



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGIA

TRABAJO DE TITULACION

Modalidad Proyecto de Investigación

TEMA:

**“ESTUDIO DEL ESTILO DE VIDA Y LOS AFRONTAMIENTOS EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

AUTORES:

Zambrano Monte Katiuska Katherine

Carvajal Navarrete Hugo Miguel

TUTOR DE TESIS:

Dr. Israel Mayo, PhD

MANTA, 2025

CERTIFICACIÓN DE TUTOR DE TESIS

En mi calidad de tutor del trabajo de titulación en la obtención del título de licenciados en psicología.

CERTIFICO:

Que el presente trabajo de investigación y el respectivo informe de tesis, ha sido revisado, analizado, monitoreado y evaluado, mismo que corresponde a los jóvenes **ZAMBRANO MONTE KATIUSKA KATHERINE y CARVAJAL NAVARRETE HUGO MIGUEL**, el cuál reúne las exigencias requeridas por la unidad académica, como requisito previo para optar por el grado de Licenciados en Psicología, cuyo tema es:

“ESTUDIO DEL ESTILO DE VIDA Y LOS AFRONTAMIENTOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

Considero aprobado en su totalidad.

Manta, agosto del 2025



Dr. Israel Mayo, PhD

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los pensamientos, ideas, opiniones y la información obtenida a través de este trabajo de titulación, titulado **“Estudio del estilo de vida y los afrontamientos en estudiantes universitarios”** son de exclusiva responsabilidad de los autores.

Se han reproducido ideas de trabajos previos, exclusivamente para refrescar la misma investigación, sin fines especulativos.

Manta, agosto del 2025

Katiuska ZH.

Zambrano Monte Katiuska Katherine

CL. 1315793958

Hugo Navarrete

Carvajal Navarrete Hugo Miguel

CL. 1316603628

DEDICATORIA

Dedico todo este proceso con amor y agradecimiento a Dios ya que él fue mi guía en todo este caminar, no me dejó sola en mis mañanas grises, en las tardes amargas y en las noches de soledad.

A mis padres Robinson y Hermelinda por ser parte de mi educación en primaria y secundaria, a las personas que me han acompañado en mi proceso universitario quienes, sin compartir lazos de sangre, han sido una familia en el corazón brindándome su amor y apoyo incondicional y siempre creyendo en mí Josefa y Hercilia gracias infinitas por su paciencia y su amor constante que me impulsaron a seguir adelante en los momentos de dificultad sin ustedes este trabajo no hubiera culminado con éxito.

Mis hermanos Luis y María por su amor y siempre alentarme con palabras bonitas y creyendo que si era capaz de lograrlo y demás familiares que de alguna otra manera siempre me decían que si podía.

Mis ángeles en el cielo, mi Paubla Margarita a pesar de no estar físicamente conmigo vive siempre en mi corazón y memoria dejando sus mejores recuerdos, sé que está muy orgullosa de mí por todo lo que he logrado hasta ahora.

Mis amigos que le doy gracias a la vida por ponérmelos en mi camino, ellos fueron un pilar fundamental en esta etapa universitaria y acompañarme en mis tristezas y alegrías, infinitas gracias a ellos.

Y finalmente dedico todo este esfuerzo a mi persona con un fuerte aplauso porque a pesar de las adversidades que pasé durante estos años, algo que parecía imposible pero ahora puedo decir lo logré, logré lo que algún día me propuse a mí misma. Y me felicito por no dejarme desmayar y continuar por la constancia y valentía para enfrentar cada desafío en este camino académico. Y

ahora puedo decir este logro es mío porque es un recordatorio de que soy capaz de superar cualquier obstáculo con perseverancia y amor propio.

Con todo mi amor

Katiuska Zambrano

DEDICATORIA

A mi madre Araceli Navarrete, mi regalo máspreciado del cielo, quien con su ternura y compresión ha moldeado mi ser. Quien desde su amor, compresión y cariño me inspira en cada paso que doy. Gracias por ser mi guía y mi refugio.

A mi padre Hugo Carvajal, mi referente y mi mayor ejemplo de lo que significa ser un hombre íntegro y trabajador. Quien desde su sabiduría ha sabido guiar mi sendero. Gracias por tu incansable sacrificio para que pudiera conseguir este logro.

A mis hermanas Poema y Stefy, mis compañeras, quienes, desde su silencioso pero profundo cariño, me brindan alegría y alimentan mis ganas de seguir adelante y enfrentar los diversos obstáculos.

A mi novia Andrea Mieles, mi compañera de vida y fuente constante de inspiración personal. Su presencia y amor incondicional me motivan a mejorar como persona. Gracias por tu apoyo incondicional y por ser la inspiración para conseguir mis metas.

A cada uno de ustedes, quienes han moldeado la persona que soy hoy, les dedico este trabajo con amor infinito y eterna gratitud.

Hugo Carvajal

AGRADECIMIENTOS

Esta tesis representa el culminar de un largo camino que no habría sido posible recorrer sin el apoyo incondicional de muchas personas especiales, por ello queremos expresar nuestro más sincero y profundo agradecimiento.

Agradecemos a Dios por su amor y por brindarnos salud, sabiduría y fortaleza para afrontar las diversas dificultades presentadas durante este largo proceso universitario que culmina de manera exitosa.

De manera muy especial agradecemos a nuestros padres, a personas que la vida nos regaló como familia, familiares, amigos, parejas, docentes y personas que de alguna manera nos apoyaron y nos brindaron confianza en todo este proceso a cada uno de nosotros.

Nuestros más sinceros agradecimientos a nuestro tutor de tesis, el Dr. Israel Mayo, por su dedicación y paciencia infinita, su dirección académica llena de sabiduría y estímulo, ha sido fundamental para dar forma a esta investigación. Nuestra gratitud a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y a la carrera de psicología por permitirnos crecer académicamente y llegar a ser profesionales que aporten con sus conocimientos a la sociedad.

Le quedamos eternamente agradecidos a todos.

Katiuska Zambrano Y Hugo Carvajal.

RESUMEN

Este estudio se llevó a cabo en el marco del enfoque personológico del estilo de vida, estudiando la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y los constituyentes personológicos en los estudiantes universitarios. Este trabajo es una investigación cuantitativa, de tipo descriptivo y con diseño no experimental de corte transversal. La siguiente muestra estuvo conformada por 124 estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, elegidos de manera específica buscando perfiles que sirvan a la investigación y no de manera aleatoria. Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos: Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (Coping Styles Questionnaire - CSQ) y el Cuestionario de Exploratorio del Estilo de vida (EV-4). Los hallazgos demostraron que predominan las estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas y en la reevaluación positiva, seguidas de las centradas en la evitación. En cuanto a los constituyentes personológicos, se identificaron algunos perfiles caracterizados por un sistema de actividades con predominio psicosocial y psicosomático, de la misma forma, como una orientación temporal mayoritariamente hacia el presente. El análisis correlacional mostró asociaciones importantes entre algunas estrategias de afrontamiento y patrones específicos de constituyentes personológicos, sugiriendo que las formas de enfrentar las demandas se vinculan estrechamente con la configuración del estilo de vida. Se concluye que, las estrategias de afrontamiento adaptativas se relacionan con constituyentes personológicos más equilibrados, lo que refuerza la importancia de considerar la estructura del estilo de vida en la promoción de la salud y el bienestar psicológico en contextos universitarios.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	12
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO	23
1.1. El estudio tradicional del estilo de vida.....	23
Concepto de estilo de vida	23
1.2. El enfoque personológico del estudio del estilo de vida en los universitarios	29
Constituyentes personológicos del estilo de vida	32
Sistema de Roles.....	32
Sistema de actividades vitales.....	32
Sistema comunicativo/Estilo comunicativo.....	33
Orientación temporal	33
Autorrealización personal	34
1.3. El afrontamiento.....	35
Concepto y antecedentes teóricos en el estudio del afrontamiento.....	36
El afrontamiento en los estudiantes universitarios.....	38
1.4. Relación entre el estilo de vida y los afrontamientos de los universitarios desde el enfoque personológico.	41
CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO	46
2.1 Tipo de Investigación.....	46
2.2 Población y Muestra	46

Criterios de Inclusión.....	47
Criterios de Exclusión.....	47
Operacionalización de variables	48
Descripción de Métodos, Técnicas e Instrumentos.....	50
Procedimientos.....	52
Manejo de los Datos.....	53
2.4. Consideraciones éticas	53
CAPÍTULO III: RESULTADOS	55
3.1 Características de las variables sociodemográficas	55
3.2 Característica de los constituyentes del estilo de vida de la muestra	57
3.2.1 Análisis del Bloque 3: Sistema de Roles	57
3.2.2 Análisis del Bloque 4: Sistema de Actividades Vitales	59
3.2.3 Análisis del Bloque 5: Sistema Comunicativo	61
3.2.4 Análisis del Bloque 6: Orientación Temporal	62
3.2.5 Análisis del Bloque 7: Autorrealización.....	64
3.2.6 Análisis del Bloque 11: Configuración 1 del Estilo de Vida.....	66
3.2.7 Análisis del Bloque 13: Configuración 2 del Estilo de Vida.....	67
3.3 Características de los estilos de afrontamiento	69
3.4 Asociación entre lo constituyente del estilo de vida y el estilo de afrontamiento	74

3.4.1 Análisis Correlacional	74
Análisis Categórico	75
3.5 Discusión.....	77
CONCLUSIONES	80
RECOMENDACIONES.....	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	82

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es el conjunto de hábitos y comportamientos que cada persona adopta en su día a día. Si bien el marco teórico menciona diversas dimensiones, se definen la alimentación, la actividad física, el descanso, el manejo del estrés, las relaciones interpersonales, las actividades recreativas y el consumo de sustancias. Si bien todas ellas configuran la funcionalidad y la adaptación de los seres humanos a sus problemas, en la actualidad, su estudio ha cobrado especial importancia por su efecto inmediato en la calidad de vida, el desarrollo personal y la capacidad para resolver problemas de los seres humanos (Canova, 2017).

Para el ámbito universitario, el estilo de vida presenta características específicas. Los estudiantes son personas jóvenes que enfrentan desafíos en cuanto a la adaptación al tiempo, el estrés de origen académico, las expectativas de desempeño social y la elección de profesión. Durante este período, la privación de sueño, la falta de dinero y la necesidad de autonomía dificultan el desarrollo de nuevos hábitos. Sin embargo, estos casos pueden ser adecuados o inadecuados, lo que significa que el estilo de vida se reconstruye basado en la jerarquía de sus componentes internos; estos factores influyen en la funcionalidad psicológica, el estado emocional y el rendimiento académico.

