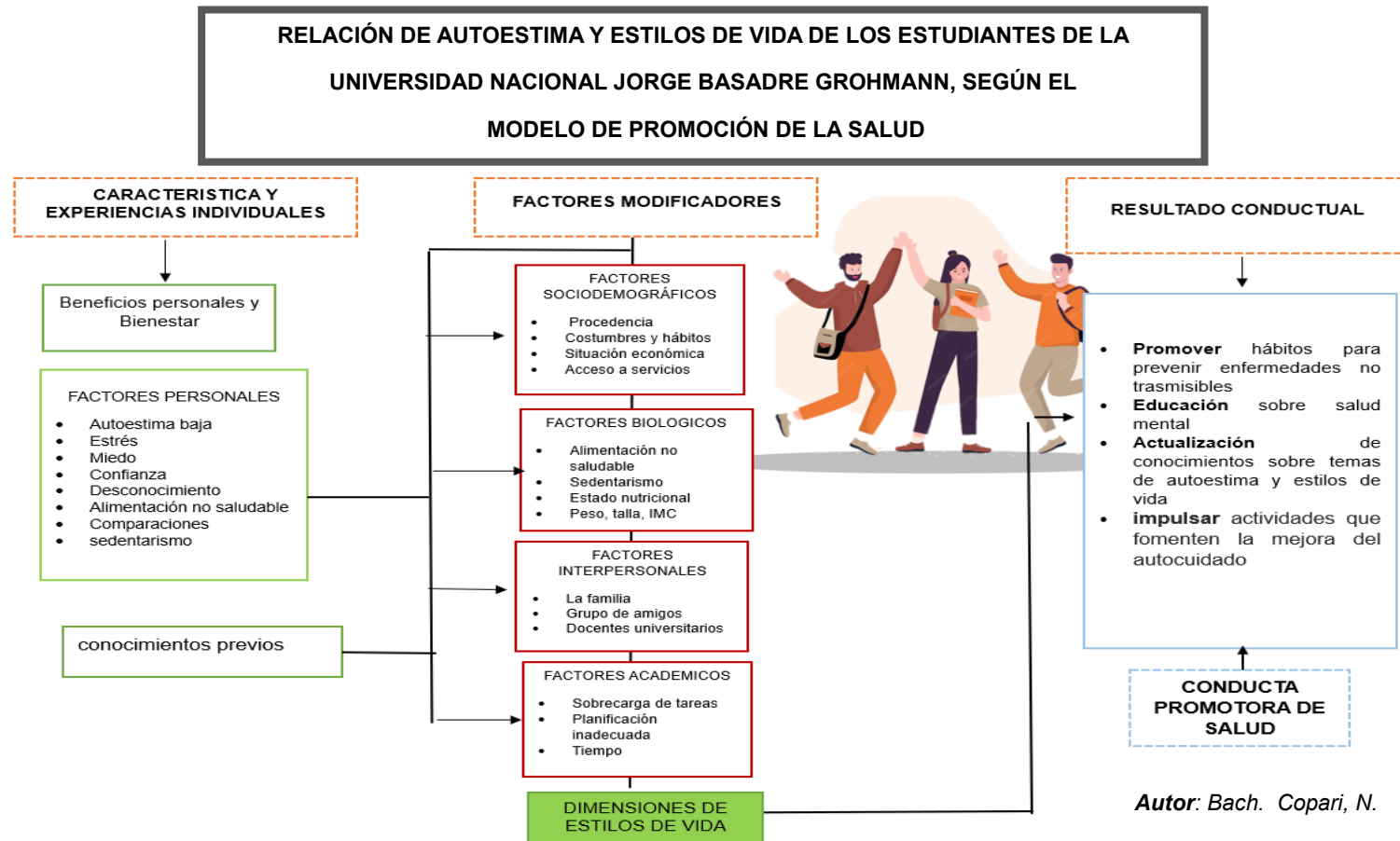
El entorno social y cultural del estudiante, incluyendo las relaciones interpersonales y sus valores, también influyen en sus hábitos de vida. (27)

Dimensiones del Estilo de Vida según Nola Pender:

- Responsabilidad en Salud
- Actividad Física
- Nutrición
- Manejo del Estrés
- Autoactualización

El Modelo de Nola Pender resalta el papel fundamental de la autovaloración y los elementos sociales y culturales en la adopción de hábitos saludables entre los estudiantes de educación superior. Además, sugiere la necesidad de reconocer y tratar los aspectos que afectan la forma en que los estudiantes ven su salud, su autoconfianza y sus interacciones con los demás. (27)

2.2.2. Mapa conceptual



2.2.3. Variables de estudio

AUTOESTIMA

Definición: La habilidad que posee el individuo para valorarse, quererse, estimarse y aceptarse tal como es.

autoimagen se vincula con diversas maneras de actuar. Las personas que tienen una buena autoestima suelen reportar menos sentimientos de agresividad, emociones negativas y niveles más bajos de depresión en comparación con aquellas que poseen una autoestima baja. (28)

TIPOS DE AUTOESTIMA

La autoestima La autovaloración en los individuos puede crecer de tres maneras diferentes:

1. Autoestima elevada (normal): El individuo se estima, se acepta y se aprecia tal como es.
2. Baja autoestima: El individuo no se acepta, no se valora y tampoco se ama por lo que es.
3. Autoestima exagerada: El individuo se quiere más que a los demás y sobrevalora sus virtudes. (28)

a. FACTORES INTERNOS:

Se refiere a todas las causas que se puede originar dentro de sí mismo y por consecuente se genera un impacto negativo o positivo.

Sus indicadores son: Autoconcepto, Confianza, Seguridad, adaptación

EL AUTO CONCEPTO

Es la percepción o idea que las personas tienen sobre sí mismas, su "identidad supuesta", que se forma a través de muchos años. La autoimagen es el conjunto de ideas y juicios que los individuos poseen sobre sí mismas. (28)

La aceptación es primer paso para construir la autoestima, se piensa que la mayoría de estudiantes en algún momento ha sentido esa diferencia hacia otros diciendo frases como ¿me gustaría ser...y cuando se proyecta a la realidad es de aceptar que no todos somos iguales y que tenemos habilidades diferentes para conseguir o actuar en situaciones.

CONFIANZA

Seguridad que una persona posee en su propio ser. (29)

La confianza es un aspecto importante en nosotros, ya que nos ayuda a desenvolvernó de manera más eficiente en el aspecto académico, es decir, si tienes ideas buenas las puedes decir sin ningún problema, pero aquella persona que tiene una escasa confianza en sí mismo va a dudar de su idea y no lo hará por temor a equivocarse.

SEGURIDAD

Implica tener confianza en ti mismo y en tus habilidades, no de manera arrogante, sino de forma realista. Esa confianza no involucra una sensación de superioridad sobre los otros. Consiste en reconocer, de manera interna y tranquila, que eres una persona competente. (30)

ADAPTACIÓN

Condición en la que el individuo logra una conexión armónica y sin conflictos con su entorno social. (31)

Se refiere al modo en que uno se adapta frente a un cambio por diferentes factores

b. FACTORES EXTERNOS

Se trata del contexto en el que actuamos y con las personas con las que interactuamos.

Sus indicadores son: Familia, Relaciones interpersonales, Comunicación

FAMILIA

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, la familia es la base esencial de la estructura social y proporciona el escenario y las condiciones en las que se forman y se instalan los conocimientos, creencias, actitudes y hábitos relacionados con la salud, así como el comportamiento asociado a la búsqueda de atención médica. La salud dentro de la familia no solo se refiere al bienestar físico y mental de sus miembros: la familia brinda un ambiente social que impulsa su desarrollo y plenitud.(32)

Esta definición solo hace referencia a quienes conforman una familia, pero la idea se centra en que, si una familia tiene dificultades, hace que los integrantes tengan una inestabilidad emocional y por consecuencia afecta al estudiante quien es

propenso a tener una inestabilidad y se ve reflejada en su personalidad, en su rendimiento, en su comportamiento.

RELACIONES INTERPERSONALES

Los lazos interpersonales son conexiones que se forman entre individuos y que facilitan el intercambio de perspectivas, la presentación de diversas maneras de experimentar la vida, necesidades, expectativas, emociones, apertura a oportunidades, fuente de aprendizaje y medio de desarrollo personal.(33)

Este tipo de relación son la base de la sociedad, ya que al relacionarnos con los demás obtenemos ideas distintas a las nuestras que nos ayudan a tener percepciones distintas y así desenvolvernos mejor, pero también puede influir en nuestro modo de vivir.

COMUNICACIÓN

La comunicación es un método a través del cual las personas transmiten mensajes con una determinada intención. La comunicación debe realizarse de manera adecuada para que los mensajes se envíen y lleguen apropiadamente, para ser entendidos.(34)

ESTILOS DE VIDA

La OMS, en el año 1986, describió el modo de vida como “una manera general de existir que se fundamenta en la relación entre las circunstancias de vida en un amplio sentido y los comportamientos individuales influenciados por aspectos socioculturales y rasgos personales”. (35)

CLASIFICACION DE ESTILOS DE VIDA

A) ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El estilo de vida saludable consiste en un conjunto de prácticas, rutinas y hábitos diarios que realizan las personas para cuidar, de forma correcta, su cuerpo y su mente a lo largo de toda su existencia.(36)

Un modo de vida poco saludable se considera un elemento de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en el futuro

ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE

Un estilo de vida poco saludable se caracteriza por la incorporación de costumbres y prácticas que afectan negativamente la salud física y mental. Estos hábitos implican una alimentación poco saludable, marcada por el elevado consumo de productos procesados, azúcares y grasas saturadas. La inactividad física, o sedentarismo, es otro elemento esencial, influyendo en cuestiones como la obesidad y enfermedades cardíacas. (37)

La inclinación a adquirir hábitos nocivos en la fase universitaria puede aumentar debido a que mantienen un modo de vida no saludable que a la larga podría contribuir al surgimiento de posibles enfermedades.

DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA

NUTRICION

La nutrición se entiende como el conjunto de mecanismos mediante los cuales el organismo humano convierte los alimentos en energía y elementos fundamentales para el funcionamiento de las células. Este procedimiento abarca la ingestión, digestión, absorción, transporte, almacenamiento y excreción de nutrientes. La alimentación es esencial para la existencia, el desarrollo, la recuperación de tejidos y la preservación de las funciones fisiológicas. (38)

ACTIVIDAD FISICA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal que resulta de la acción de los músculos esqueléticos y que consume energía. En términos prácticos, esto incluye cualquier tipo de desplazamiento, incluso en el tiempo libre, que se realiza para ir y volver a determinados lugares, ya sea por motivos laborales o para realizar quehaceres domésticos. Hacer ejercicio, ya sea con intensidad baja o alta, tiene efectos positivos sobre la salud. Entre las formas de actividad física más comunes se encuentran: caminar, andar en bicicleta, hacer ciclismo, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Cualquiera puede realizarlas y disfrutar de ellas según sus capacidades. (39)

RESPONSABILIDAD EN SALUD

Implica participar activamente en la toma de decisiones y acciones que impactan el bienestar. Esto implica reconocer que las decisiones, al igual que lo que consumes, cuánto te ejercitas y cómo enfrentas el estrés, son fundamentales para tu bienestar físico y mental.(40)

Tomar conciencia del cuidado de la salud mejora la percepción del autocuidado y promueve el bienestar físico y emocional. Por ello es necesario analizar los hábitos actuales para mejorar.

SOPORTE INTERPERSONAL

El bienestar interpersonal implica desarrollar vínculos y una red de apoyo comunitario compuesta por amigos, familiares y colegas. Este aspecto del bienestar se centra en si tus relaciones (profesionales, sociales, familiares o románticas) son positivas, brindan apoyo, enriquecen y son saludables. El bienestar interpersonal promueve el desarrollo de conexiones gratificantes con los demás y la resiliencia emocional en tiempos difíciles.