En cambio, las estrategias de afrontamiento son todas aquellas formas en que el individuo se protege ante situaciones desafiantes y estresantes. Esta puede tener tanto un enfoque cognitivo o conductual y fluctúa según diferentes factores tales como atributos individuales, la problemática y el contexto. La capacidad de afrontar es un constructo dinámico para el cual el individuo se desarrolla a lo largo del desarrollo vital y resulta muy relevante durante este periodo dado que los universitarios se ven expuestos a altos niveles de demanda emocional, social y cognitiva. (Sicre & Casaro, 2014).

Es importante reconocer que no existe un solo estilo de vida único, ni tampoco una sola estrategia de afrontamiento que le funcione a todo mundo. Factores ya sea como la cultura, los valores personales, situación económica, núcleo familiar, edad o hasta la personalidad afectan en como las personas viven y enfrentan sus retos personales. Esta variedad no solo refleja la riqueza de las experiencias humanas, sino que también subraya la necesidad de promover alternativas saludables y adaptativas que ayuden a los estudiantes a alcanzar un equilibrio integral en sus vidas.

En el caso de los universitarios, las responsabilidades académicas y su proceso de formación personal influyen de forma directa en cómo estructuran su estilo de vida. Este se ve reflejado en la combinación de sus decisiones, prioridades, metas y logros. De ahí que la manera en que organizan sus actividades diarias muestre tanto sus procesos internos de autocontrol como sus formas particulares de adaptarse a la presión del entorno. Así, la falta de sueño, una alimentación deficiente, la inactividad física o el consumo de sustancias psicoactivas son ejemplos de un estilo de vida poco saludable; ante ello, los mecanismos de protección cobran un papel fundamental.

Es importante enfatizar que la conducta no surge de forma aislada, sino que dependen en cómo el sujeto asume sus roles, proyecta su vida y gestiona sus recursos emocionales. Si el sistema interno del individuo esta sobrecargado, es normal que surjan síntomas como alteraciones emocionales.

Una configuración de estilo de vida equilibrada, donde las personas mantienen redes sociales activas, actividades recreativas y prácticas de autocuidado, permiten una reorganización adaptativa del conflicto. Por otro lado, la forma en que cada estudiante interpreta y afronta sus desafíos refleja su nivel de integración personalógica.

Las estrategias de afrontamiento se definen como el proceso dinámico de intentar reducir o eliminar los estresores a través de respuestas cognitivas o de comportamiento, El afrontamiento es un proceso multidimensional complejo que es sensible a las demandas y recursos del ambiente, a las disposiciones de personalidad que influyen en la valoración de los factores estresantes y en la valoración de los recursos disponibles del individuo.

Rodríguez et al. (2001) examinaron las relaciones entre diversas variables de personalidad y el estilo de vida, como el papel que juegan en la salud según el estilo. La metodología de investigación aplicada trató de un estudio transversal con diseño analítico y descriptivo, cuya muestra total fue de 209 personas, tanto a estudiantes universitarios y personal universitario.

Se aplicaron instrumentos psicométricos como el Short Disease Proneness Inventory (SDPI) para identificar las tipologías de personalidad afines con la salud, el Orientation to Life Questionnaire (OLQ) para evaluar el sentido de coherencia, la escala PANAS para el estudio de la afectividad; y el NEO-C para la descripción de la cordialidad. También se utilizó un cuestionario sobre salud, estilo de vida y actitudes.

Los resultados mostraron que los rasgos de personalidad se configuran por actitudes dinámicas y creencias aprendidas por lo que las actitudes hacia la salud podrían proceder como mediadoras del estilo de vida, reduciendo la rigidez del determinismo personológico.

Se concluye que el estilo de vida resulta de la interacción entre rasgos de personalidad estables y las condiciones ambientales. También, que la personalidad influye en el estilo de vida de manera más indirecta como el afrontamiento del estrés. No obstante, actitudes hacia la salud tienen un mayor poder explicativo, por lo que deben considerarse como componentes clave junto a las variables personológicas.

Campos (2009) indaga en qué medida los estilos de vida y los valores interpersonales difieren según la categoría de los cinco factores de personalidad del modelo Big Five propuesto por Caprara y Barbaranelli, en jóvenes de Huánuco, Perú. Así, su intención fue conocer si características de personalidad como energía, afabilidad, tesón, estabilidad emocional y apertura mental influyen en los estilos de vida adoptados por los estudiantes.

El estudio se ejecutó sobre un diseño descriptivo y correlacional con enfoque transversal. La muestra comprendió 374 jóvenes de entre 18 y 25 años de varias provincias de Huánuco. La recolección de datos fue posible por el empleo de tres instrumentos: el Cuestionario de Personalidad BFQ, el Cuestionario de Estilos de Vida y el Cuestionario de Valores Interpersonales de Gordon.

Los resultados sugirieron que los estilos de vida en los jóvenes estarían determinados directamente por componentes socioculturales, históricos y de aprendizaje, en consonancia con una visión del estilo de vida como fenómeno adquirido. El estudio identificó algunos matices como en que los jóvenes con mayor puntuación en el factor energía mostraron interés por valores intelectuales y espirituales, y menor consumo de sustancias. Así mismo, se observó que los estudiantes con alta estabilidad emocional manejaban mejor el estrés y el apoyo social.

De cierta forma, los estilos de vida en los jóvenes son proyecciones de sus procesos de aprendizaje, adaptación cultural y experiencias vividas que moldean sus valores y sus hábitos cotidianos.

Contreras et al. (2009) centraron su objetivo de investigación en la descripción y la relación de los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento para lo cual buscaron evidencia empírica que evidenciara las diferencias individuales y el modo en que los jóvenes enfrentan situaciones estresantes.

Se utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo y correlacional. La muestra correspondió a 99 estudiantes de primer año de Psicología de la Universidad Santo Tomás, Bogotá. Los instrumentos de evaluación fueron el inventario NEO-FFI, que mide cinco dominios de la personalidad como neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad, y el cuestionario de Afrontamiento al Estrés, que valora siete estilos de afrontamiento, definidos como centrados en la solución de los problemas, la autopercepción negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión.

En cuanto a las precisiones del estudio se realizaron con un análisis correlacional para concretar el vínculo entre los dominios de personalidad y las formas de afrontamiento. Luego, las estrategias de afrontamiento son centradas en dos aspectos; en el problema y en la emoción, considerando su relación con los rasgos de personalidad.

Los investigadores concluyen que el estilo de vida de los estudiantes universitarios está determinado por su personalidad. El neuroticismo se asocia con la autofocalización negativa y la expresión emocional abierta, lo que señala una mayor vulnerabilidad al malestar psicológico. De otro modo, los rasgos como la extraversión, amabilidad y responsabilidad se relacionaron ciertamente con estrategias activas y racionales como solución de problemas, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva que se asocian a un mejor bienestar psicológico.

Cassaretto (2011) analizó los rasgos de personalidad y los estilos de afrontamiento ante el estrés en estudiantes preuniversitarios de Perú. A su vez, explicando el ajuste emocional y conductual de estos individuos.

La metodología de exploración fue tipo correlacional, con un diseño ex post facto. La muestra sostuvo 342 estudiantes entre los 16 y 20 años. La recopilación de datos se respaldó con

dos instrumentos psicométricos: el inventario de personalidad NEO PI-R para valorar cinco factores de la personalidad conocidos como neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, agradabilidad y conciencia; y el inventario COPE para medir tres estilos, centrado en el problema, en la emoción, y en el mal adaptativo.

El artículo reveló que los estilos de afrontamiento utilizados por los estudiantes están significativamente influenciados por sus rasgos de personalidad, por ejemplo, que el neuroticismo está relacionado positivamente con el desentendimiento conductual y mental, y negativamente con el afrontamiento activo aludiendo que los estudiantes con alto neuroticismo tienden a ser evasivos y poco funcionales frente al estrés, lo mismo que agrava su vulnerabilidad emocional.

Al igual, la conciencia guarda relación con el estilo centrado en el problema y con estrategias de afrontamiento como planificación, afrontamiento activo, y postergación adaptativa. Estas puntualidades asientan que los adolescentes organizados, responsables y perseverantes tienden a responder al estrés con estrategias activas y direccionadas a la resolución favoreciendo a su adaptación y bienestar.

De la misma manera, la extraversión se concentró tanto con el estilo centrado en el problema y en la emoción, exponiendo que aquellos extravertidos poseen un repertorio más amplio al afrontamiento combinando la acción y la regulación emocional pudiendo resultar un factor protector. Así, los estilos de afrontamiento reflejan respuestas situacionales y patrones de personalidad.

El enfoque personológico ayuda a comprender cómo la estructura de la personalidad condiciona la forma en que los jóvenes confrontan las diferentes instancias de su entorno, por lo

que proponen fomentar rasgos adaptativos para mejorar su calidad de vida y su adaptación universitaria.

Desde los constituyentes personológicos, el estilo de vida de los estudiantes universitarios es un reflejo de su estructura de personalidad y trasgrede en cómo enfrenta el estrés académico. El estrés que presentan los estudiantes en periodos de evaluación y entrega de proyectos se encuentra medida por patrones de conducta, actitudes y hábitos que pertenecen a un estilo de vida en particular.

Los estudiantes que poseen estilos de vida activos y saludables afrontan estos desafíos académicos implementando estrategias adaptativas como organización del tiempo, el apoyo emocional o aplicando reformulación positiva en situaciones que los abrumen. Estas conductas actúan de forma positiva para el rendimiento debido a que se promueven rasgos de responsabilidad, una mejor apertura a la experiencia y estabilidad emocional (Espinosa et al., 2020).

En cambio, un estilo de vida desorganizado marcado por el impulso, el aislamiento social o el descuido físico pueden orillar a estrategias de afrontamiento desadaptativa como la evitación de responsabilidades, consumo de sustancias perjudiciales o comportamientos de alivio momentáneo; que pueden deteriorar el equilibrio personal y el desempeño académico.

Por tanto, intervenir en el estilo de vida desde una perspectiva personológica permite fortalecer el afrontamiento saludable del estrés. La consumación de talleres de desarrollo emocional y autoconocimiento potencia la gestión académica y la formación de personas con mayor autocontrol y propósito (Bedoya et al., 2014).

Desde la visión personológica, el estilo de vida de cada individuo refleja la integración de aspectos físicos, emocionales y conductuales. Estudiantes que adoptan un estilo de vida

saludable basado en la práctica deportiva, una alimentación balanceada y un adecuado descanso, desarrollan mayores niveles de autoestima, estabilidad emocional y autocontrol.

En caso contrario, universitarios con estilos de vida sedentarios, con descuido nutricional o privación del sueño suelen presentar signos de ansiedad, irritabilidad y problemas frente situaciones de presión (Morales, 2014).

La etapa universitaria es un periodo de inmensa importación en la vida de los jóvenes, la cual está marcada por grandes cambios en la salud tanto física como mental. En el transcurso de esta etapa los estudiantes enfrentan situaciones desafiantes, como el adaptarse a nuevos estilos de vida, gestión de sus actividades académicas y la presión por un óptimo desempeño. Debido a estos factores suelen afectar sus hábitos alimenticios y patrones de sueño, lo que afecta directamente su bienestar emocional y calidad de vida.

La presente investigación busca identificar la relación entre los mecanismos de afrontamiento, considerando un componente vital de la personalidad, y su expresión en el estilo de vida de los estudiantes universitarios. Los mecanismos de afrontamiento son fundamentales, ya que determinan cómo los estudiantes enfrentan el estrés y los desafíos propios de esta etapa. Identificar los estilos de afrontamiento empleados puede ayudar a reconocer patrones de comportamiento en el estilo de vida asociados con problemas como la ansiedad, la depresión, el estrés crónico y la afectación de la salud física y mental.

Por todo lo anterior en el proyecto se formuló el siguiente problema de investigación: ¿Qué características presentan las estrategias de afrontamiento como constituyente psicológico del estilo de vida en estudiantes universitarios?

La presente investigación cobró una relevancia teórica significativa al plantear una conceptualización innovadora del afrontamiento, concebido no solo como una respuesta ante

situaciones específicas, sino también como un elemento personológico dentro del estilo de vida. Este enfoque se apartó de los marcos tradicionales, pues consideró el afrontamiento como una manifestación relativamente estable, producto de la interacción entre las características internas del sujeto y las exigencias propias del contexto. En este sentido, se plantea que el afrontamiento forma parte de la estructura misma de la personalidad, aportando a la organización de las actividades vitales, la gestión de roles, el establecimiento de metas y los procesos de autorrealización. Esta visión permite profundizar en la comprensión del funcionamiento personológico y contribuye al desarrollo teórico al validar empíricamente la articulación dinámica de los sistemas internos de la personalidad.

Desde una perspectiva práctica, los resultados del estudio permitirán generar herramientas prácticas orientadas al diseño de programas de desarrollo personal que reconozcan la interrelación entre los estilos de afrontamiento y los constituyentes del estilo de vida. De este modo, se podrá identificar perfiles personológicos específicos y establecer estrategias de intervención diferenciadas para favorecer la gestión académica, emocional y personal del estudiantado universitario. Además, se contribuirá al diseño de talleres de autoconocimiento, al desarrollo de instrumentos de evaluación ajustados a esta población y a la implementación de programas preventivos que fortalezcan la autorregulación y la organización temporal de los estudiantes.

Este enfoque, además, tiene implicaciones sociales de gran relevancia, dado que la población universitaria representa un sector clave para el desarrollo del país. Comprender su configuración personológica y su relación con los estilos de afrontamiento permitirá formar profesionales más resilientes, equilibrados y comprometidos socialmente. Los hallazgos podrán impactar en la formulación de políticas institucionales orientadas a promover ambientes

universitarios saludables, reducir problemáticas como la deserción, el bajo rendimiento y los trastornos emocionales, y facilitar la transición hacia la vida adulta mediante el fortalecimiento de competencias clave para la autorregulación y la adaptación social.

Por esta razón, el presente estudio tiene como objetivos los siguientes:

Objetivo general

Describir, desde el enfoque personológico del estilo de vida, la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y los constituyentes personológicos del estilo de vida en estudiantes universitarios de la ULEAM

Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento predominantes de los estudiantes universitarios de la ULEAM.
- Caracterizar los constituyentes personológicos del estilo de vida de la muestra seleccionada.
- Analizar los constituyentes personológicos del estilo de vida y los afrontamientos polarizados en estudiantes universitarios.
- Determinar las asociaciones entre estrategia de afrontamiento y los constituyentes personológicos del estilo de vida.

El presente estudio busca analizar el estilo de vida y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios, explorando cómo estas dimensiones interactúan y afectan su bienestar, su desarrollo personal y su desempeño académico. Comprender esta relación permitirá identificar los principales retos que enfrentan y diseñar intervenciones prácticas y personalizadas que promuevan hábitos de vida saludables y estrategias de afrontamiento efectivas. Así, se

contribuirá a una experiencia universitaria más equilibrada y enriquecedora, con el objetivo de fortalecer tanto el bienestar individual como el colectivo (Pardeiro & Castro, 2017).

Este trabajo de titulación consta de tres capítulos.

CAPÍTULO I. Redacta el marco teórico referencial de la investigación. Los aspectos que aborda son el estilo de vida con enfoque personológico, la articulación del estilo de vida en base a los constituyentes personológicos, los afrontamientos de los estudiantes universitarios según su mecanismo; por último, la relación entre el estilo de vida y los afrontamientos de los universitarios con enfoque personológico

CAPÍTULO II. Relata el marco metodológico. En este capítulo se describe el esquema metodológico identificando el tipo de investigación, la población y muestra, los instrumentos para el levantamiento de información; y por último el proceso para el manejo de los datos.

CAPÍTULO III. Analiza los resultados. Primero se realizó la caracterización sociodemográfica de la muestra, luego se analizan y se relacionan los constituyentes personológicos del estilo de vida por bloques y los afrontamientos y para cerrar este capítulo se contrastan los alcances psicológicos mediante la discusión de resultados.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1.El estudio tradicional del estilo de vida

Concepto de estilo de vida

El estilo de vida es un concepto multidimensional que agrupa los patrones de comportamiento, actitudes, valores y hábitos que las personas implementan en su vida cotidiana. Este concepto ha sido trabajado desde diversas áreas de estudio, como la sociología, la antropología médica, la psicología de la salud y la epidemiología, lo que ha permitido que su interpretación varíe según el enfoque del área de estudio. Sin embargo, de manera general, se entiende como la forma en que los individuos estructuran su vida, tanto en términos de sus elecciones personales como de las influencias sociales y culturales que los rodean. Estas decisiones están profundamente marcadas por una interacción compleja entre los factores individuales, sociales, culturales, económicos y ambientales en los que la persona está inmersa.

En sus orígenes, el concepto fue utilizado principalmente en las ciencias socioculturales para analizar las formas de vida de distintos grupos sociales, como las clases o las comunidades nacionales. Este enfoque macroscópico se centraba en cómo las estructuras sociales y culturales definían los patrones de conducta de los colectivos. Así, el estilo de vida se entendió como la manifestación de pertenencia grupal o identidad cultural (Álvarez & Luz, 2012).

Desde el aspecto sociológico, el estilo de vida se lo relaciona a los patrones de vida y la manera en que las personas interactúan con su entorno. Según Giddens (1991), el estilo de vida es un patrón que define los hábitos, consumo, rutinas diarias, valores y creencias que varían según las clases sociales y los contextos culturales. A lo largo del tiempo, este concepto pasó de ser un análisis descriptivo y categorial a ser una herramienta más dinámica que considera las relaciones entre las prácticas individuales y los condicionantes estructurales que las determinan.

Sin embargo, el concepto de estilo de vida no se limita solo a las elecciones individuales, sino que, como lo señala la Organización Mundial de la Salud (1998), el estilo de vida es un conjunto de patrones de comportamiento identificables que emergen de la interacción entre las características personales, las relaciones sociales y las condiciones socioeconómicas y ambientales. Desde este punto de vista, el estilo de vida no conforma solo el reflejo de elecciones individuales, sino que también se ve afectado por factores estructurales que determinan las opciones disponibles. De esta forma se le considera un factor social clave de la salud, ya que puede favorecer tanto el bienestar físico y mental como la aparición de enfermedades, ya sean infecciosas o crónicas.

Al pasar los años, este concepto se fue ampliando e incluido no solo las decisiones personales, sino también aquellos factores estructurales que condicionan hábitos y comportamientos. Guerrero Montaya y León Salazar (2010) ofrecen una perspectiva sociológica del estilo de vida, marcándolo como un grupo de prácticas y representaciones sociales que se forman a partir de los recursos disponibles, las trayectorias personales y las influencias culturales. Esta descripción amplía el enfoque al reconocer que el estilo de vida no refleja únicamente decisiones tomadas de forma consiente, sino que también está afectada por aspectos como la clase social, el género, la identidad cultural y el contexto sociocultural en el que se desarrolla la persona.

Un aspecto importante del estilo de vida es su relación con la salud, ya que guarda aspectos influyentes con la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Entre los factores de riesgo que se han identificado se ven los hábitos de consumo de tabaco y alcohol, una alimentación errónea, el sedentarismo y el pésimo manejo emocional.

Según Espinosa (2004), el estilo de vida está ligado al sistema económico vigente, de manera que los cambios sociales y económicos como el tránsito del capitalismo al socialismo o viceversa afectan las condiciones materiales de vida, impactando en los estilos de vida y en la salud de la población. Así, los como en el aspecto económico y social se convierten en aspectos que importan para la salud pública, ya que influyen en las oportunidades de acceso a recursos y servicios de salud.

Por lo que el estilo de vida no depende solo de factores individuales, sino que se encuentra afectado por el entorno social y por las políticas como la educación, el acceso a servicios de salud, las oportunidades laborales y las leyes de bienestar social. Con esta idea, Giddens (1991) determina que los estilos de vida están muy determinados por las estructuras sociales y económicas, lo que determina que las decisiones de los individuos sobre cómo vivir se ven cercadas por las oportunidades que el ambiente ofrece. Esto conlleva a que las políticas públicas orientadas a promover la salud y el bienestar deban contemplar los determinantes sociales y estructurales que inciden en los hábitos y comportamientos de la población.

Antecedentes del estilo de vida

El concepto de estilo de vida ha sido estudiado desde varias áreas de estudio, entre ellas la sociología, la psicología de la salud, la antropología médica y la epidemiología. Con el transcurso del tiempo, su definición fue evolucionando, lo que permitió establecer una relación entre las elecciones personales y las estructuras sociales, económicas y culturales que las condicionan. Los antecedentes escritos del estilo de vida se datan desde siglo XIX, cuando personas de gran relevancia comenzaron a estudiar cómo los aspectos sociales y materiales influían en las prácticas del día a día de los individuos.