Mantener un buen bienestar interpersonal es fundamental para el bienestar general. Al implementar habilidades interpersonales saludables, puede reducir los niveles de estrés, ayudar a resolver conflictos y mejorar la comunicación entre colegas, compañeros y familiares. (41)

En cambio, los problemas en las relaciones entre personas podrían llevar a un rechazo por parte de la sociedad y al aislamiento.

MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés puede definirse como una condición de ansiedad o tensión mental ocasionada por una circunstancia difícil. Todas las personas enfrentamos algún grado de estrés, pues es una respuesta normal ante peligros y diversos estímulos. La forma en que reaccionamos al estrés influye en cómo afecta nuestra salud. (42)

Por ello es importante establecer pautas o hábitos que nos permitan manejar el estrés con mecanismos de organización de tareas y descanso oportuno.

ACTOACUALIZACION

La Actualización Personal es una herramienta eficaz que, mediante un proceso de escritura paso a paso, nos asiste en la elaboración de un plan y en la planificación de nuestro futuro, proporcionando claridad, mayor control sobre nuestras vidas y promoviendo un sentido más profundo de dirección, significado y propósito. (43)

Es un proceso de conocerse y mejorar habilidades y potenciarlas. Los hábitos contribuyen a mejorar

2.3. DEFINICIÓN DE CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS

2.3.1. Autoestima:

Es el grupo de opiniones, evaluaciones e impresiones que un individuo posee acerca de su propia persona. Se refiere a un comportamiento que supone respetar, valorar y aceptar las particularidades individuales, tanto en aspectos físicos como en los mentales y que influye en la manera de percibir, razonar y comportarse. (44)

2.3.2. Autoconcepto

Es la imagen que un individuo ha construido acerca de sí mismo. Es decir, es el cúmulo de conceptos que caracterizan a esa persona, tanto consciente como inconscientemente. (45)

2.3.3. Estilos de vida:

Una forma amplia de existencia que se basa en la conexión entre las circunstancias de vida en un contexto amplio y los patrones de conducta individuales, los cuales son determinados por factores socioculturales y características personales. (46)

2.3.4. Estudiante universitario:

Persona que está cursando estudios reconocidos en alguno de los tres niveles de educación superior, capacitación continua u otros programas académicos ofrecidos por las instituciones universitarias. La legislación define sus derechos y deberes. (47)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El documento actual reunió los requisitos metodológicos de un estudio que utiliza un enfoque cuantitativo, ya que se identificaron los elementos relacionados con la autoestima y los estilos de vida. Se realizó la obtención de información a través de encuestas para verificar la hipótesis formulada mediante el uso de la estadística, para encontrar la conexión entre las variables que se están investigando.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según su grado de detalle, fue un análisis de tipo descriptivo, porque se enfocó en la descripción y examen de las variables y en función de la secuencia temporal del estudio, fue una investigación transversal ya que recopiló y examinó los datos de cada individuo en un instante específico. Además, tenía un diseño correlacional porque intentó establecer la conexión entre la autoestima y los estilos de vida.

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Se utilizó un enfoque deductivo, que comienza con una teoría general y una hipótesis mediante un razonamiento lógico, alcanza conclusiones y predicciones basadas en observaciones específicas.

3.4. POBLACIÓN

En esta investigación la población estuvo compuesta por 9098 estudiantes del Primer y segundo año de las escuelas profesionales de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, debidamente matriculados.

3.4.1 Criterios de inclusión y exclusión

El grupo de personas que se estudio estuvo formado por los estudiantes que cumplen con los siguientes criterios.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
- Estudiantes de sexo femenino y masculino
- Estudiantes mayores de 18 años

Criterios de exclusión

- Estudiantes no matriculados en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
- Estudiantes que no deseen participar
- Estudiantes menores de 18 años
- Estudiante que no asistan el día de ejecución

3.5 MUESTRA

3.5.1. Tamaño de la muestra

El tamaño de la muestra estuvo constituido por 369 estudiantes de primer y segundo año de las escuelas profesionales de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. **(ANEXO N° 01)**

3.5.2. Muestreo

Es un muestreo por estratos, que es un tipo de muestreo probabilístico donde se organiza a la población en grupos o estratos. La estratificación puede fundamentarse en diferentes atributos o características de la población como la edad, el género, el nivel económico, la ocupación. (48)

El proceso de muestreo se llevó a cabo mediante la recopilación de datos después de elegir a los estudiantes de las escuelas profesionales de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, que cumplieron con los distintos requisitos de inclusión y que, de manera independiente, hubieran prestado su consentimiento informado para completar el cuestionario.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD		
CARRERAS	POBLACION	MUESTRA
Farmacia y bioquímica	258	10
Enfermería	331	13
Obstetricia	273	11
Odontología	212	9
Medicina Humana	263	11
Total	1337	54
FACULTAD DE INGENIERÍA		

CARRERAS	POBLACIÓN	MUESTRA
Ingeniería de Minas	328	13
Ingeniería Metalúrgicas	293	12
Ingeniería en informática y sistemas	366	15
Ingeniería Química	236	10
Ingeniería Mecánica	268	11
Total	1491	61
FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA		
CARRERAS	POBLACIÓN	MUESTRA
Arquitectura	375	15
Ingeniería Civil	303	12
Ingeniería Geológica - Geotecnia	239	10
Artes	196	8
total	1113	45
FACULTAD DE CIENCIAS		
CARRERAS	POBLACIÓN	MUESTRA
Biología- Microbiología	263	11
Física Aplicada	120	5
Matemática	133	5
Total	516	21
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS		
CARRERAS	POBLACIÓN	MUESTRA
Ingeniería Pesquera	231	9
Agronomía	266	11
Economía Agraria	302	12
Medicina veterinaria y zootecnia	332	13
Ingeniería Ambiental	341	14
Ingeniería en industrias Alimentarias	313	13
Total	1785	72
FACULTAD CIENCIAS JURÍDICAS Y EMPRESARIALES		

CARRERAS	POBLACIÓN	MUESTRA
Ciencias administrativas	400	16
Ciencias contables y financieras	363	15
Ingeniería comercial	370	15
Derecho y ciencias políticas	264	11
Total	1397	57
FACULTAD DE EDUCACIÓN, COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES		
CARRERAS	POBLACIÓN	MUESTRA
Historia	155	6
Educación: matemática, computación e informática	165	7
Educación: ciencias sociales y promoción sociocultural	243	10
Educación: lengua y literatura	241	10
Educación: idioma extranjero	146	6
Educación: ciencias de la naturaleza y promoción educativa ambiental	204	8
Ciencias de la comunicación	225	9
Educación inicial	25	1
Psicología	30	1
Educación primaria	25	1
Total	1459	59
TOTAL	POBLACIÓN	MUESTRA
	9098	369

3.6 UNIDAD DE ANÁLISIS

La base de estudio definida de la investigación estuvo integrada por los estudiantes que forman parte al primer y segundo año de las escuelas profesionales de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se llevó a cabo la implementación de dos herramientas, una encuesta destinada a recoger datos sobre la autoestima y la otra encuesta enfocada en los estilos de vida.

Para la variable 1, que es la autoestima, Se aplicó la metodología de encuestas, utilizando un cuestionario de Coopersmith adaptado para adultos que consiste en 25 preguntas con respuestas dicotómicas de "verdadero" y "falso". Cada respuesta correcta sumaba 1 punto, mientras que las incorrectas no sumaban ningún punto. (49)

Se consideran correctas las respuestas cuando los ítems 1, 4, 5, 8, 9, 14 y 19 se marcaron como verdaderos (V) y los ítems 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24 y 25 se marcaron como falsos (F).

Los elementos están organizados en cuatro categorías:

- Sí mismo, reactivos: 1,3,4,7, 10, 12,13, 15,18, 19,24,25
- Hogar, reactivos: 6, 9, 11 16, 20,22
- Social, reactivos: 5, 8, 14,21
- Académico, reactivos: 2,17,23

El puntaje total se calcula sumando la cantidad de elementos contestados de manera correcta y multiplicando este resultado por dos. La variable se evaluará en las siguientes categorías:

Autoestima alta: de 18 a 25 puntos

Autoestima media: de 9 a 17 puntos

Autoestima baja: de 0 a 8 puntos

(ANEXO N° 02)

Para evaluar la variable estilos de vida, se empleará el cuestionario de Estilo de vida saludable (PEPS-I) de Pender, que incluye 48 ítems del tipo Likert con un sistema de respuestas basado en 4 opciones (nunca: 1 punto, a veces: 2 puntos, frecuentemente: 3 puntos, siempre: 4 puntos). (50)

- Evalúa 6 dimensiones:
- Nutrición, reactivos: 1, 5, 14, 19, 26, 35
- Actividad física, reactivos: 4,13, 22, 30,38
- Responsabilidad en salud: reactivos 2,7,15,20, 28,32,33,41,43, 46
- Soporte interpersonal, reactivos: 10,18, 24, 25,31,39,47
- Manejo del estrés, reactivos: 6,11,27,36, 40,42,45
- Autoactualización, reactivos: 3,8,9,12,16, 17,21,23,29,34,37,44,48

La variable relacionada con los estilos de vida se evaluará de la siguiente forma.

Estilos de vida saludables: 121 – 192 puntos

Estilos de vida no saludables: 48 – 120 puntos

(ANEXO N° 03)

3.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para llevar a cabo esta investigación, primero se solicitó la aprobación y revisión de la asesora asignada, tras lo cual se envió una petición a la

Escuela Profesional de Enfermería para obtener un documento que permitiera el uso de los instrumentos en las facultades de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. **(ANEXO N° 04)**

Se obtuvo las nóminas de la cantidad total de estudiantes de las escuelas profesionales de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann mediante una solicitud al área estadística. **(ANEXO N° 05)**

Las encuestas se realizaron con la coordinación de los estudiantes delegados quienes realizaron la aplicación previa entrega de los documentos, además se coordinó el permiso de los docentes cuando se aplicó las encuestas.

3.9 Validez y confiabilidad

La validez de constructo de la herramienta variable 1 se midió al analizar la capacidad de los reactivos para distinguir entre calificaciones altas y bajas mediante pruebas T. Los hallazgos indicaron que todos los reactivos (ítems) fueron capaces de discriminar de manera significativa ($p = .05$). Por otro lado, la confiabilidad, calculada usando el coeficiente Alfa de Cronbach, arrojó un valor de 0.81. (49)

Por otro lado, en lo que respecta a la variable 2, que se refiere a los estilos de vida, se aplicará la misma metodología, el “cuestionario adaptado Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Pender (1996)”, el cual fue validado y reajustado por Galeano en Perú en 2019; este mostró una notable fiabilidad, con un coeficiente Alpha de Cronbach de 0,935. El valor R de Finn, obtenido entre los 3 evaluadores, fue de 0,80, lo que avala su uso como una herramienta válida para la evaluación.(50)

3.10. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Tras la recopilación de información, se continuó introduciendo los datos en la base de datos del software estadístico SPSS. Cada herramienta fue codificada y evaluada utilizando SPSS y Excel, y, además, se llevó a cabo un análisis con el estadístico.

Para llevar a cabo el análisis de datos y mostrar los resultados, se creó una serie de tablas de frecuencias en porcentajes, así como gráficos de barras y de sectores, se incluyó una breve descripción. Se aplicó la prueba Chi-cuadrado de Pearson para evaluar la conexión entre las variables.

Los hallazgos se expusieron al final mediante gráficos y tablas estadísticos para abordar los objetivos establecidos, tras lo cual se realizó la descripción, análisis, debate y las conclusiones pertinentes.

3.11 CONSIDERACIONES ÉTICAS

A lo largo de todo el proceso investigativo, se mantuvieron y tomaron en cuenta estos valores éticos.

3.11.1. Principio de autonomía

Con la responsabilidad de honrar las elecciones y valores personales de los estudiantes, la información recopilada se destinó solo a propósitos de investigación.

3.11.2. Consentimiento informado

El consentimiento informado es el proceso que confirma que un individuo está dispuesto a participar en un estudio de manera voluntaria.