Uno de los primeros en tratar esta idea fue Karl Marx, quien decía que las formas de vida de una sociedad estaban formadas en gran medida, por las condiciones materiales y por la división del trabajo. De acuerdo con Marx (1952), las posiciones salariales y zonas de trabajo dentro del sistema económico afectaban en las experiencias diarias de los distintos grupos sociales. Con este punto de vista materialista, el estilo de vida mantenía un vínculo estrecho con la estructura económica y social de la comunidad (Coreil et al., 1992).

Años después Thorstein Veblen (1899) creó el concepto de “consumo conspicuo”, refiriéndose al consumo de bienes y servicios como medio para determinar el estatus social. Según su planteamiento, las clases sociales no consumen solo por necesidad, sino también como una manera simbólica de distinguirse de otros grupos y reafirmar su posición en la jerarquía social. Este enfoque permitió comprender el estilo de vida como una delimitación cultural influida por las dinámicas de poder y por las normas sociales.

Max Weber (1946) ofreció una vista más amplia al incluir el concepto de estatus social, determinando que el estilo de vida no dependía exclusivamente de la clase económica, sino también del prestigio asociados a logros profesionales, académicos o personales. Desde aquí surgió el concepto de estatus socioeconómico, que combina aspectos como los ingresos, la educación y la ocupación para poder determinar las decisiones cotidianas y las formas de comportamiento (Álvarez & Luz, 2012).

En la parte final del siglo XX, Pierre Bourdieu (1984) formó esta línea teórica mediante el concepto de *habitus*, comprendido como un sistema de disposiciones internalizadas durante el proceso de socialización. Dichas disposiciones se adquieren familiares, la escuela y el grupo social de pertenencia, orientan las prácticas diarias en ámbitos como el consumo, el ocio y las relaciones sociales. Para Guerrero Montoya y León Salazar (2010), el *habitus* permite explicar

cómo las clases sociales logran acceder de manera diferenciada a recursos culturales y simbólicos, lo que deriva en estilos de vida diversos que tienden a reproducir las desigualdades sociales.

Basadas en estas aportaciones, el concepto de estilo de vida comenzó a vincularse en otros campos, como la salud pública y la epidemiología, especialmente a partir de la segunda mitad del siglo XX. Un suceso de gran importancia fue la definición de “calidad de vida relacionada con la salud” (CVRS) formulada por Schwartzmann (2003), quien destacó la importancia de las percepciones individuales sobre el bienestar físico, mental, social y espiritual, las cuales están afectadas por factores personales, sociales y culturales.

En 1986, la Organización Mundial de la Salud (OMS) creó un modelo integral de salud, definiéndola no solo como ausencia de enfermedades, sino como un estado de completo bienestar. Esta visión determinó al estilo de vida como un factor importante en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (OMS, 1998). Debido a esto, múltiples estudios comenzaron a enfocarse en los estilos de vida de poblaciones específicas, identificando factores de riesgo y conductas de protección.

Dentro del ámbito universitario, los estilos de vida de los estudiantes se han convertido en un tema de interés, ya que en esta etapa se generan cambios y desafíos que actúan sobre su bienestar integral. Valdivia (2004), en un estudio con estudiantes de la Facultad de Medicina, identificó una inclinación hacia prácticas saludables, aunque también observó una diferencia entre el conocimiento teórico y las conductas aplicadas de verdad, lo que muestra la necesidad de implementar mejoras en la educación para la salud desde un enfoque práctico.

Los recientes estudios muestran patrones preocupantes en los hábitos de salud de esta población. Ramos-Padilla et al. (2020), en su estudio sobre estilos de vida relacionados con la salud en universitarios, reportaron que solo el 9% mantenía un estilo de vida excelente, mientras que el 46% lo clasificaba como bueno. Estos resultados reflejan la urgencia de implementar intervenciones específicas que fomenten conductas saludables en el ámbito universitario.

A su vez, la presión académica se ha identificado como uno de los factores que afectan de forma negativa el estilo de vida de los estudiantes. El estrés generado por las altas exigencias académicas suele derivar en hábitos poco saludables, como una alimentación inadecuada, la inactividad física o un mayor consumo de sustancias estimulantes. Tal como muestran investigaciones sobre la transición de la virtualidad a la presencialidad, los cambios en las modalidades educativas han traído consigo nuevos retos para la adopción de estilos de vida saludables.

Pérez-Gallardo et al. (2022), en una vista sistemática sobre hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de universitarios, identificaron un alto consumo de alimentos con bajo valor nutricional, con alto índice de ingesta de dulces (57,89%), grasas (45,61%) y comidas rápidas o ultra procesadas (45,61%), frente a una leve ingesta de frutas y verduras (71,93%). Esta situación afecta no solo en la salud física, sino también en el rendimiento académico, al afectar procesos cognitivos esenciales.

Al igual, Ordóñez et al., (2023) encontraron que solo una tercera parte de los estudiantes universitarios de Yucatán desayunaba diariamente, siendo las mujeres y estudiantes de medicina quienes mostraron mejores hábitos matutinos. Se reportó un patrón caracterizado por alto consumo de comida rápida, dulces, refrescos y bebidas alcohólicas, así como bajo consumo de

frutas, verduras, pescado, cereales integrales y legumbres entre estudiantes de ciencias de la salud.

El aspecto de la salud mental constituye otro elemento fundamental. Según Veramendi et al., (2020), existe una relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida percibida, donde los estudiantes que mantuvieron un estilo de vida saludable durante la pandemia COVID-19 reportaron mejor calidad de vida general, ya que la influencia del entorno social universitario también juega un papel determinante.

Además, las normas del grupo de pares influyen directamente en decisiones relacionadas con la dieta, la actividad física y el consumo de sustancias, favoreciendo en muchos casos conductas de riesgo para la salud. Esta interacción social necesita especial atención en el diseño de intervenciones para la prevención.

Para enfrentar estos desafíos, resulta evidente la necesidad de aplicar programas integrales de promoción del bienestar dirigidos específicamente a la población universitaria. Estos programas deben incluir estrategias multidimensionales que se apliquen no solo la educación nutricional y la promoción de la actividad física, sino también el manejo del estrés académico y el fortalecimiento de redes de apoyo social. La evidencia sugiere que los enfoques que combinan educación, modificación del entorno universitario y apoyo psicosocial tienen mayor probabilidad de generar cambios sostenibles en los estilos de vida estudiantiles.

1.2.El enfoque personológico del estudio del estilo de vida en los universitarios

Desde el enfoque personológico, el estilo de vida se concibe como una estructura estable y subjetiva que refleja la personalidad del individuo, ya que propone formas particulares de actuar, decidir y priorizar en la vida cotidiana. Los estudiantes universitarios muestran configuraciones internas de su personalidad según cómo enfrentan el estudio, asumen sus roles

sociales, organizan su tiempo libre y se relacionan con los demás. Estas configuraciones pueden ser funcionales o disfuncionales, dependiendo de la coherencia de sus conductas.

El estilo de vida se organiza a través de constituyentes personológicos dinámicos. Mayo Parra (1999) identifica al sistema de roles, las actividades vitales, la orientación temporal, la comunicación y la autorrealización como elementos claves. Cuando estos sistemas son coherentes, el sujeto alcanza un equilibrio. En cambio, configuraciones desequilibradas pueden generar disfunción y desmotivación (Mayo & Gutiérrez, 2017).

El enfoque personológico presenta el estilo de vida como una configuración integrada, en contraste con la evaluación de factores tradicionales. Por ejemplo, el descuido del sueño no solo se considera un mal hábito, sino una manifestación de desorganización interna, evasión emocional o falta de autorregulación.

Una de las ventajas del enfoque personológico es su aplicación en la naturaleza dinámica del estilo de vida. Los cambios en el ambiente pueden modificar de forma temporal los constituyentes personológicos de los estudiantes, generando crisis adaptativas. La manera en que un estudiante se enfrenta a los conflictos refleja su aprendizaje conductual y la organización interna de su personalidad.

De la misma forma el estilo de vida se presenta como una manifestación dinámica de la personalidad a través de las decisiones tomadas día a día, que definen la forma en que el individuo se comporta consigo mismo y con su entorno. Los estilos que favorecen a los individuos reflejan los valores, el autocuidado y el rendimiento académico, mientras que los estilos no saludables pueden terminar en eventos negativos como inactividad, autodestrucción y agresividad (Morales, 2014).

En la duración del período universitario, el estilo de vida de los jóvenes se ve afectado por cambios radicales de carácter biológico, psicológico y social, afectados por el entorno universitario. Esta transición se ve reflejada en nuevas responsabilidades y autonomía, lo que confirma que el estilo de vida depende de una interacción compleja entre el individuo y su entorno. Las rutinas, hábitos y actitudes no solo afectan la salud física, sino también el equilibrio emocional y social de los estudiantes.

Un estilo de vida saludable es clave para afrontar los desafíos universitarios con energía y claridad. Si los estudiantes tienen a quién recurrir para discutir temas de su interés, pueden captar la atención social, principalmente de su red familiar, y hacer frente al estrés a través de sus relaciones afectivas. Además, el consumo moderado o nulo de sustancias psicoactivas previene afectaciones al cerebro y evita sucesos comprometedores (Morales, 2014).

Para los estudiantes universitarios, mantener hábitos saludables puede resultar un verdadero desafío. La falta de tiempo y las prisas suelen llevar a recurrir a comida rápida o a pasar largas horas sentados sin moverse lo suficiente. A esto se suman, en muchos casos, el consumo de sustancias y los patrones de sueño irregulares, los cuales desestabilizan aún más su rutina. Lo que genera preocupación es que estos hábitos no solo afectan la salud física, sino que también a la capacidad de la gestión del estrés, la concentración y el rendimiento académico.

Realizar cambios pequeños y mantener estos mismos en el estilo de vida puede marcar un gran beneficio. Optar por comidas más saludables, encontrar momentos para realizar actividad física o simplemente priorizar el correcto descanso, no solo mejora el estado de salud física, sino que también ayuda a enfrentar con mayor energía y claridad los desafíos diarios. Al final, cuidar el cuerpo es también cuidar la mente, algo que se debe priorizar en una etapa tan exigente como la universidad.