En el trabajo actual, priorizó la importancia de respetar el valor de la decisión de los estudiantes. **(ANEXO N° 06)**

3.11.3. Confidencialidad de los datos

Se informó a los alumnos que los datos ofrecidos se resguardarán en privado, así como que el sondeo que se llevará a cabo será sin identificación, garantizando la protección de cada uno de los participantes en la investigación.

3.11.4. Evaluación de los beneficios del estudio

El beneficio del estudio fue revisar los hallazgos del estudio sobre la Autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender,

donde se identificó las circunstancias que predisponen a los estudiantes a la adopción de estilos de vida saludable, con la expectativa de tener un efecto positivo en su vida diaria, promoviendo cambios y conductas saludables en su vida.

3.11.5. Protección de grupos vulnerables

El estudio mostró que los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, son un grupo vulnerable a las variables sociales, emocionales. Por esta causa, se decidió llevar a cabo el análisis garantizando la privacidad y el secreto. Los involucrados no fueron influenciados ya que la obtención de información se realizó mediante herramientas que ellos completaron.

3.11.6. Principio de justicia

Este principio exige que la gente sea tratada equitativamente y no menospreciada. Este estudio, por lo tanto, toma en cuenta las medidas de precaución que son necesarias para asegurarse de que los sesgos, carencias en sus capacidades y saberes no propicien o lleven a prácticas deshonestas. Los estudiantes pudieron plantear dudas acerca del estudio realizado.

3.11.7. La selección de seres humanos o sin discriminación

Se seleccionaron a los involucrados en el estudio considerando la relevancia del tema para el crecimiento personal en autoestima y hábitos de vida de los estudiantes, así como las metas que orientan la investigación. Se garantizó un trato justo y sin prejuicios durante la

realización de las encuestas, sin discriminar por raza, situación económica, creencias religiosas u orientación sexual.

3.11.8. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad

Los hallazgos del estudio revelaron los factores de riesgo que predisponen los estudiantes a adquirir estilos de vida no saludable, además de identificar el nivel de autoestima que presentan la mayoría de los encuestados mediante la realidad por la que atraviesan.

Por lo tanto, el beneficio es directo para la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, al respaldar la formación de los estudiantes; en términos indirectos, se extiende a toda la sociedad, ya que los estudiantes se integrarán a ella y serán conscientes del papel que desempeñan.

CAPÍTULO IV

DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. PRESENTACIÓN DE TABLAS Y DESCRIPCIÓN

Se muestran las tablas y gráficos descriptivos que reflejan los datos recolectados a partir de la investigación y el análisis estadístico que se exhibe a continuación.

TABLA N° 01
CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN,
TACNA- 2025

EDAD	n	%
De 18 a 22 años	351	95,10
De 23 a 27 años	15	4,10
De 28 a 30 años	3	0,80
Total	369	100,00
SEXO		
Masculino	192	52,20
Femenino	177	47,80
Total	369	100,00
PROCEDENCIA		
Tacna	297	80,50
Puno	38	10,30
Otro	34	9,20
Total	369	100,00
AÑO		
Primer	260	70,50
Segundo	109	29,50
Total	369	100,00
FACULTAD		
Ciencias de la Salud	54	14,60
Ingeniería	61	16,50
Ciencias	23	6,20
Ingeniería civil, Arquitectura y Geotecnia	45	12,20
Ciencias Agropecuarias	72	19,70
Jurídicas y empresariales	57	15,40
Educación, comunicación y humanidades	57	15,40
Total	369	100,00

Fuente: Cuestionario realizada a los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna – 2025.

Elaborado por: Copari, N.

DESCRIPCIÓN

En la tabla N° 01 se evidencia que, en relación a la edad se distribuye de la siguiente manera: el 95,10 % de los estudiantes tienen una edad comprendida de 18 y 22 años, el 4,10 % una edad de 23 a 27 años y por último el 0,80 % de estudiantes tienen una edad comprendida de 28 a 30 años.

Con respecto de los 369 estudiantes encuestados, el 52,20% corresponde al sexo masculino y el 47,80 % al sexo femenino. En cuanto a la procedencia de los estudiantes, el 80,50% pertenecen a Tacna, el 10,30 % a Puno y por último el 9,20 % corresponden a otros.

Con referencia al año de estudio universitario, se asigna que el 70,50% pertenecen al primer año de carrera y 29,50 % corresponden al segundo año de carrera.

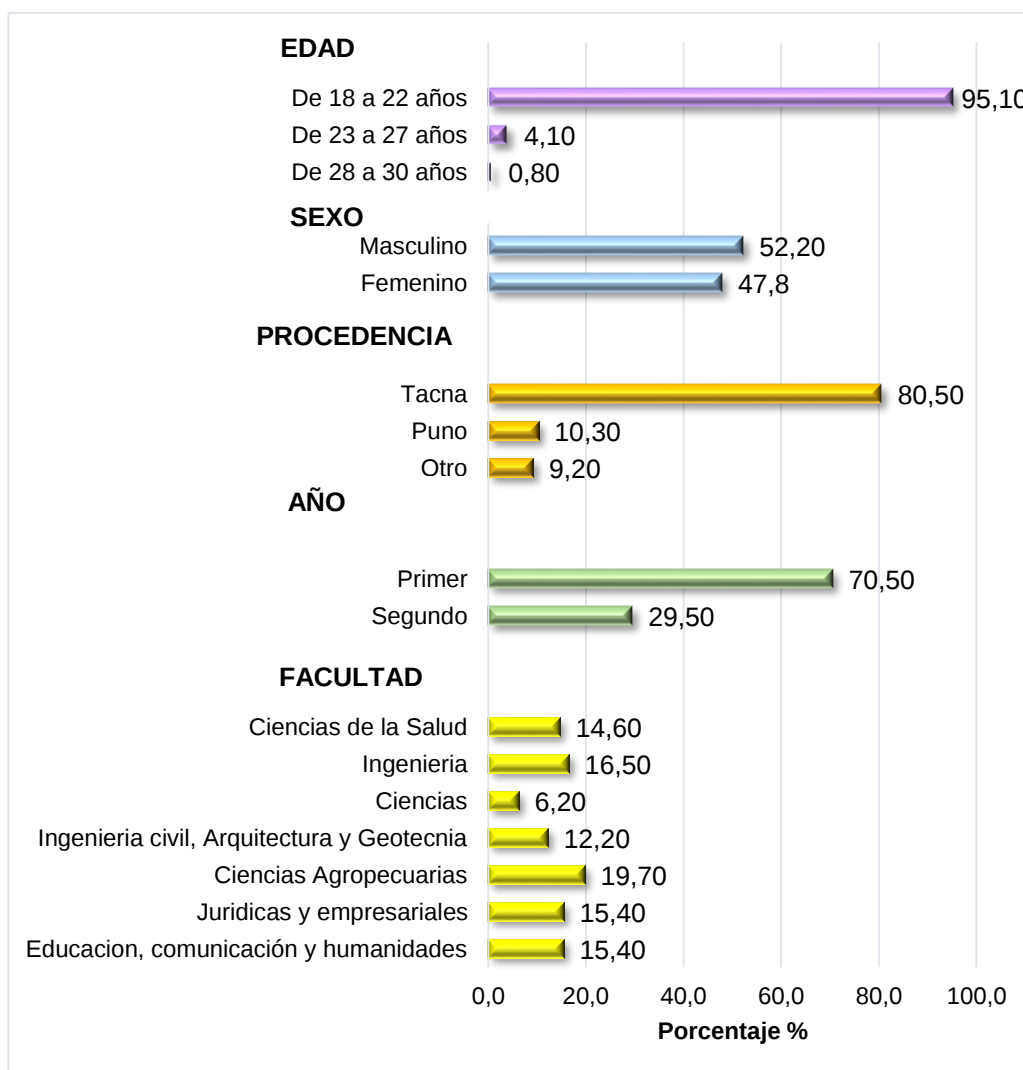
Por último, en cuanto a las Facultades, el 14,60% corresponden a la facultad de ciencias de la salud, el 16,50% a la facultad ciencias, el 6,20% pertenecen a ciencias, el 12,20 % ingeniería civil, arquitectura y geología, el 19,70 % ciencias agropecuarias, el 15,40 % pertenecen a la facultad ciencias jurídicas y empresariales y al final el 15,40% de los estudiantes encuestados corresponden a la facultad de educación, comunicación y humanidades

GRÁFICO N° 01

CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN,

TACNA- 2025.



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02
NIVEL DE AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE
GROHMANN, TACNA- 2025

Autoestima	n	%
Bajo	57	15,40
Medio	205	55,70
Alto	107	28,90
Total	369	100,00

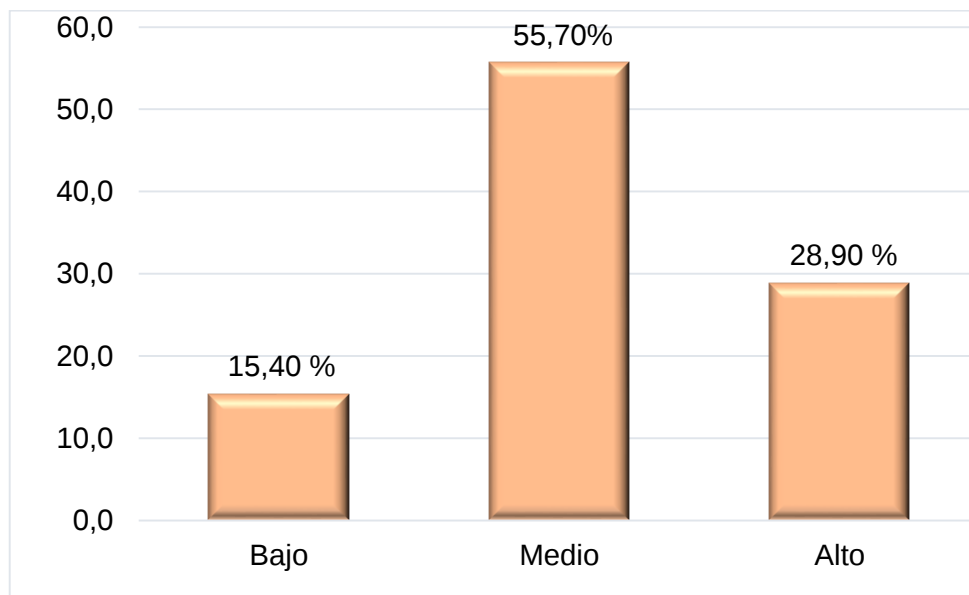
Fuente: Cuestionario realizada a los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna – 2025.

Elaborado por: Copari, N.

DESCRIPCIÓN

En la presente tabla se observa que, de los 369 estudiantes encuestados el 15,40 % presentan una autoestima baja, el 55,70 % se halla en un nivel medio y por último el 28,90 % presentan un nivel alto de autoestima.

GRÁFICO N° 02
NIVEL DE AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE
GROHMANN, TACNA - 2025.



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 03
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN
NOLA PENDER, TACNA- 2025

Dimensiones de la Estilo de Vida	NO SALUDABLE				SALUDABLE		TOTAL
	n	%	n	%	n	%	
Nutrición	291	78,90	78	21,10	369	100,00	
Actividad Física	183	49,50	186	50,50	369	100,00	
Responsabilidad en salud	305	82,70	64	17,30	369	100,00	
Soporte Interpersonal	187	50,80	182	49,20	369	100,00	
Manejo del estrés	240	65,10	129	34,90	369	100,00	
				72,2			
Autoactualización	103	27,80	266	72,2	369	100,00	

Fuente: Cuestionario realizada a los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna – 2025.

Elaborado por: Copari, N.