Según estudios de García et al. (2014), la poca actividad física y el consumo de alimentos ultra procesados son prácticas comunes realizadas por los estudiantes universitarios, lo que afecta de forma negativa en su bienestar. García et al. (2014) concluyen que muchos estudiantes universitarios tienden a mantener estos hábitos poco saludables, como la falta de actividad física y el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, lo que desemboca en problemas como fatiga y menor capacidad para manejar el estrés académico.

Constituyentes personológicos del estilo de vida

Desde la psicología personológica, se describen y articulan los constituyentes del estilo de vida.

Sistema de Roles

El sistema de roles conforma un conjunto de normas, expectativas y comportamientos que el individuo interioriza y manifiesta. Un aspecto de importancia de este sistema es la conciencia que la persona tiene sobre su desempeño. No es suficiente cumplir un rol de forma externa; sino con sentido, responsabilidad y coherencia. Por eso, el análisis de este sistema permite detectar tensiones internas de lo que se espera de sí mismo.

En el contexto universitario, los estudiantes viven una transición en sus roles porque asumen nuevas funciones con mayor independencia, toma de decisiones individuales y gestionan su tiempo. Según los roles se articulan se refleja el grado de madurez emocional y de integración personal del individuo.

Sistema de actividades vitales

El sistema de actividades vitales centraliza la manera en que el hombre organiza y distribuye su tiempo y energía en las actividades cotidianas. De allí, exterioriza las prioridades del individuo, sus motivaciones internas y su forma de responder a la sociedad. Si existe una

distribución equilibrada y flexible de las actividades, se habla de un estilo de vida funcional. Por lo contrario, cuando el individuo posee sobrecarga y rigidez esto puede evidenciar una desorganización de su sistema interno (Mayo, 1999)

El sistema de actividades vitales cobra relevancia en jóvenes por lo que exige una redistribución de tiempo y energías para el ciclo académico y desarrollo profesional. Con que el estudiante logre integrar estas actividades en su día a día refleja su nivel de autorregulación y estabilidad psicológica.

Sistema comunicativo/Estilo comunicativo

El sistema comunicativo relata el modo habitual en que el sujeto se relaciona, expresa y vincula con los demás; de forma verbal, simbólica y emocional. El estilo comunicativo es una manifestación directa de la personalidad porque pronuncia la apertura o el cierre emocional.

Por su parte, las dificultades en este sistema experimentan conflictos más profundos, la comunicación no solo falla en su función relacional, sino que obstaculiza el desarrollo de otros sistemas como el proyecto de vida.

Orientación temporal

La orientación temporal es vista como un indicador del desarrollo de la personalidad que subraya que el comportamiento cotidiano esté alineado con las metas al punto de reflejar capacidad de autodirección de manera integrada en el pasado, presente y futuro. Pero la orientación temporal ocurre por la interacción de factores sociales, culturales y personales por lo que un proyecto personal no puede encontrar consonancia entre la idealización del sujeto y el entorno. En definitiva, la orientación temporal funcional es símbolo de un estilo de vida reflexivo de cómo se asimila el pasado, cómo se vive el presente y cómo se visiona el futuro.

Las metas representan los objetivos que, para este tema, el estudiante se traza. Estas guardan relación con la orientación temporal, es decir, la forma en que el individuo interactúa con su pasado, su presente y su futuro. Las metas no son solo deseos, sino expresiones de la personalidad en su dimensión proyectiva. Alguien con metas claras tiende a ostentar una orientación temporal equilibrada, lo cual se traduce en una planificación efectiva.

Autorrealización personal

La autorrealización como núcleo del desarrollo personal es un proceso dinámico según la capacidad de autodeterminación del individuo. La autorrealización es un sistema que implica conciencia y propósito donde el individuo descarga un modelo de sí mismo que desea alcanzar.

Esta dimensión constitutiva tiene dos facetas esenciales, la apropiación que se refiere a la incorporación de la experiencia social en la formación de la identidad y por su insumo es subjetiva con implicaciones de autodefinición; y la objetivación que exterioriza cualidades del individuo, como fuerza expresiva implica que una persona hace lo que es.

Los constituyentes personológicos del estilo de vida no operan de manera aislada más bien se interrelacionan de forma dinámica dando lugar a una estructura integrada de la personalidad. Su articulación permite comprender la vida del ser como un sistema organizado donde cada constituyente influye (Mayo et al., 2025).

Ahora, cuando los constituyentes están en equilibrio, el individuo puede reaccionar de forma saludable a cualquier situación, mientras que una desarticulación interna puede generar estilos de vida endebles.

La autorregulación es el mecanismo interno mediante el cual se mantiene la coherencia de las metas, los roles, las actividades y el medio de comunicación con el entorno. Si un

estudiante distribuye su tiempo y controla sus emociones ante las presiones académicas y sociales está demostrando una autorregulación madura.

Adicionalmente, el sistema de metas es el que da dirección a la acción. Las metas determinan qué actividades se priorizan, qué roles se asumen y cómo se invierten los recursos personales. Una persona con un proyecto de vida claro tiende a jerarquizar sus acciones y a sostener esfuerzos a largo plazo, lo cual fortalece su estilo de vida. Cuando el sistema de metas es difuso, contradictorio o está dominado por presiones externas, el sujeto puede caer en la desorganización, la desmotivación o la evasión.

El sistema de roles se articula estrechamente con las metas y la autorregulación porque implica el modo en que el sujeto se inmiscuye socialmente y asume responsabilidades. La manera en que estos roles se equilibran o entran en conflicto depende tanto de la planificación del sujeto como de su capacidad para autorregular sus emociones y adaptarse a distintas situaciones.

El sistema de actividades vitales es la declaración observable de la articulación entre metas, roles y autorregulación; desde cómo organiza su tiempo. Si bien una rutina desorganizada representa un simple problema de hábitos, en realidad puede ser un reflejo de una orientación temporal confusa, de un desequilibrio entre roles o de una falta de autorregulación.

El sistema comunicativo conecta todos los otros constituyentes, dado que es el medio en que el sujeto expresa sus metas, establece sus roles y apoyo, en relación con los demás.

1.3. El afrontamiento

El afrontamiento es un conjunto de estrategias que los individuos emplean para enfrentar situaciones percibidas como amenazantes, estresantes o desafiantes. Este proceso abarca no solo la gestión de las emociones, sino también la respuesta a las demandas del entorno, que pueden

generar angustia o ansiedad. Implica la resolución de problemas como la adaptación emocional ante los desafíos que se presentan. En el contexto universitario, el afrontamiento adquiere una relevancia a nivel personal, académico y social, que exigen un alto grado de adaptabilidad. Sobre todo, la forma en que los estudiantes afrontan el estrés y la adversidad que impacta directamente en su bienestar emocional, rendimiento académico y desarrollo personal.

Concepto y antecedentes teóricos en el estudio del afrontamiento

Según González et al., (2018), el afrontamiento es definido como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona crea para manejar las demandas internas y externas. Este proceso no solo está ligado con la respuesta ante el estrés, sino también con la forma de gestionar situaciones que podrían resultar problemáticas. Con esta idea, un estilo de vida saludable adquiere una gran importancia, ya que puede disminuir los efectos negativos del estrés y lograr un rendimiento académico óptimo.

Los estudiantes universitarios se enfrentan de distintas formas a la situación de prueba como una fuente de estrés académico. La respuesta al estrés varía según de la disposición personal del estudiante para enfrentarse a las demandas académicas y de la interpretación individual de los procesos evaluativos. La ansiedad puede ser funcional y movilizadora, pero si esta sobrepasa ciertos niveles, puede tener efectos desafortunados para los estudiantes y afectar el rendimiento académico. El afrontamiento es como un proceso de relación entre el estudiante y el entorno, no debe encasillarse en términos absolutos de adaptativo o desadaptativo, sino como procesos funcionales según la situación lo amerite y las emociones predominantes (Martín et al., 2014).

Según Fernández-Abascal (1999), el afrontamiento se entiende a través de tres dimensiones clave que dejan explorar cómo las personas se enfrentan a situaciones estresantes.

La primera dimensión, el enfoque de afrontamiento, se refiere a la *orientación del proceso* de afrontamiento hacia la capacidad de resolver los problemas, la reducción de las reacciones emocionales asociadas a los cambios de evaluación inicial de la situación. La segunda dimensión, el enfoque de afrontamiento, se refiere a las *estrategias empleadas*. Estas estrategias pueden ser proactivas (centrándose en la búsqueda de soluciones específicas), reactivas (no tomar acción directa para resolver el problema) o evitativas (intentar distraerse o negar el problema). Estas dimensiones proporcionan un modelo general para comprender las distintas formas en que las personas afrontan el estrés y la adversidad, dando más importancia a que el afrontamiento depende no solo de la percepción de la situación, sino también de las estrategias de afrontamiento elegidas.

Por otro lado, Holahan, Moos y Schaefer (1996) combinan las dimensiones de focalización y método, proponiendo cuatro categorías básicas de afrontamiento, cada una con dos subtipos: 1) *Aproximación cognitiva*, que incluye el análisis lógico (pensar en formas diferentes de manejar el problema) y la reevaluación positiva (pensar que se está mucho mejor que otros con problemas similares); 2) *Aproximación conductual*, que abarca la búsqueda de guía y apoyo (hablar con un amigo sobre el problema) y la resolución del problema mediante acciones concretas (pensar un plan de acción y llevarlo a cabo); 3) *Evitación cognitiva*, que incluye no pensar en el problema (focalizarse en otras cosas) y la aceptación (resignarse a que ciertas cosas no van a volver a ser las mismas); y 4) *Evitación conductual*, que abarca la búsqueda de refuerzos alternativos (participar en nuevas actividades) y la descarga emocional (llorar o gritar) (Ison & Aguirre, 2002).

Partiendo del modelo psicológico inicial propuesta, Lazarus y Launier (1978) el cual define al afrontamiento como los esfuerzos internos dirigidos a la acción que las personas

realizan para gestionar las demandas internas y externas que pasan el límite de sus recursos personales. En este aspecto, el afrontamiento se entiende como un proceso dinámico, en el que los estados socioculturales juegan un papel importante al tener influencia en la interacción del individuo tanto consigo mismo como con el entorno que lo rodea (Molina & Chinchilla, 2011). Lazarus y Folkman (1984) al ampliar este concepto considerando que los mecanismos de afrontamiento son estrategias cognitivas y conductuales empleadas por los individuos para enfrentar situaciones desafiantes o de conflicto. Estas estrategias se dividen en dos tipos principales:

- Afrontamiento centrado en el problema: estrategias dirigidas a resolver o modificar la causa del estrés.
- Afrontamiento centrado en la emoción: estrategias que buscan reducir el malestar emocional asociado al estrés.