DESCRIPCIÓN

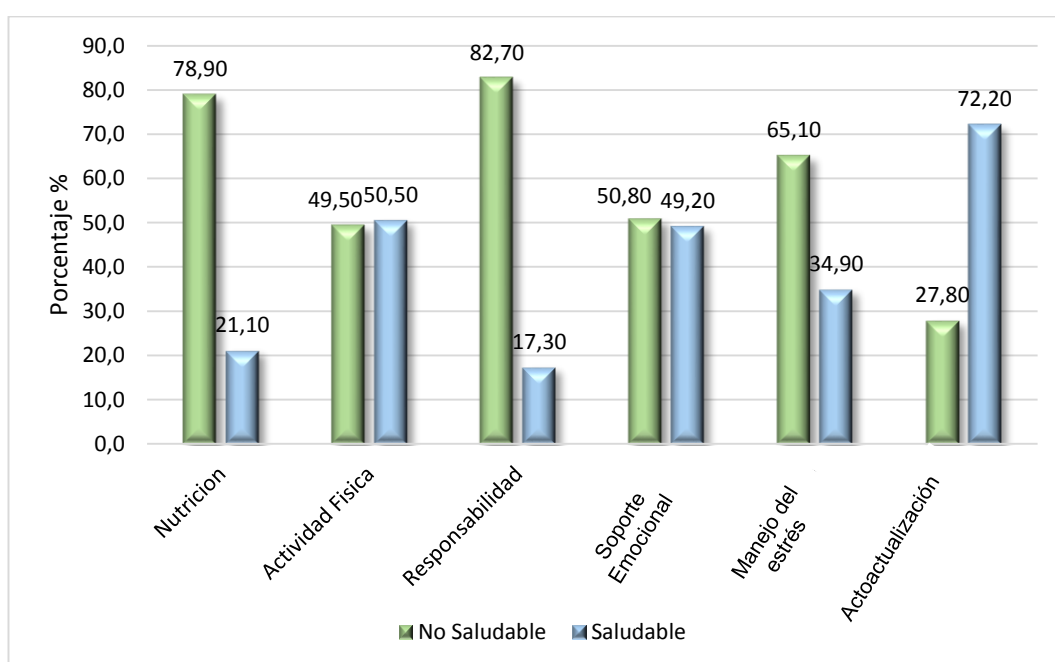
En la siguiente tabla muestra el estilo de vida de los participantes del estudio en términos de dimensiones. Es evidente que la mayoría, en las seis dimensiones (actividad física, nutrición, responsabilidad en salud, autoactualización, manejo del estrés soporte interpersonal), presenta un estilo de vida no saludable superior al 27,80%, seguido por uno saludable mayor a 17,30%.

GRÁFICO N° 03

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD

NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN

NOLA PENDER, TACNA-2025.



Fuente: Tabla N° 03

TABLA N° 04
RELACIÓN DE AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA DE LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE
BASADRE GROHMANN, SEGÚN NOLA PENDER,
TACNA - 2025

Autoestima	Estilos de Vida						X2
	No Saludable		Saludable		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Bajo	51	13,80	6	1,60	57	15,40	X2=74,935 g.l. 2 Sig. 0,001
Medio	113	30,50	92	24,90	205	55,70	
Alto	22	5,90	85	23,00	107	28,90	
Total	186	50,30	183	49,50	369	100,00	

Fuente: Cuestionario realizada a los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna – 2025.

Elaborado por: Copari, N.

DESCRIPCIÓN

Según la tabla de los estudiantes encuestados, muestran una autoestima baja, que corresponde al 15,40 %, el 13,80 % adopta un estilo de vida poco saludable. Respecto a los estudiantes con autoestima media, que representan el 55,70 %, el 30,80 % tiene un estilo de vida no saludable y el 24,90 % posee un estilo de vida saludable. En cuanto a los estudiantes con autoestima alta, que constituyen el 28,90 %, el 5,90 % llevan un estilo de vida no saludable, mientras que el 23,00 % tienen un estilo de vida saludable.

Según la prueba de análisis, hay una relación significativa entre la variable 1 y la variable 2 con un nivel de confianza del 95 % de acuerdo al valor P de 0. 001 que es menor a 0. 05.

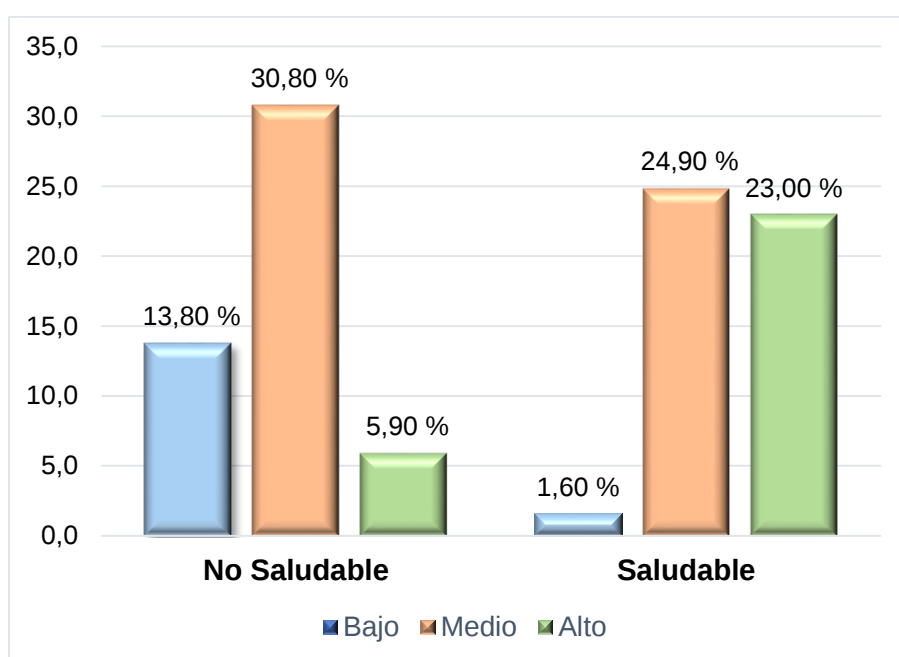
GRÁFICO N° 04

RELACIÓN DE AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA DE LOS

ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE

BASADRE GROHMANN, SEGÚN NOLA

PENDER, TACNA-2025.



Fuente: Tabla N° 04

4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Para la comprobación de la prueba de hipótesis general se utilizó una prueba no paramétrica ya que según la prueba de normalidad se afirma que los datos, no proceden de una distribución normal por lo que la prueba seleccionada es el Chi- cuadrado de Pearson. **(ANEXO N° 07)**

A. formulación de hipótesis

H1: Existe relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna – 2025.

H0: No existe relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna – 2025.

B. Establecer el nivel de significancia

Nivel de significancia (alfa) así = 5% =0.05

C. Estadística prueba

Se trabajo con una prueba no paramétrica el cual es el Chi-cuadrado de Pearson.

LECTURA DEL (P) VALOR

H_0 : ($p \geq 0,05$) $\rightarrow$ No se rechaza la H_0

H_a : ($p < 0,05$) $\rightarrow$ Rechazo la H_0

****P** = α = 0,000 $\rightarrow P < 0,05$ entonces se rechaza el H_0

DECISIÓN

Los resultados de la tabla anterior, muestran un p valor de (0.001) que es menor al nivel de significancia (0.05), por lo que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula considerando un nivel de confianza del 95%.

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Esta indagación, que se enfoca en conectar la autoestima con los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann en Tacna, es relevante porque destaca la importancia de centrarse en el fortalecimiento de la autoestima para evitar conductas perjudiciales. La intención de aumentar la comprensión y manejo de las emociones en los estudiantes es crucial, por lo que se realizará un análisis detallado de la información recopilada.

En la tabla N° 01 se evidencia que, en relación a la edad se distribuye de la siguiente manera: el 95,10 % de los estudiantes tienen una edad comprendida de 18 y 22 años, el 4,10 % una edad de 23 a 27 años y por último el 0,80 % de estudiantes tienen una edad comprendida de 28 a 30 años. Con respecto de los 369 estudiantes encuestados, el 52,20% corresponde al sexo masculino y el 47,80 % al sexo femenino. En cuanto a la procedencia de los estudiantes, el 80,50% pertenecen a Tacna, el 10,30 % a Puno y por último el 9,20 % corresponden a otros. Con referencia al año de estudio universitario, se asigna que el 70,50 % pertenecen al primer año de carrera y 29,50 % corresponden al segundo año de carrera. Por último, en cuanto a Carreras, el 14,60% corresponden a la facultad de ciencias de la salud, el 16,50% a la facultad ciencias, el 6,20 % pertenecen a ciencias, el 12,20 % ingeniería civil, arquitectura y geología, el 19,70 % ciencias agropecuarias, el 15,40 % pertenecen a la facultad ciencias jurídicas y empresariales y al final el 15,40% de los estudiantes encuestados corresponden a la facultad de educación, comunicación y humanidades.

En el trabajo de investigación trabajado la cantidad de estudiantes que participaron según su género Masculino es de 52,2% donde evidenciamos un aumento de participación el cual tiene similitud con la tesis

titulada: de Santa C., Vera O, (18) Niveles de autoestima en estudiantes de medicina de Santa Rosa del Aguaray, 2020. Donde el 79% corresponde al sexo masculino.

Podemos evidenciar que la participación en mayor frecuencia es de estudiantes del género masculino, por ello podemos inferir que tienen estilo de vida diferentes.

Difiere con la investigación de Collazos, N., Obregón T, et al (19) en cuanto a la participación en la tesis titulada: Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud donde el 92 % fueron del sexo femenino.

Comparado con Parra D., Pabon J. (20) los hábitos y estilos de vida saludable (HYEVS) 2024, la distribución de edades oscila entre (18 a 21 años) en mayor porcentaje con un 52% siendo similares a los datos obtenidos, así mismo la participación en cuanto al género difiere ya que en la presente investigación indica que hay un 92 % de estudiantes del sexo femenino y 8 % del sexo masculino.

La edad es importante porque nos permite inferir que influye en la capacidad de organizarse, las experiencias, nivel de conocimiento y aceptación física y emocional frente a las situaciones que presenta un estudiante en la etapa universitaria y que además puede ser voluble a los cambios a lo largo del tiempo en la adquisición de nuevos hábitos que permitan el crecimiento personal.

En cuanto a procedencia, tiene una similitud con la tesis de: Grijalva, A., Cruz J. (23) Estilos de vida según Nola pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público de Paruro - cusco, 2024. Donde el resultado indica que los estudiantes vienen la gran mayoría del lugar donde residen actualmente, así como también vienen de provincias.

Con ello evidenciamos que la mayoría de estudiantes vienen del lugar donde residen y tienen sus estilos de vida, así como también hay una cantidad de estudiantes que vienen de provincias los cuales tienen un estilo de vida diferente, así como en la alimentación.

Comparado con Grijalva, A., Cruz J. (23) con su trabajo de tesis: Estilos de vida según Nola pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público de Paruro - cusco, 2024. Difieren a los resultados donde indican el 10% son de Primer año y el 27% son de segundo año.

Donde se nota que la mayoría de los estudiantes encuestados pertenecen al segundo año.

En comparación con la autora Callahuanca, V. (24) con la tesis titulada: nivel de conocimiento de prevención del Cáncer y los estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la UNJBG, 2023, se relacionan a los resultados obtenidos donde indican que el segundo año de estudio son el 30% son estudiantes de primer año y el 27% son de segundo año.

En cuanto a las carreras profesionales, difiere con los trabajos de investigación de Guevara, A. (21) Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021. Así como con la autora Cholan k. (22) tesis titulada: Relación entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la UAP- Pueblo Libre del 2020, también Grijalva, A., Cruz C. (23) titulado: Estilos de vida según Nola pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público de Paruro - cusco, 2024.

Con ello evidenciamos que todas las carreras profesionales tienen una diferente concepción de vida, además de tener hábitos diferentes a lo

largo del camino universitario, así como también de incorporar nuevos hábitos.

En la presente tabla N° 02, se observa que, de los 369 estudiantes encuestados el 15,40 % presentan una autoestima baja, el 55,70 % se halla en un nivel medio y por último el 28,90 % presentan un nivel alto de autoestima.

En relación al nivel de autoestima se relaciona con el trabajo de investigación: Huayta, I. (25) Con su tesis titulada: Nivel de autoestima y bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera Profesional de Lengua y Literatura de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, 2023, presenta una similitud con los resultados de una mayoría del 36,9 % tienen nivel medio alto de autoestima, el 29,1 % tiene autoestima de nivel medio bajo, el 22 % tienen un nivel alto y el 12,1 % presentaron un nivel bajo de autoestima; con toda claridad, el nivel medio alto de autoestima es el nivel representativo de la muestra en estudio.

En comparación con Guevara, N. (21) Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021, donde obtiene resultados el nivel de autoestima en los participantes del estudio es medio en un 67,5 %, seguido de un nivel bajo con un 16,9% y un nivel alto de 15,6%, que es semejante al trabajo de investigación trabajada.

Con ello podemos inferir que hay una prevalencia de una autoestima media por parte de los estudiantes, así mismo, es importante mencionar que todavía tienen las perspectivas del colegio y están en proceso de adaptación, pero consideramos que a medida que estudiantes vayan avanzando su carrera cambiará a una mejor o se mantendrá igual.

Se observa que el trabajo difiere con la autora Cholan k. (22) tesis titulada: Relación entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la UAP- Pueblo Libre del 2020, ya que la medición de instrumentos es diferente y por dimensiones, pero si ello consideramos podríamos tener resultados en algunas preguntas nivel medio y en otro nivel de autoestima baja.

En la presente tabla N° 03, se muestra el estilo de vida de los participantes del estudio en términos de dimensiones. Es evidente que la mayoría, en las seis dimensiones (actividad física, nutrición, responsabilidad en salud, autoactualización, manejo del estrés soporte interpersonal), presenta un estilo de vida no saludable superior al 27,80%, seguido por uno saludable mayor a 17,30%.

Comparado con la autora Grijalva, A., Cruz C. (23) con su tesis titulado: Estilos de vida según Nola pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público de Paruro - cusco, 2024 con los resultados, El 92% de los estudiantes mostró un estilo de vida medianamente adecuado.

Con ello la autora determino que, en cuanto a las dimensiones de nutrición, responsabilidad en salud, manejo del estrés y soporte interpersonal obtuvieron un estilo medianamente adecuado, teniendo semejanza en los resultados con el trabajo.

En cuanto al estilo de vida, el trabajo difiere con la autora Guevara, N. (21)Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021, donde obtiene resultados que el 83,1% de los participantes del estudio, tienen un estilo de vida saludable, mientras que el 16,9% tienen un estilo de vida no saludable.

El origen de los estudiantes puede tener un impacto. Las distintas condiciones de vida de los estudiantes en varias regiones pueden influir en su alimentación, su actividad física y los aspectos del entorno. No obstante, es fundamental considerar que los hábitos culturales y las tradiciones adquiridas también ayudan a establecer una conexión más favorable entre el entorno y el bienestar.

Así mismo se asemeja con el trabajo de investigación de la autora Callahuanca, V. (24) nivel de conocimiento de prevención del Cáncer y los estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la UNJBG, 2023, la cual muestra sus resultados que el 27% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable, el 71% tiene un estilo de vida medianamente saludable y el 2% tiene un estilo de vida no saludable

La autora presenta un resultado basado en la visión de una sola escuela, pero la información es relevante por que indicaría que la adquisición de hábitos es distinta según percepción y conocimiento del estudiante.

De acuerdo a la tabla N°04, se indica, del 15,40 % que manifiesta una autoestima baja el 13,80 % tiene un estilo de vida no saludable. En cuanto a los estudiantes que tienen una autoestima media (55,70%), el 30,80% tiene un estilo de vida no saludable y el 24,90 % presentan un estilo de vida saludable, los estudiantes con una autoestima alta que representan el (28,90%), el 5,90 % tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 23% manifiestan un estilo de vida saludable.

En cuanto a la relación entre autoestima y estilos de vida difiere con la autora Guevara, N. (21) Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021, se aprecia la relación entre las variables encontrando que de un total de 56

participantes el 60% tiene un estilo de vida saludable y una autoestima nivel medio, y un 9% que tienen un estilo de vida no saludable su autoestima es baja, en conclusión, se aprecia que existe un alto porcentaje en el nivel medio para ambas variables.

Se podría mencionar que, al examinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes, se puede entender que el estudio de esta conexión variará según las carreras que cursen los estudiantes de la universidad Nacional Jorge Basadre, además de que se puede observar que en la actualidad presentan una situación particular.

Esto indica que se requieren intervenciones más intensivas que no solo se centren en fomentar la autoestima, sino que también aborden de manera proactiva la formación de hábitos saludables a largo plazo.

Las discrepancias en los hallazgos de esta investigación en comparación con otros estudios podrían ser resultado de diferencias en los contextos culturales y educativos. Las normas sociales y las percepciones sobre las dinámicas de género, que difieren entre regiones, pueden afectar tanto la autoestima como los estilos de vida, subrayando la importancia de personalizar las intervenciones a cada entorno específico.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Respecto a los elementos sociodemográficos, la mayoría de los participantes en el estudio son de sexo masculino con un (52,20%), su rango de edad se sitúa entre 18 y 22 años el (95,10%), la gran mayoría de estudiantes universitarios son de la ciudad de Tacna con el (80,50%), están en primer año el (70,50%) y el segundo año con (29,5%) y la facultad que cuenta con más encuestados es Ciencias Agropecuarias con un (19,7%).
- Se resalta principalmente que El porcentaje de autoestima de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann que fueron encuestados muestra que el 15,40 % tiene una autoestima baja, el 55,70 % se encuentra en un nivel medio y finalmente, el 28,90 % exhibe un alto nivel de autoestima. Esto sugiere que el nivel medio de autoestima es el más común, lo que implica que se debe fortalecer para lograr una mejora adicional.
- En relación con las dimensiones, la mayoría de los participantes del estudio exhibe un estilo de vida no saludable en las seis dimensiones (gestión del estrés, nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, autoactualización y soporte interpersonal), con más del 77.10% de ellos; a continuación, el 21.10% tiene un estilo de vida más saludable. Según el punto de vista de Nola Pender, la promoción de la salud permite que los individuos mejoren su forma de vivir. Se cree que es el instrumento más adecuado para promover conductas saludables o cambiar los

comportamientos riesgosos de los jóvenes. En esta línea, las universidades tienen la responsabilidad educativa y motivadora de fomentar la adopción de conductas apropiadas, además del autocuidado individual en desarrollar acciones que beneficien tanto a la salud física como a la mental, con el objetivo del bienestar personal, familiar y social.

- Que existe una relación significativa entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de la universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, La prueba de correlación Chi-cuadrado de Pearson reveló un valor p de (0. 001), lo que demostró una conexión positiva moderada entre ambas variables. Igualmente, el análisis señaló que un porcentaje mayor de alumnos presenta un nivel de autoestima regular y estilos de vida no saludables, en comparación con aquellos que tienen una alta autoestima y mantienen un estilo de vida saludable.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la dirección universitaria realice un seguimiento en el que se pueda recoger información sobre las deficiencias de cada escuela desde el punto de vista emocional y social. Esto debe hacerse con la participación de tutores para gestionar la recepción de los estudiantes de primer año, proporcionándoles información pertinente sobre lo que ofrece la institución superior y abordando temas relevantes.
- Se sugiere incentivar a los estudiantes para que participen en charlas educativas sobre la adopción de costumbres sanas, así como para que reciban información acerca de las funciones de la dirección de bienestar universitario.
- Se sugiere al profesional de enfermería, que participe activamente en cursos y actualizaciones sobre perspectivas de intervención y tácticas para proporcionar apoyo emocional, así como también en charlas sobre estilos de vida, trabajando conjuntamente con otras disciplinas. Esto le permitirá abordar la situación de una mejor manera y brindar un cuidado integral centrado en los estudiantes durante su etapa joven, priorizando el hecho de que facilitará la adopción de buenos hábitos.
- Se recomienda a los futuros investigadores llevar a cabo investigaciones cualitativas con el fin de analizar diferentes fenómenos sociales, como patrones de comportamiento, para poder verificar las razones subyacentes teniendo en cuenta las variables observadas y los descubrimientos logrados en este estudio actual.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINSA - SALUD MENTAL | Plataforma Nacional de Datos Abiertos [Internet]. [cited 2025 Oct 14]. Available from: <https://datosabiertos.gob.pe/dataset/minsa-salud-mental>
2. “No hay salud sin salud mental” - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2020 [cited 2025 Oct 14]. Available from: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
3. Ballinas Y. La importancia de un estilo de vida saludable. Revista Peruana de Medicina Integrativa. 2021;6(2).
4. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [cited 2025 Oct 14]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
5. Sabbagh T. Salud mental de los estudiantes, una víctima del aislamiento [Internet]. 2020 [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.mejoratuvidatiana.com/uncategorized/salud-mental-de-los-estudiantes-una-victima-del-aislamiento/>
6. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. WHO Publication. 2022.
7. La salud mental de los adolescentes [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

8. La felicidad en la juventud peruana – Diario El Pueblo [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://diarioelpueblo.com.pe/2024/08/09/la-felicidad-en-la-juventud-peruana/>
9. Senaju - Secretaría Nacional de la Juventud [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
10. MINISTERIO DE SALUD. Plataforma del estado peruano. 2025 [cited 2025 Oct 15]. Establecimientos del Minsa atendieron más de 250 000 casos de depresión a lo largo del año 2024. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1088925-establecimientos-del-minsa-atendieron-mas-de-250-000-casos-de-depresion-a-lo-largo-del-ano-2024>
11. Observatorio Nacional de Prospectiva [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://observatorio.ceplan.gob.pe/ficha/t17>
12. Moran Gaspar., Huertas L. et al. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, ENDES. Tacna; 2023.
13. DIRECCION REGIONAL DE SALUD TACNA. Plataforma del estado. 2024 [cited 2025 Oct 15]. Más de 6000 tacneños son atendidos y diagnosticados con trastornos de salud mental. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/regiontacna-diresa/noticias/1036691-mas-de-6000-tacnenos-son-atendidos-y-diagnosticados-con-trastornos-de-salud-mental2>

14. Congreso de la república. El Peruano - Ley de Salud Mental - LEY N° 30947. El peruano [Internet]. 2020 [cited 2025 Oct 14]; Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1772004-1>

15. Ley N.° 26842 - Normas y documentos legales - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/256661-26842>

16. Panesso K, María G, Holguín JA. LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. Revista Electrónica Psyconex [Internet]. 2017 Aug 3 [cited 2025 Oct 15];9(14):1–9. Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>

17. Gerencia Asistencial de Atención Primaria. ESTILO DE VIDA SALUDABLE. Gerencia Asistencial de Atención Primaria. 2021;

18. Camacho C, Vera f. estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Enfermería Investiga. 2021 Jul 3;6(4):12–8.

19. Collazos NE, Collazos NE, Obregón TAM, Pepicano MAC, Mosquera FEC. ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UN PROGRAMA ACADÉMICO DE SALUD. Enfermería Investiga [Internet]. 2021 Jul 3 [cited 2025 Oct 15];6(4):12–8. Available from: <https://www.erevista.bibliolatino.com/index.php/enfi/article/view/1199>

20. Nicolas D, Romero J. Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia. Revista digital: Actividad Física y Deporte. 2024 Jul 1;10(2).