El afrontamiento en los estudiantes universitarios

Los jóvenes universitarios atraviesan una etapa marcada por cambios relevantes tanto en el ámbito académico como en el personal. Durante este proceso, se ven expuestos a varios retos, entre ellos el correcto uso del tiempo, la presión por sobresalir en el plano académico, la adaptación a nuevas dinámicas sociales y la construcción de identidades profesionales y personales. A estos elementos se le acumulan también las expectativas familiares y las responsabilidades financieras, factores que pueden derivar en niveles de estrés considerables y ansiedad. Frente a estas situaciones, las estrategias de afrontamiento toman un papel determinante, ya que no solo permiten manejar el estrés, sino que también favorecen la resistencia física, mental y el bienestar integral, lo cual actúa directamente sobre la salud física y mental, el rendimiento académico y las proyecciones profesionales de los estudiantes.

Freire Rodríguez y Ferradás Canedo (2020) denominan la importancia de la autoeficacia y de las estrategias de afrontamiento como mecanismos para anteponerse a los efectos negativos del estrés académico en universitarios. Aun reconociendo la relevancia de estas variables, los autores señalan que hay pocos estudios que analicen cómo la relación entre expectativas de autoeficacia y estrategias de afrontamiento puede generar perfiles diferenciados de estudiantes con distintos niveles de debilidad al estrés. A través de un análisis de perfiles latentes (LPA) realizado con 1,072 estudiantes de la Universidad de da Coruña, identificaron tres perfiles a partir de la aplicación de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento.

El primero, conocido como perfil de afrontamiento adaptativo se caracterizó por presentar altos niveles de autoeficacia y un uso frecuente de la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo y la planificación. El segundo, o perfil desadaptativo, mostró niveles bajos de autoeficacia y un uso limitado de dichas estrategias. El tercero combinó baja autoeficacia con una alta búsqueda de apoyo, pero con poca implementación de la reevaluación positiva y la planificación. Los resultados muestran que la unión particular de autoeficacia y estrategias de afrontamiento influye de forma significativa en la debilidad al estrés, lo que resalta la necesidad de fomentar enfoques adaptativos para enfrentar las demandas académicas.

Mientras que, el estudio de Nina Mora (2025) reviso las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de universidades privadas en La Paz, evaluando si se encontraban diferencias según el sexo o la facultad. Mediante un enfoque cuantitativo y descriptivo, se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento a 503 estudiantes con edades entre 18 y 29 años. Los resultados indicaron que la mayoría de los participantes obtuvieron puntuaciones medias en las categorías “frecuentemente” y “ocasionalmente”.

Esto indica que los jóvenes tienden a utilizar principalmente estrategias cognitivas para afrontar el estrés, buscando organizar sus acciones y resolver los problemas mediante sus capacidades intelectuales. Sin embargo, este enfoque rígido puede generar una sobrecarga cognitiva, llevando a los estudiantes a experimentar altos niveles de ansiedad y estrés, lo cual, a largo plazo, podría ocasionarles problemas de salud graves.

La investigación desarrollada por Neyra Menéndez (2022) en la ciudad de Puno tuvo como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico utilizadas por los estudiantes universitarios. El estudio aplicó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) a una muestra de 363 estudiantes pertenecientes a las escuelas de Ciencias de la Comunicación Social y de Educación Física. Los resultados mostraron que el 58.3% de los participantes empleaban estrategias de afrontamiento de carácter regular, con una mayor proporción de mujeres (66.66%) con una presencia de estudiantes de Educación Física (53.33%).

Se observó que un buen número de estudiantes recurría a estrategias de negación y evitación, lo que limitaba su capacidad para enfrentar de manera efectiva los efectos del estrés académicos. También se determinaron conductas como la expresión emocional abierta caracterizada por reacciones hostiles y la autofocalización negativa, asociada a una percepción de negligencia para resolver los problemas. De misma forma, se destacó que muchos estudiantes utilizaban la religión como recurso de afrontamiento, buscando apoyo espiritual mediante prácticas como la oración o la asistencia a servicios religiosos.

Mientras que, García Sanclemente et al. (2025) analizaron la resistencia y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios frente al evento sísmico ocurrido en abril de 2025. Sus hallazgos indicaron que el 43.8% de los encuestados confiaba en su capacidad para superar las dificultades apoyándose en experiencias previas, mientras que el 37.3% optaba por ocultar

sus sentimientos. En cuanto a las estrategias utilizadas, las más frecuentes fueron la autocrítica, la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, en contraparte con la evitación de problemas y la retirada social, que resultaron ser las menos utilizadas.

Los autores determinaron que es necesario desarrollar habilidades de afrontamiento que permitan a los estudiantes manejar de forma más efectiva las situaciones que suelen desencadenar en desastres naturales. Asimismo, recomendaron diseñar intervenciones específicas orientadas a fomentar la resistencia en contextos de emergencias sísmicas, lo que podría fortalecer la capacidad de adaptación de la población estudiantil universitaria frente a este tipo de eventos adversos.

1.4. Relación entre el estilo de vida y los afrontamientos de los universitarios desde el enfoque personológico.

La relación entre el estilo de vida y los afrontamientos, abordada desde el enfoque personológico, representa una propuesta teórica revolucionaria para entender la forma en que las estrategias de manejo del estrés y los conflictos se vinculan como variables estables de la configuración del comportamiento humano. Tradicionalmente, los afrontamientos se han estudiado desde perspectivas situacionales y reactivas, centradas únicamente en las respuestas inmediatas ante sucesos estresantes específicos, tales como las estrategias de resolución de problemas, la regulación emocional o los mecanismos de evitación, sin profundizar en su carácter estructural como manifestaciones estables de la personalidad (Lazarus & Folkman, 1984). De igual forma, el estilo de vida ha sido conceptualizado mayoritariamente como un conjunto de hábitos observables, sin considerar su interacción con los procesos internos de afrontamiento y su influencia sistemática en la organización de la vida cotidiana.

El enfoque personológico permite superar estas limitaciones al concebir los afrontamientos como manifestaciones estables, típicas y estructuradas que emergen de la interacción dialéctica entre las características internas del sujeto y las demandas del contexto en el que se desenvuelve (Mayo, 1999). Desde esta visión, las estrategias de afrontamiento no son el resultado de respuestas aisladas ante situaciones específicas, sino de un proceso complejo en el que intervienen tanto la estructura de personalidad como los modos habituales de organizar la actividad vital, establecer metas y relacionarse con el entorno social.

Históricamente, los afrontamientos han sido conceptualizados por Lazarus y Folkman (1984) como procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Sin embargo, esta conceptualización, aunque válida, se ha centrado predominantemente en el carácter situacional y reactivo de los afrontamientos, limitando la comprensión de su papel como elementos constitutivos de la organización estable de la personalidad (Cassaretto, 2011).

La presente investigación plantea precisamente la necesidad de explorar cómo los afrontamientos pueden considerarse elementos que no solo actúan como respuestas adaptativas frente a situaciones específicas de estrés o dificultad, sino que forman parte de los mecanismos estructurales que moldean el modo de vida de los individuos de manera consistente y predecible. Esta propuesta se basa en la evidencia empírica que demuestra que las personas suelen utilizar patrones relativamente estables de afrontamiento a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones, lo que sugiere su carácter de configuración personológica (Contreras et al., 2009).

De forma particular los estudiantes universitarios, esta relación toma relevancia especial. Los jóvenes universitarios se encuentran en una etapa crítica en la que se consolidan tanto su

identidad profesional como sus patrones de respuesta ante las demandas académicas, sociales y emocionales. Durante este período, enfrentan múltiples desafíos relacionados con la gestión del tiempo, las expectativas de rendimiento, la presión social y la construcción de su proyecto de vida, que pueden afectar de forma significativa su bienestar y su desarrollo integral. La predominancia de estrategias de afrontamiento disfuncionales, como la evitación sistemática, la rumiación o el distanciamiento emocional excesivo, se ha relacionado con estilos de vida desorganizados, mayores niveles de malestar psicológico y dificultades en la adaptación universitaria (Martín et al., 2014).

Desde esta perspectiva, los afrontamientos no solo deben entenderse como respuestas puntuales ante eventos estresantes o un recurso psicológico activado temporalmente, sino como un factor que puede integrarse al estilo de vida de manera estable y estructurada, contribuyendo a la expresión típica de los comportamientos y a la organización coherente de la actividad vital. De hecho, los afrontamientos inciden en dimensiones centrales del estilo de vida como la organización de las actividades vitales, la gestión de los roles, el establecimiento de metas, la orientación temporal y los procesos de autorrealización, aspectos que, según el enfoque personológico, se vinculan directamente con la configuración integral del estilo de vida (Mayo & Gutiérrez, 2017).

La investigación de Cassaretto (2011) demostró que los estudiantes con predominio de estrategias de afrontamiento centradas en el problema presentaban estilos de vida más organizados, mayor claridad en sus metas académicas y mejor integración de sus roles, mientras que aquellos con predominio de estrategias evitativas mostraban desorganización en sus actividades vitales y conflictos en la articulación de sus responsabilidades académicas y

personales. Estos hallazgos sugieren que los afrontamientos no solo responden a situaciones específicas, sino que se integran como elementos estructurales del modo de vida.

Asimismo, cabe destacar que los afrontamientos no son fenómenos homogéneos ni universales. En contextos caracterizados por las múltiples demandas académicas, la competitividad y la incertidumbre sobre el futuro profesional, como ocurre en el ámbito universitario contemporáneo, los afrontamientos se diversifican y especializan, lo que exige un análisis más profundo que contemple tanto los factores internos de personalidad como los elementos contextuales que los determinan (González et al., 2018). En este sentido, incorporar los afrontamientos como un constituyente del estilo de vida representa un avance teórico significativo, al permitir comprender cómo la calidad, consistencia y funcionalidad de las estrategias de manejo del estrés pueden influir en los comportamientos, los hábitos y las decisiones que las personas adoptan de manera típica y estable en su vida cotidiana.