21. Guevara N. Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021. Universidad Nacional de Cajamarca [Internet]. 2022 May 23 [cited 2025 Oct 15]; Available from: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4801>

22. Cholan K. Autoestima y estilos de vida en estudiantes de ciencias de la salud de la UAP del año 2020. Lima; 2020.

23. Grijalva A, Cruz C. Estilos de vida según Nola Pender en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Paruro - Cusco, 2024. Universidad Cayetano Heredia [Internet]. 2024 [cited 2025 Oct 15]; Available from: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/16681>

24. Callahuanca V. Nivel de conocimiento de prevención del cáncer y su relación con los estilos de vida en estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la UNJBG Tacna – 2023 [Internet]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2023 [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/3839>

25. Huayta I. Nivel de autoestima y bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera Profesional de Lengua y Literatura de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, 2023 [Internet]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2024 [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/20.500.12510/4395>

26. Romero T. Dependencia emocional, autoestima y relaciones violentas en parejas en estudiantes universitarios del departamento

- de Tacna, 2023. Repositorio Institucional - UPT [Internet]. 2024 Nov 26 [cited 2025 Oct 15]; Available from: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/3801>
27. Aristizabal G., Blanco D., et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender , una reflexión en torno a su comprensión. 2011.
 28. La Autoestima: Concepto, Características y Tipos - Psicología. [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-arturo-michelena/psicologia-cognitiva/la-autoestima-concepto-caracteristicas-y-tipos/7654271>
 29. confianza | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://dle.rae.es/confianza>
 30. Seguridad en uno mismo (para Adolescentes) | Nemours KidsHealth [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://kidshealth.org/es/teens/confidence.html>
 31. Diccionario de términos de psicología [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.psicoactiva.com/biblioteca-de-psicologia/diccionario-de-psicologia/>
 32. Organizacion Mundial de la salud. índices estadísticos de salud familiar [Internet]. OPS; 2007. Available from: <http://www.paho.org/english/AD/THS/PrimaryHealthCare.pdf>.
 33. Puente T., Maria R., et al. Percepciones de los docentes de dos instituciones educativas de Lima metropolitana sobre sus relaciones interpersonales. Horizonte de la Ciencia. 2021 Jul 1;11(21):151–64.

34. Blanco J. La comunicación. Estudio Agustiniiano [Internet]. [cited 2025 Oct 15];34:107--142. Available from: revistas.agustinosvalladolid.es
35. Estilos de Vida | Atención Primaria [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
36. Estilo de vida saludable | Comunidad de Madrid [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/estilo-vida-saludable>
37. Impacto de un estilo de vida no saludable en tu bienestar - Terapify [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.terapify.com/blog/estilo-de-vida-no-saludable/>
38. Qué es la nutrición. Diccionario médico. Clínica U. Navarra [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/nutricion>
39. Actividad física [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
40. Responsabilidad en salud [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.fallbrookmedicalcenter.com/es/asumir-la-responsabilidad-de-tu-salud/>
41. Bienestar interpersonal [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://hr.untsystem.edu/unt-system-well-being-green/interpersonal-well-being.php>

42. Estrés [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
43. ¿Qué es la actualización personal? – INEPRO [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://inepro.edu.pe/que-es-la-actualizacion-personal/>
44. Autoestima - Concepto, alta y baja, y cómo mejorarla [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://concepto.de/autoestima/>
45. García F, Musitu G. AUTOCONCEPTO FORMA 5. 2014.
46. Estilos de vida saludables: motivación, necesidades y contexto social [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://www.uv.es/master-psicologia-general-sanitaria-pgs/es/blog/estilos-vida-saludables-motivacion-necesidades-contexto-social-1285957292035/GasetaRecerca.html?id=1285988438297>
47. Definición de estudiante universitario - Diccionario panhispánico del español jurídico - RAE [Internet]. [cited 2025 Oct 15]. Available from: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>
48. Robledo J. Diseño de muestreo (II) [Internet]. 2005 [cited 2025 Nov 24]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/356290310_Disenio_de_muestreo_II
49. Cantu L., Asuncion M., et al. Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de coopersmith para adultos. Revista latinoamericana de Psicología [Internet]. 1993;25 N°2:247–55. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80525207>

50. Espinoza M. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). Revista Torreón Universitario [Internet]. 2018 Jun 14 [cited 2025 Oct 15];7(19):38–49. Available from: <https://camjol.info/index.php/torreon/article/view/7909>

ANEXOS

ANEXO N °01

MUESTRA

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

POBLACION FINITA	
PARAMETRO	VALOR
n	369
N	9098
Z	95 % = 1.96
e	5= 0.05
P	50 =0.5
q	50 =0.5

$$n = \frac{9098 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 \times (9098-1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{9098 \times 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}{0.0025 \times 9097 + 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{8737,7192}{23,7029}$$

$$n = 368.63$$

$$n = 369.$$

ANEXO N° 02



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



INSTRUMENTO INVENTARIO DE AUTOESTIMA

Autor: (stanley coopersmith, Modificado por Copari, N.

I. PRESENTACION:

Sr.(a) Estudiante, El siguiente cuestionario tiene la finalidad de recoger información sobre la autoestima, los datos obtenidos serán utilizados con fines investigativos.

II. INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas a la autoestima, marque la respuesta con una (x) que considere usted como adecuado, su respuesta será confidencial, desde ya se le agradece su colaboración.

• ASPECTO DEMOGRÁFICO

1. SEXO

- (A) Femenino
- (B) Masculino

2. EDAD-----años

3. PROCEDENCIA

- (A) Tacna
- (B) Puno
- (C) Otro.....

4. CARRERA PROFESIONAL

A) -----

5. AÑO ACADEMICO

- a). primer año
- b). segundo año

III. CONTENIDO:

N°	ENUNCIADO	si	no
1	Generalmente los problemas me afectan		
2	Me cuesta mucho trabajo hablar en publico		
3	Si pudiera cambiaria muchas cosas de mi		
4	Puedo tomar una decisión fácilmente		
5	Soy una persona simpática.		
6	En mi casa me enoja fácilmente.		
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a alguien bueno.		
8	Soy popular entre las personas de mi edad.		
9	Mi familia generalmente toma en cuenta mis decisiones.		
10	Me doy por vencido muy fácilmente.		
11	Mi familia espera demasiado de mí.		
12	Me cuesta mucho trabajo aceptarme		
13	Mi familia es muy complicada.		
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas.		
15	Tengo mala opinión de mí mismo.		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17	Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo.		
18	Soy menos bonit@ que la mayoría de la gente		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende.		

21	Los demás son mejor aceptados que yo		
22	Siento que mi familia me presiona.		
23	Con frecuencia me desanimo en lo que hago		
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona.		
25	Se puede confiar muy poco en mí.		

ANEXO N° 03

CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA

AUTOR: Pender (1996)" , Modificado por : copari N.

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vive en relación a sus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.
- c) Marca con una X el número que corresponde a la respuesta.

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

N°	ENUNCIADO	1	2	3	4
1	Toma algún alimento al levantarse por la mañana				
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud				
3	Se quiere a sí misma (o)				
4	Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces a la semana				
5	Selecciona alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos.				
6	Toma tiempo cada día para relajarse				
7	Conoce el nivel de colesterol en sangre (miligramos en sangre)				
8	Es entusiasta y optimista con referencia a su vida				
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en dirección positiva				
10	Discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales				
11	Es consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12	Se sientes feliz y contento(a)				
13	Realiza ejercicio vigoroso por 30 minutos al menos tres veces a				
14	consume cuantas comidas al día				
15	Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud				
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales				

17	Trabaja pensando en metas relacionadas con su vida a largo plazo				
18	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19	Lee las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, grasas saturadas, sodio o sal,				
20	busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico le recomienda para cuidar su salud.				
21	Mira hacia el futuro				
22	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23	Es consciente de lo que le importa en la vida				
24	Le gusta expresar y que personas cercanas le expresen cariño.				
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción				
26	Incluyes en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud				
29	Valora sus éxitos				
30	Controla su pulso durante el ejercicio físico				
31	Pasa tiempo con amigos cercanos				
32	Hace medir su presión arterial y sabe el resultado				
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive				
34	Ve cada día como interesante y desafiante				
35	Escoge comidas que incluyan los cuatro grupos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir				
37	Encuentra agradable y satisfactorio el ambiente que le rodea				
38	Realiza actividades físicas como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
39	Expresa fácilmente interés y calor humano hacia otros				
40	Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir				

41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud				
42	Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos				
43	Observas al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro				
44	Es realista en las metas que se propone				
45	Usa métodos específicos para controlar el estrés				
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud Personal				
47	Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que le importan (papás, familiares, profesores				
48	Cree que su vida tiene un propósito				

ANEXO N° 04

 Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

2519074

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

OFICIO N° 332-2025-ESEN/FACS
Tacna, 15 de mayo de 2025

Señor:
DR. JAVIER LOZANO MARREROS
RECTOR DE LA UNJBG
Presente. –



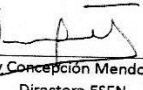
ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Referencia : Solicitud S/N – Bach. Nely Lisbeth Copari Calumani

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la **BACH. NELY LISBETH COPARI CALUMANI**, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: **"AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNJBG, SEGÚN NOLA PENDER, TACNA-2025"**, el cual fue aprobado mediante R.F. N° 13788-2024-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** la aplicación de dos instrumentos (Inventario de Autoestima y cuestionario de estilos de vida) a los **estudiantes de 1er y 2do año de todas las escuelas profesionales de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann**; por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada tesista.

Sin otro particular, quedo de usted muy agradecido, reiterando mi especial consideración.

Atentamente,



Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado
Directora ESEN

Adj. Folio (04)
Cc. Archivo
JCMR/vae

Teléfono: 583000 Anexo 2227 e-mail: esen@unjbg.edu.pe
Ciudad Universitaria Av. Cusco esquina con Av. Miraflores s/n Tacna - Perú

ANEXO N° 05

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

VICERRECTORADO ACADÉMICO

CANTIDAD DE MATRICULADOS POR CARRERA

FACULTAD DE CIENCIAS

PERIODO : 2025-I

SEDE - M.E. TODOS

TODOS

N°	CARRERA PROFESIONAL	CANTIDAD			
		M	F	TOTAL	
1	BIOLOGÍA - MICROBIOLOGÍA	106	157	0	263
2	FÍSICA APLICADA	83	37	0	120
3	MATEMÁTICA	92	41	0	133
TOTAL :				516	

FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS

PERIODO : 2025-I

SEDE - M.E. TODOS

TODOS

N°	CARRERA PROFESIONAL	CANTIDAD			
		M	F	TOTAL	
1	INGENIERÍA PESQUERA	153	78	0	231
2	AGRONOMÍA	169	97	0	266
3	ECONOMÍA AGRARIA	127	175	0	302
4	MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	114	218	0	332
5	INGENIERÍA EN INDUSTRIAS ALIMENTARIAS	138	175	0	313
6	INGENIERÍA AMBIENTAL	186	155	0	341
TOTAL :				1785	

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PERIODO : 2025-I

SEDE - M.E. TODOS

TODOS

N°	CARRERA PROFESIONAL	CANTIDAD			
		M	F	TOTAL	
1	OBSTETRICIA	9	264	0	273
2	ENFERMERÍA	58	273	0	331
3	MEDICINA HUMANA	125	138	0	263
4	ODONTOLOGÍA	80	132	0	212
5	FARMACIA Y BIOQUÍMICA	108	150	0	258
TOTAL :				1337	

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y EMPRESARIALES

PERIODO : 2025-I

SEDE - M.E. TODOS

TODOS

N°	CARRERA PROFESIONAL	CANTIDAD			
		M	F	TOTAL	
1	CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS	174	189	0	363
2	CIENCIAS ADMINISTRATIVAS	175	225	0	400
3	INGENIERÍA COMERCIAL	162	208	0	370
4	DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS	126	138	0	264
TOTAL :				1397	

FACULTAD DE EDUCACIÓN, COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

PERIODO : 2025-I

SEDE - M.E. TODOS

TODOS

N°	CARRERA PROFESIONAL	CANTIDAD			
		M	F	TOTAL	
1	CAR.PROF. EDUCACIÓN - CIENCIAS SOCIALES Y PROMOCIÓN SOCIO CULTURAL	108	135	0	243
2	CAR.PROF. EDUCACIÓN - MATEMÁTICA, COMPUTACIÓN E INFORMÁTICA	116	49	0	165
3	CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN	85	140	0	225
4	HISTORIA	79	76	0	155
5	CAR.PROF. EDUCACIÓN - CIENCIAS DE LA NATURALEZA Y PROMOCIÓN EDUCATIVA AMBIENTAL	72	132	0	204
6	CAR.PROF. EDUCACIÓN - LENGUA, LITERATURA	94	147	0	241
7	CAR.PROF. EDUCACIÓN - IDIOMA EXTRANJERO	46	100	0	146
8	EDUCACIÓN INICIAL	0	25	0	25
9	EDUCACIÓN PRIMARIA	6	19	0	25
10	PSICOLOGÍA	6	24	0	30

Fecha de Impresión: 20/05/2025 a las 14:16:36

Pág. 1

Fecha de Impresión: 20/05/2025 a las 14:16:36

Pág. 1

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

VICERRECTORADO ACADÉMICO

CANTIDAD DE MATRICULADOS POR CARRERA



TOTAL : 1459

FACULTAD DE INGENIERÍA

PERIODO : 2025-I

SEDE - M.E. TODOS

TODOS

N°	CARRERA PROFESIONAL	CANTIDAD			
		M	F	TOTAL	
1	INGENIERÍA DE MINAS	290	38	0	328
2	INGENIERÍA METALÚRGICA	250	43	0	293
3	INGENIERÍA EN INFORMÁTICA Y SISTEMAS	318	48	0	366
4	INGENIERÍA QUÍMICA	136	100	0	236
5	INGENIERÍA MECÁNICA	261	7	0	268
TOTAL :					1491

FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA

PERIODO : 2025-I

SEDE - M.E. TODOS

TODOS

N°	CARRERA PROFESIONAL	CANTIDAD			
		M	F	TOTAL	
1	ARQUITECTURA	176	199	0	375
2	INGENIERÍA CIVIL	257	48	0	303
3	INGENIERÍA GEOLÓGICA - GEOTECNIA	167	72	0	239
4	ARTES	59	137	0	196
TOTAL :					1113

TOTAL GENERAL : 9098

ANEXO N° 06

CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN NOLA PENDER, TACNA – 2025

Expreso mi voluntad para participar en la investigación AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN NOLA PENDER, TACNA – 2025, que tiene como objetivo, Demostrar la relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna- 2025

estoy informado(a) del carácter estrictamente confidencial, anónima de los datos y sin riesgo alguno a mi persona o a los demás

PARTICIPANTE

ANEXO N° 07

PRUEBA DE HIPOTESIS

Para la comprobación de la prueba de hipótesis general se utilizó una prueba no paramétrica ya que según la prueba de normalidad se afirma que los datos, no proceden de una distribución normal por lo que la prueba seleccionada es el Chi- cuadrado de Pearson.

D. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

H1: Existe relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna – 2025.

H0: No existe relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna – 2025.

E. ESTABLECER EL NIVEL DE SIGNIFICANCIA

Nivel de significancia (alfa) así = 5% =0.05

F. ESTADÍSTICA PRUEBA

Se trabajo con una prueba no paramétrica el cual es el Chi- cuadrado de Pearson.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	74.935	2	.001
Razón de verosimilitudes	82.574	2	.001
Asociación lineal por lineal	74.729	1	.001
N de casos válidos	370		

P= 0,001

Fuente: Base de datos SPSS V.25.0

LECTURA DEL (P) VALOR

H_0 : ($p \geq 0,05$) $\rightarrow$ No se rechaza la H_0

H_a : ($p < 0,05$) $\rightarrow$ Rechazo la H_0

****P** = α = 0,000 $\rightarrow$ $P < 0,05$ entonces se rechaza el H_0

DECISIÓN

Los resultados de la tabla anterior, muestran un p valor de (.001) que es menor al nivel de significancia (0.05), por lo que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula considerando un nivel de confianza del 95%.

ANEXO N° 08

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Metodología
PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna -2025?	OBJETIVO GENERAL Relacionar la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna- 2025 OBJETIVO ESPECIFICO - Caracterizar los datos sociodemográficos (sexo, edad, estado civil, procedencia) de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann -Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann	HIPOTESIS GENERAL Hipótesis alterna Existe relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna- 2025 Hipótesis nula No existe relación entre la autoestima y estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola Pender, Tacna- 2025	VARIABLE 1 Autoestima VARIABLE 2 Estilos de vida	La capacidad o actitud interna con que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo externo de una forma positiva o bien con una orientación negativa. son patrones de comportamiento relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable	sí mismo Social Hogar Académico Nutrición	- Aspiración - Autoimagen - Seguridad - Confianza - Habilidades - Relación interpersonal - Aceptación social - Concepción Moral - Relación de padres - comunicación - Tareas académicas - Satisfacción - Motivación - Tipo de alimentación - frecuencia - Tipo de actividad	Autoestima alta: 18 a 25 Autoestima media: 9 a 17 Autoestima baja: 0 a 8	Tipo de investigación: Investigación con enfoque cuantitativo, descriptivo, Población 9098 estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna - 2025 Criterios de inclusión: - Estudiantes matriculados - Estudiantes de sexo femenino y masculino - Estudiantes mayores de 18 años Criterios de exclusión: - Estudiantes no matriculados - Estudiantes que no deseen participar - Estudiantes menores de 18 años - Estudiante que no asistan el día de ejecución Muestra 369 estudiantes matriculados en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de las diferentes escuelas

	-Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola pender -Establecer la relación entre la autoestima y estilos de los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, según Nola pender				Actividad física Responsabilidad en salud Soporte interpersonal Manejo del estrés Acto actualización	- Frecuencia - tiempo - Visita al medico - Chequeos médicos - Asistir programas educativos - Expresar lo que piensa - Relaciones interpersonales - Reconocer las fuentes de estrés - Manejo del estrés - Entusiasta - Optimismo - Superación personal - Planteamiento de metas	Saludable: 121-192 No saludable 48-120	Muestreo Estratificado Unidad de análisis: Estudiante de Primer y segundo Año de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna – 2025 Consideraciones Éticas Consentimiento informado Técnica Encuesta Instrumentos de recolección de datos: - Instrumento inventario de autoestima - Cuestionario de estilos de vida Técnicas para el procesamiento de datos - Software SPSS - Microsoft Excel - Prueba Chi cuadrado Técnicas para la presentación, análisis e interpretación de datos Se utilizará - Tablas - Gráfico de barras - Gráfico pastel
--	--	--	--	--	---	--	--	--

TABLA N°03(1)

**ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN
NOLA PENDER, TACNA- 2025**

Estilo de vida	n	%
No saludable	187	50,50
Saludable	183	49,50
Total	370	100,00

~~Fuente:~~ Tabla N°03 cuestionario realizada a los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna – 2025.

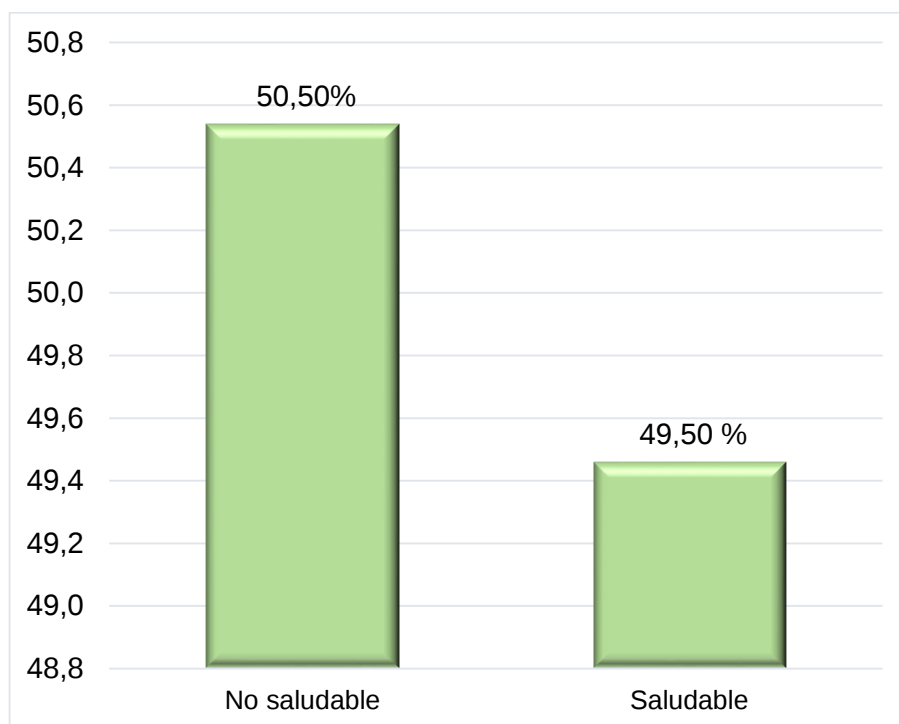
Elaboración propia

DESCRIPCIÓN

En la presente tabla se observa que, el 50,50 % presentan un estilo de vida no saludable y el 49,50 % indica un estilo de vida saludable.

GRAFICO N°03(1)

**ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN
NOLA PENDER, TACNA- 2025**



Fuente: Tabla N°03 (1)

TABLA N°05

NIVEL DE AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD

NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN

CARRERAS PROFESIONALES TACNA- 2025

Carrera Profesional	Autoestima						Total	
	BAJO		MEDIO		ALTO		n	%
	n	%	n	%	n	%		
<i>Ing. Geológica y Geotecnia</i>	1	0.3	8	2.2	1	0.3	10	2.7
<i>Ing. Metalúrgica</i>	1	0.3	9	2.4	2	0.5	12	3.3
<i>Educación: Matemática, computación e informática</i>	1	0.3	5	1.4	1	0.3	7	1.9
<i>Arquitectura</i>	2	0.5	8	2.2	5	1.4	15	4.1
<i>Ing. Mecánica</i>	1	0.3	8	2.2	2	0.5	11	3.0
<i>Ciencias de la comunicación</i>	1	0.3	7	1.9	1	0.3	9	2.4
<i>Obstetricia</i>	3	0.8	4	1.1	4	1.1	11	3.0
<i>Ing. en industrias alimentarias</i>	3	0.8	5	1.4	5	1.4	13	3.5
<i>Economía Agraria</i>	1	0.3	6	1.6	5	1.4	12	3.3
<i>Física Aplicada</i>	1	0.3	1	0.3	3	0.8	5	1.4
<i>Agronomía</i>	4	1.1	5	1.4	2	0.5	11	3.0
<i>Ing. Comercial</i>	1	0.3	10	2.7	4	1.1	15	4.1
<i>Medicina Veterinaria y Zootecnia</i>	2	0.5	10	2.7	2	0.5	14	3.8
<i>Psicología</i>	0	0.0	0	0.0	1	0.3	1	0.3
<i>Biología y Microbiología</i>	3	0.8	7	1.9	1	0.3	11	3.0
<i>Historia</i>	2	0.5	3	0.8	1	0.3	6	1.6
<i>Ing. Civil</i>	1	0.3	4	1.1	7	1.9	12	3.3
<i>Educación Primaria</i>	0	0.0	0	0.0	1	0.3	1	0.3
<i>Ciencias Administrativas</i>	2	0.5	8	2.2	6	1.6	16	4.3
<i>Ing. Ambiental</i>	1	0.3	3	0.8	10	2.7	14	3.8
<i>Ciencias contables y financieras</i>	1	0.3	9	2.4	5	1.4	15	4.1
<i>Matemática</i>	1	0.3	3	0.8	1	0.3	5	1.4
<i>Educación: Ciencias sociales y Promoción sociocultural</i>	2	0.5	5	1.4	3	0.8	10	2.7
<i>Enfermería</i>	3	0.8	7	1.9	4	1.1	14	3.8
<i>Educación: Idioma Extranjero</i>	0	0.0	5	1.4	1	0.3	6	1.6
<i>Ing. De Minas</i>	3	0.8	6	1.6	4	1.1	13	3.5
<i>Ing. En informática y sistemas</i>	2	0.5	10	2.7	3	0.8	15	4.1
<i>Ing. Pesquera</i>	0	0.0	7	1.9	2	0.5	9	2.4

<i>Ing. Química</i>	1	0.3	6	1.6	3	0.8	10	2.7
<i>Farmacia y Bioquímica</i>	3	0.8	4	1.1	3	0.8	10	2.7
<i>Odontología</i>	1	0.3	4	1.1	3	0.8	8	2.2
<i>Medicina Humana</i>	1	0.3	9	2.4	1	0.3	11	3.0
<i>Educación Inicial</i>	0	0.0	1	0.3	0	0.0	1	0.3
<i>Arte</i>	2	0.5	6	1.6	0	0.0	8	2.2
<i>Educación: Lengua y Literatura</i>	3	0.8	4	1.1	3	0.8	10	2.7
<i>Educación: Ciencias de la naturaleza y promoción educativa ambiental</i>	1	0.3	5	1.4	2	0.5	8	2.2
<i>Derecho y ciencias políticas</i>	2	0.5	3	0.8	5	1.4	10	2.7
<i>Total</i>	57	15.4	205	55.6	107	29.0	369	100.0

Fuente: Tabla N°05 cuestionario realizada a los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna – 2025.