La propuesta de conceptualizar los afrontamientos como constituyente psicológico del estilo de vida encuentra sustento en los hallazgos de investigaciones que demuestran la relación entre los patrones de afrontamiento y diversos aspectos de la organización vital. Por ejemplo, Contreras et al. (2009) encontraron que los estudiantes con mayor uso de estrategias de afrontamiento activo presentaban mejor organización temporal, mayor claridad en sus metas académicas y estilos de vida más saludables, mientras que aquellos con predominio de estrategias pasivas mostraban desorganización en sus rutinas, conflictos de rol y hábitos menos adaptativos.

Adicionalmente, la investigación de Mayo et al. (2025) sugiere que los afrontamientos, cuando se integran funcionalmente con otros constituyentes psicológicos, contribuyen a la configuración de estilos de vida coherentes y adaptativos. En contraste, cuando los

afrontamientos operan de manera desarticulada o contradictoria con otros sistemas de la personalidad, pueden generar tensiones internas que se manifiestan en desorganización del estilo de vida y menor bienestar personal.

Por tanto, esta investigación propone, desde una perspectiva teórica renovada, analizar la relación entre los afrontamientos y el estilo de vida desde el enfoque personológico, considerando que las estrategias de manejo del estrés no solo tienen un efecto inmediato sobre la adaptación a situaciones específicas, sino que se integran a los procesos subjetivos y comportamentales que definen la manera en que las personas organizan su existencia, construyen su identidad y proyectan su desarrollo personal y profesional en el contexto universitario.

CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO

2.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación de este proyecto fue cuantitativo con un diseño transversal descriptivo para lograr identificar y describir los constituyentes personológicos del estilo de vida y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios, así como explorar las posibles asociaciones existentes entre ambas variables.

2.2 Población y Muestra

La población estuvo conformada por los estudiantes de las 6 facultades de la Universidad ULEAM de ambos géneros, matriculados en el periodo académico de investigación.

El tamaño de la muestra estuvo constituido por 124 estudiantes, distribuidos equitativamente por las seis facultades manteniendo una igualdad de género en los participantes. Se utilizó un muestreo tipo no probabilístico, puesto que la población fue finita y se seleccionó a conveniencia.

Tabla 1

Muestra

Facultad	Cantidad
Ciencias Administrativas, Contables y Comercio	21
Educación, Turismo, Artes y Humanidades	21
Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar	21
Ingeniería, Industria y Arquitectura	21
Ciencias de la Vida y Tecnologías	20
Ciencias de la Salud	20
Total	124

Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados en alguna de las 6 facultades de la Universidad ULEAM durante el periodo de la investigación.
- Los participantes seleccionados deben tener entre 18 y 25 años, debido a que representan la etapa de transición hacia la vida adulta.
- Los estudiantes dieron a conocer su disposición a colaborar con el estudio mediante la firma de un consentimiento.
- El participante debe estar cursando del segundo al último semestre en la universidad, ya que se requiere de su experiencia universitaria para evaluar el estilo de vida y las estrategias de afrontamiento.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que participaron recientemente en estudios similares para evitar sesgos relacionados con experiencias de levantamiento de información.
- Los encuestados tienen una relación directa con el encuestador.
- Estudiantes con interrupciones concurrentes en sus estudios.
- Aquellos paralelos que actualmente desarrollen sus actividades curriculares por medios virtuales.

Según los criterios de inclusión y exclusión, y para la validez de la información de los cuestionarios se adoptaron mecanismos específicos de depuración.

Primero, se encuestó a aquellos que cumplan con una jornada presencial, por consiguiente, se tomó la información durante un horario académico dentro de las instalaciones de

la institución. Segundo, para evitar sesgos, el encuestador realiza su función sin incidir en alguna relación directa con el encuestado. Tercero, se interrogó a aquel que no tuvo interrupciones académicas en al menos dos periodos.

En base al cuestionario, se pronunció una pregunta de control para evitar la participación de estudiantes que hayan formado parte de estudios similares dentro de los dos últimos años. También se formuló una pregunta que confirme la pertenencia a una de las facultades de la universidad ULEAM, básicamente indicando a qué carrera pertenece y el semestre que está cursando. Con respecto a la edad del colaborador, el cuestionario incluyó una pregunta sobre la edad y se ejecutó si la respuesta comprendió entre los 18 y 25 años. Por último, concluida la encuesta, el participante registró su firma como signo de un consentimiento informado y voluntario.

Operacionalización de variables

En este apartado, la operacionalización de las variables, el estilo de vida y las estrategias de afrontamiento, permitió estructurar sistemáticamente el proceso de medición y evaluación. Ambas variables se analizaron mediante dimensiones, indicadores, instrumentos aplicados y número de ítems.

Tabla 2

Operacionalización de la variable estilo de vida

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Estilo de vida	Sistema de roles	Rol personal	<i>EV-4, Pregunta I</i>
		Rol familiar	
		Rol profesional	
		Rol social	
	Sistema de actividades vitales	Psicosomáticas	<i>EV-4, Pregunta II</i>
		Psicofuncionales	

	Sociopsicológicas	
	Espiritual	
Sistema comunicativo	Amplitud Contenido	<i>EV-4, Pregunta III</i>
Orientación en el tiempo	Pasado Presente Futuro	<i>EV-4, Pregunta IV</i>
Autorrealización personal	Prosocialidad Consumo cultural	<i>EV-4, Pregunta V</i>
Estrategias de afrontamiento	Problemática Evitación Emocional	<i>EV-4, Pregunta VI</i>

Tabla 3

Operacionalización de la variable afrontamiento

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Estilo de afrontamiento	Lógico	Objetividad	<i>CSQ, 5 ítems</i>
		Toma de decisiones	
		Guías	
		Roles sociales	
		Acciones directas	
	Afectivo	Sentimientos de tristeza	<i>CSQ, 5 ítems</i>
		Culpa	
		Estado de ánimo	
		Descontrol emocional	
		Incomprensión	
	Evasivo	Negación	<i>CSQ, 5 ítems</i>
		Soluciones externas	
		Inacción	

Distanciado	Desvinculación	<i>CSQ, 5 ítems</i>
	Neutralidad emocional	
	Distancia cognitiva	

Descripción de Métodos, Técnicas e Instrumentos

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida (EV).

Se aplicó para la caracterización de los constituyentes personológicos del estilo de vida; consta de 50 ítems agrupados en 6 dimensiones, pero se simplificó en 30 ítems, a través de este se hizo referencia a diferentes aspectos de la vida diaria de los sujetos, cabe destacar, en el mismo no existieron respuestas correctas o incorrectas debido a que es de tipo exploratorio como su nombre lo manifiesta.

El modo de respuesta del cuestionario se centró en los comportamientos que caracterizan al sujeto, de ahí las opciones de respuestas son: “no me caracteriza”, “me caracteriza” y “me caracteriza mucho”.

Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (Coping Styles Questionnaire - CSQ)

Es una herramienta que ha demostrado una adecuada validez de constructo y consistencia interna en contextos académicos hispanohablantes, lo cual la hace pertinente para su uso en estudios realizados en entornos universitarios ecuatorianos (Torres, 2015).

El CSQ fue inicialmente diseñado para reconocer los estilos predominantes que emplean los individuos al enfrentarse a situaciones estresantes. La versión original en inglés se estructuró en diversas subescalas que evalúan diversas formas de respuesta ante el estrés, como la planificación activa, la evitación, la expresión emocional y el distanciamiento cognitivo. La versión adaptada al español por Guarino et al. (2007) fue adaptada culturalmente mediante

pruebas de validez semántica y de contenido, y ha sido utilizada en poblaciones universitarias venezolanas con resultados psicométricamente satisfactorios.

En esta investigación se utilizó una versión reducida del CSQ, compuesta por 20 ítems, organizada en cuatro estilos de afrontamiento, con cinco ítems representativos para cada uno:

- **Afrontamiento lógico:** Estrategias de resolución de problemas, planificación, búsqueda activa de soluciones y apoyo práctico.
- **Afrontamiento afectivo:** Reacciones emocionales visibles ante el estrés, búsqueda de apoyo emocional y manifestación afectiva intensa.
- **Afrontamiento evasivo:** Conductas de evitación del problema, distracción o negación de la situación estresante.
- **Afrontamiento distanciado:** Minimización del problema, desapego emocional o restar importancia al conflicto como forma de protección psicológica.

Cada ítem se presentó en forma de afirmación, y los participantes deben responder utilizando una escala de tipo Likert de tres puntos:

- A) No me describe
- B) Me describe
- C) Me describe mucho

Esta escala permitió determinar la frecuencia y el grado de identificación con cada estilo de afrontamiento, facilitando la clasificación y comparación de los perfiles de afrontamiento en la muestra estudiada.

La elección del CSQ adaptado por Guarino et al. (2007), se fundamentó en su validación dentro de contextos culturales hispanos, así como en su aplicabilidad en poblaciones universitarias, lo que lo convirtió en un instrumento idóneo para esta investigación. Su aplicación en diversos estudios en América Latina ha evidenciado su capacidad para discriminar entre estilos adaptativos y desadaptativos de afrontamiento, proporcionando insumos valiosos para el diseño de intervenciones psicoeducativas orientadas a fortalecer el bienestar estudiantil.

Así mismo, la brevedad y claridad del cuestionario favorece su implementación en escenarios académicos, reduciendo la carga cognitiva del evaluado y mejorando el tiempo de administración, sin comprometer la calidad ni la profundidad del análisis.

Procedimientos

El instrumento fue aplicado de forma presencial en reuniones organizadas por facultad, previa firma del consentimiento informado. Los datos se ingresaron a un software estadístico denominado SPSS versión 25.0 en el cual se realizó un análisis de cluster el cual presentó estadística descriptiva para determinar las frecuencias y medias por tipo de afrontamiento, así como estadística inferencial para establecer correlaciones entre los estilos de afrontamiento y los elementos del estilo de vida evaluados en el otro instrumento (EV). El análisis permitió reconocer patrones de afrontamiento predominantes, así como su vínculo con variables psicosociales determinantes como el rendimiento académico, el estado emocional y los hábitos de autocuidado.

Las tablas permitieron conocer cómo se distribuyen las respuestas de la muestra estudiada, lo cual es de gran importancia para caracterizar los constituyentes personológicos y las estrategias de afrontamiento.

Realizar un análisis correlacional fue el final de los pasos para explorar las posibles relaciones entre las variables de estudio, creando una visión general antes de realizar un análisis más complejo. Cabe aclarar que no establece causalidad de la variable independiente (Restrepo & González, 2007).

Manejo de los Datos

La información recolectada transitó por una revisión previo al análisis de resultados, con el propósito de detectar inconsistencias, sesgos o errores en las respuestas. Posterior a esto, los datos se organizaron utilizando tablas de frecuencia, otorgándoles su respectivo porcentaje y representación gráfica.