Elaboración propia

DESCRIPCIÓN

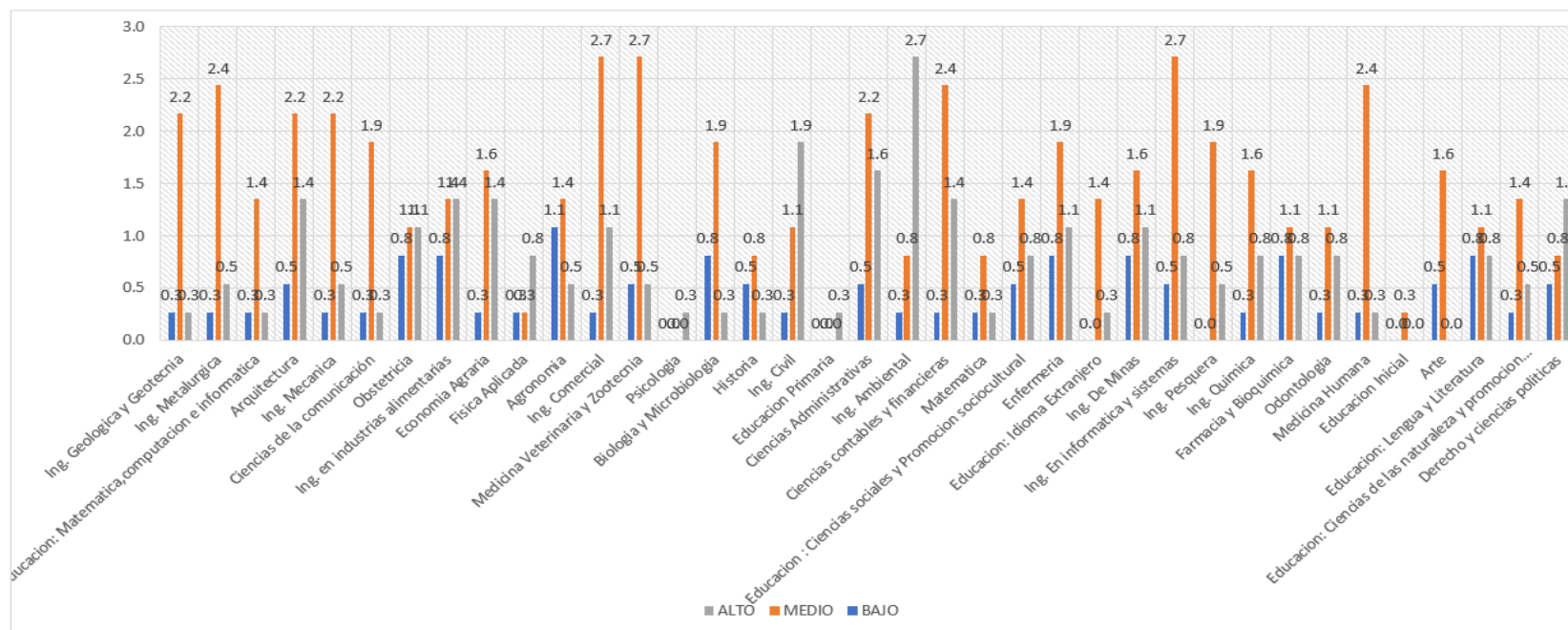
En la siguiente Tabla se puede observar que las diferentes carreras profesionales poseen distintos niveles de autoestima, según los porcentajes más altos se menciona que, en un 2,7% poseen una autoestima alta, la carrera de ingeniería ambiental, mientras que el nivel medio los tiene la carrera de ingeniería comercial, medicina veterinaria e ingeniería informática y sistemas con el 2,7 % y por último el 1,1% la carrera de agronomía con una baja autoestima.

GRAFICO N°05

NIVEL DE AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE

BASADRE GROHMAN, SEGÚN CARRERAS PROFESIONALES

TACNA-2025



Fuente: Tabla N° 05

TABLA N°06

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN
CARRERAS PROFESIONALES TACNA- 2025**

Carrera Profesional	Estilos				Total	
	NO SALUDABLE		SALUDABLE			
	n	%	n	%	n	%
<i>Ing. Geológica y Geotecnia</i>	5	1.4	5	1.4	10	2.7
<i>Ing. Metalúrgica</i>	4	1.1	8	2.2	12	3.3
<i>Educación: Matemática, computación e informática</i>	5	1.4	2	0.5	7	1.9
<i>Arquitectura</i>	8	2.2	7	1.9	15	4.1
<i>Ing. Mecánica</i>	4	1.1	7	1.9	11	3.0
<i>Ciencias de la comunicación</i>	4	1.1	5	1.4	9	2.4
<i>Obstetricia</i>	5	1.4	6	1.6	11	3.0
<i>Ing. en industrias alimentarias</i>	7	1.9	6	1.6	13	3.5
<i>Economía Agraria</i>	6	1.6	6	1.6	12	3.3
<i>Física Aplicada</i>	2	0.5	3	0.8	5	1.4
<i>Agronomía</i>	7	1.9	4	1.1	11	3.0
<i>Ing. Comercial</i>	5	1.4	10	2.7	15	4.1
<i>Medicina Veterinaria y Zootecnia</i>	7	1.9	7	1.9	14	3.8
<i>Psicología</i>	0	0.0	1	0.3	1	0.3
<i>Biología y Microbiología</i>	6	1.6	5	1.4	11	3.0
<i>Historia</i>	4	1.1	2	0.5	6	1.6
<i>Ing. Civil</i>	5	1.4	7	1.9	12	3.3
<i>Educación Primaria</i>	0	0.0	1	0.3	1	0.3
<i>Ciencias Administrativas</i>	6	1.6	10	2.7	16	4.3
<i>Ing. Ambiental</i>	3	0.8	11	3.0	14	3.8

<i>Ciencias contables y financieras</i>	5	1.4	10	2.7	15	4.1
<i>Matemática</i>	2	0.5	3	0.8	5	1.4
<i>Educación: Ciencias sociales y Promoción sociocultural</i>	5	1.4	5	1.4	10	2.7
<i>Enfermería</i>	7	1.9	7	1.9	14	3.8
<i>Educación: Idioma Extranjero</i>	3	0.8	3	0.8	6	1.6
<i>Ing. De Minas</i>	8	2.2	5	1.4	13	3.5
<i>Ing. En informática y sistemas</i>	10	2.7	5	1.4	15	4.1
<i>Ing. Pesquera</i>	5	1.4	4	1.1	9	2.4
<i>Ing. Química</i>	5	1.4	5	1.4	10	2.7
<i>Farmacia y Bioquímica</i>	6	1.6	4	1.1	10	2.7
<i>Odontología</i>	5	1.4	3	0.8	8	2.2
<i>Medicina Humana</i>	6	1.6	5	1.4	11	3.0
<i>Educación Inicial</i>	1	0.3	0	0.0	1	0.3
<i>Arte</i>	7	1.9	1	0.3	8	2.2
<i>Educación: Lengua y Literatura</i>	8	2.2	2	0.5	10	2.7
<i>Educación: Ciencias de las naturaleza y promoción educativa ambiental</i>	5	1.4	3	0.8	8	2.2
<i>Derecho y ciencias políticas</i>	5	1.4	5	1.4	10	2.7
<i>Total</i>	186	50.4	183	49.6	369	100.0

Fuente: Tabla N°06 cuestionario realizada a los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna – 2025.

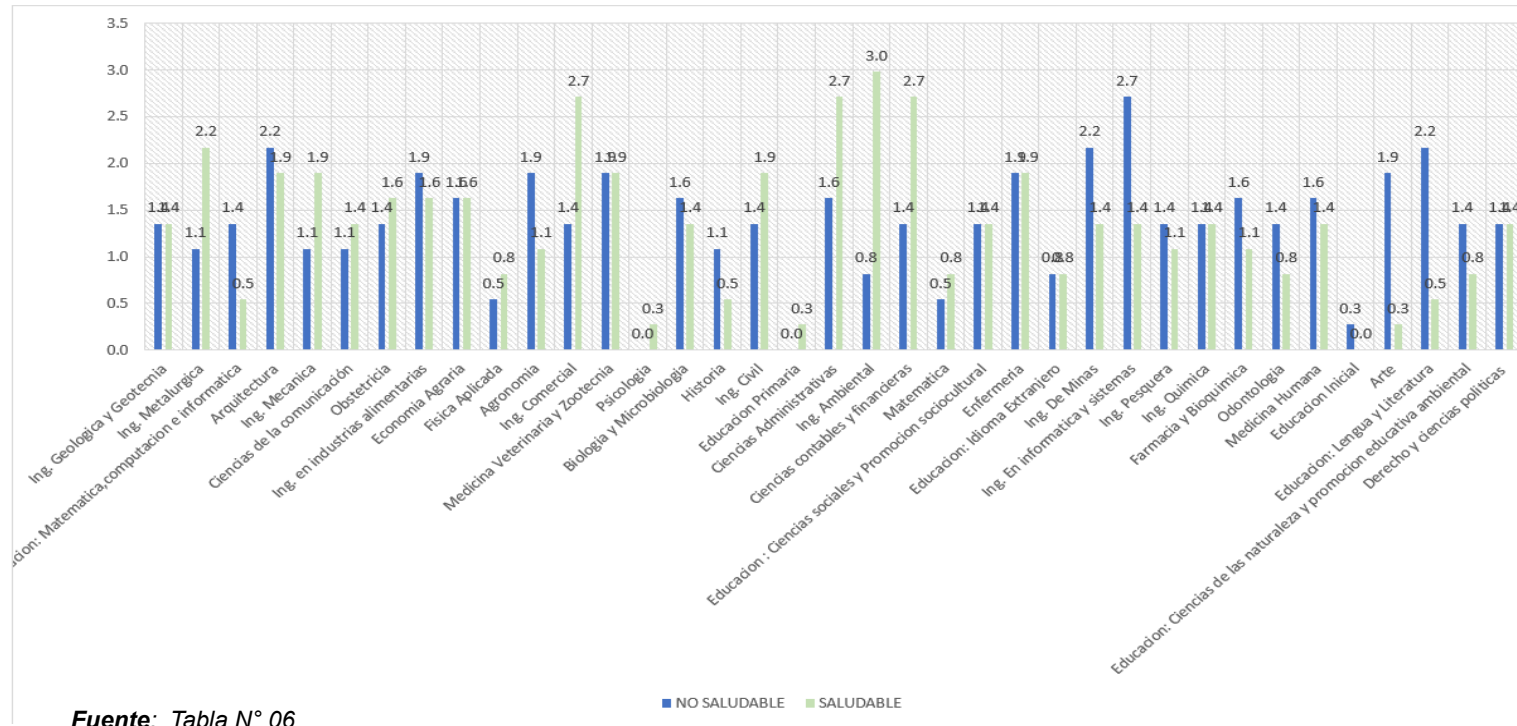
Elaboración propia

DESCRIPCIÓN

En la siguiente Tabla se puede observar según los porcentajes más altos se menciona que, en un 3% poseen un estilo de vida saludable la carrera de ingeniería ambiental, mientras que el 2,7% la carrera de ingeniería informática y sistemas tiene un estilo de vida no saludable

GRAFICO N°06

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN, SEGÚN CARRERAS PROFESIONALES TACNA- 2025



Fuente: Tabla N° 06