2.4. Consideraciones éticas

La presente investigación se desarrolló bajo específicos lineamientos éticos que rigen la investigación científica, dando prioridad en todo momento el respeto hacia la dignidad humana, la autonomía personal y los derechos fundamentales de aquellos que participaron en el estudio. La protección de los datos personales constituyó una ley fundamental, asegurando tanto la confidencialidad como el anonimato de toda la información proporcionada. El proceso de reclutamiento se basó en la obtención del consentimiento informado, mediante el cual se garantizó que cada participante tuviera clara la información y comprensible sobre los propósitos de la investigación, los potenciales beneficios y posibles riesgos, asegurando que la participación fuera completamente libre y voluntaria.

En concordancia con la normativa institucional vigente, el proyecto de investigación recibió el respaldo del Comité de Ética de la ULEAM. Tras la evaluación correspondiente y considerando que la investigación no implicaba riesgo alguno para los participantes, dicho comité emitió una carta de exención ética, lo que significó que el estudio quedó exento del

proceso de revisión exhaustiva por parte del CEISCH-ULEAM, manteniendo no obstante todos los estándares éticos requeridos para esta investigación.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Características de las variables sociodemográficas

Como se observa en la Tabla 4, la muestra del estudio se compone principalmente por jóvenes entre 19 y 30 años (79.8%), con una menor representación de adolescentes (15.3%) y adultos (3.2%). Esta distribución se encuentran características de las poblaciones universitarias, donde la mayoría de estudiantes se están en la transición hacia la vida adulta. En cuanto al género, se identificó una ligera mayoría de mujeres (57.3%) frente a hombres (41.1%), lo que refleja la composición típica de las facultades de ciencias de la salud.

Tabla 4

Distribución general de la muestra (N = 124)

Variable	Categoría	n	%
Edad	Adolescente (11-18 años)	19	15.3
	Joven (19-30 años)	99	79.8
	Adulto (31-60 años)	4	3.2
	No especificado	2	1.6
Periodo académico	Segundo	29	23.4
	Cuarto	25	20.2
	Tercero	18	14.5
	Quinto	15	12.1
	Sexto	12	9.7
	Séptimo	8	6.5
	Primero	7	5.6
	Octavo	6	4.8
	Noveno	2	1.6
	Décimo	2	1.6
Género	Mujer	71	57.3
	Hombre	51	41.1

No especificado	2	1.6
------------------------	----------	------------

La Tabla 5 muestra la distribución de los estudiantes basándose en su edad y periodo académico. Los análisis mostraron una asociación significativa entre estas variables ($\chi^2 = 62.7$; $p < .001$; $V = 0.39$). Los adolescentes se encontraron principalmente en los primeros semestres (63% en segundo), mientras que los jóvenes presentaron una mejor distribución a lo largo de la carrera, con mayor presencia en ciclos intermedios (22% en cuarto semestre). Los adultos, aunque escasos en la muestra, se ubicaron principalmente en cuarto semestre (50%) y noveno (25%).

Tabla 5

Distribución de periodos académicos por grupo etario (n y % por fila)

Periodo académico	Adolescente (11-18 años)	Adulto (31-60 años)	Joven (19-30 años)	Total
Primero	2 (11%)	0 (0%)	5 (5%)	7
Segundo	12 (63%)	1 (25%)	15 (15%)	28
Tercero	2 (11%)	0 (0%)	16 (16%)	18
Cuarto	1 (5%)	2 (50%)	22 (22%)	25
Quinto	1 (5%)	0 (0%)	14 (14%)	15
Sexto	0 (0%)	0 (0%)	12 (12%)	12
Séptimo	0 (0%)	0 (0%)	8 (8%)	8
Octavo	1 (5%)	0 (0%)	4 (4%)	5
Noveno	0 (0%)	1 (25%)	1 (1%)	2
Décimo	0 (0%)	0 (0%)	2 (2%)	2
Total	19	4	99	122

Como se aprecia en la Tabla 6, no se encontraron diferencias significativas en la distribución de género por grupos de edad ($\chi^2 = 3.67$; $p = 0.160$). En todos los rangos etarios se mantuvo una proporción equilibrada entre hombres y mujeres, siendo ligeramente superior el porcentaje de mujeres en cada categoría (adolescentes: 65%; jóvenes: 55%; adultos: 100% mujeres).

Estos resultados sociodemográficos permiten contextualizar la muestra desde el enfoque personológico. Debido a esto, la concentración de adolescentes en los primeros semestres señala que enfrentan mayores desafíos de adaptación al inicio. en los patrones de afrontamiento identificados posteriormente. Así mismo, la predominancia de jóvenes (19-30 años) en ciclos intermedios (segundo a cuarto semestre) sugiere que la mayoría de los participantes se encuentra en una fase importante para la consolidación de su identidad profesional y personal. Esta etapa se caracteriza por la necesidad de agrupar múltiples roles (estudiante, familiar, social) y desarrollar estrategias de afrontamiento adaptativas.

Tabla 6

Distribución de género por grupo etario (% por fila)

Edad	Hombre	Mujer
Adolescente	6 (35%)	11 (65%)
Joven	45 (45%)	54 (55%)
Adulto	0 (0%)	4 (100%)

3.2 Característica de los constituyentes del estilo de vida de la muestra

3.2.1 Análisis del Bloque 3: Sistema de Roles

El análisis del sistema de roles reveló dos configuraciones claramente diferenciadas en la muestra estudiada. Como se aprecia en la Tabla 7, los indicadores de roles presentaron una adecuada consistencia interna ($\alpha = 0.84$), lo que avala la fiabilidad de las mediciones realizadas.

Tabla 7

Descriptivos del Bloque 3 (Sistema de Roles)

Estadístico	Valor
Número de ítems	14
Media del puntaje total	12.72
Desviación Estándar	5.29
Mediana	12.00
Mínimo	1
Máximo	28
α de Cronbach	0.84

El análisis de conglomerados identificó dos perfiles claramente diferenciados, como se muestra en la Tabla 8:

Tabla 8

Clústeres emergentes en el Sistema de Roles

Clúster	n	%	Roles con puntuación elevada (≥ 1.5)*
C₁ - Multiplicidad vincular	36	29%	Hijo(a), hermano(a), amigo(a), compañero(a), líder, novio(a), primo(a), ciudadano(a)
C₂ - Núcleo filial restringido	88	71%	Ningún rol alcanza el umbral (promedios ≤ 1.1)

*Escala: 0 = No me caracteriza; 1 = Me caracteriza; 2 = Me caracteriza mucho

La configuración de multiplicidad vincular (C₁), presente en el 29% de la muestra, refleja una estructura de roles compleja y diversificada. Desde el enfoque personológico de Mayo (2017), esta polifuncionalidad indica una articulación flexible del sistema de actividades vitales,

donde el sujeto logra integrar simultáneamente roles familiares, sociales y cívicos. Así mismo, una mayor capacidad para adaptarse a demandas contextuales variables y la presencia de recursos psicosociales amplios que favorecen estrategias de afrontamiento más eficaces.

Por otro lado, el núcleo filial restringido (C₂), que agrupa al 71% restante, muestra una configuración más limitada, donde predominan roles básicos de carácter familiar. Esta estructura sugiere un estilo de vida con menor desarrollo de roles comunitarios y de liderazgo. También, posibles limitaciones en la exploración identitaria durante la etapa universitaria como una mayor dependencia de redes primarias de apoyo, lo que podría restringir las estrategias disponibles para enfrentar desafíos académicos.

La marcada predominancia del clúster C₂ en la muestra estudiada plantea importantes interrogantes sobre los factores contextuales que podrían estar influyendo en la construcción de los roles identitarios en esta población universitaria. Esta distribución diferencial de los sistemas de roles merece especial consideración al analizar su posible relación con los estilos de afrontamiento identificados en la muestra.

3.2.2 Análisis del Bloque 4: Sistema de Actividades Vitales

El análisis del sistema de actividades vitales mostró adecuadas propiedades psicométricas, como se observa en la Tabla 9, con una alta consistencia interna ($\alpha = 0.86$) que garantiza la confiabilidad de los datos obtenidos.

Tabla 9

Descriptivos del Bloque 4 (Sistema de Actividades Vitales)

Estadístico	Valor
Número de ítems	12
Media del puntaje total	12.57
Desviación Estándar	4.91
Mediana	12.00

Mínimo	2.00
Máximo	24.00
α de Cronbach	0.86

El análisis cluster permitió identificar dos configuraciones claramente diferenciadas en la organización de las actividades vitales, como se detalla en la Tabla 10:

Tabla 10

Clústeres emergentes en el Sistema de Actividades Vitales

Clúster	n	%	Psicosomáticas	Funcional	Sociopsicológicas	Espirituales
C₁ Actividad diversificada	42	34%	1.75	1.56	1.44	1.39
C₂ Actividad focalizada	82	66%	0.98	0.79	0.74	0.73

*Nota: Escala de 0 (no realizada) a 2 (realizada con alta frecuencia)

La configuración de actividad diversificada (C₁), presente en el 34% de la muestra, revela un patrón de organización vital caracterizado por el equilibrio sistémico, polifuncionalidad adaptativa y plasticidad comportamental.

Por una parte, el equilibrio sistémico es una integración armónica de actividades de autocuidado (psicosomáticas), gestión cotidiana (funcionales), interacción social (sociopsicológicas) y búsqueda de sentido (espirituales). Así mismo, la polifuncionalidad adaptativa es la capacidad para mantener simultáneamente diversas esferas de actividad sin desbalance aparente. Y de acuerdo a Mayo (2017), la plasticidad comportamental favorece la capacidad de respuesta ante demandas contextuales variables.

En contraste, la actividad focalizada (C₂), que representa al 66% de los casos, muestra priorización de necesidades básicas, limitación del campo vital y la rigidez potencial.

Por un lado, la priorización de necesidades básicas es la concentración en actividades psicosomáticas y funcionales inmediatas. En cambio, la limitación del campo vital es la

reducción significativa en actividades sociales y trascendentes. Así mismo, de acuerdo a la teoría personológica, la rigidez potencial podría restringir los recursos disponibles para enfrentar crisis evolutivas o académicas

La marcada tendencia del clúster C₂ (66%) señala que la mayoría de los estudiantes organizan su vida universitaria basándose principalmente en exigencias inmediatas, posiblemente en detrimento de actividades que promueven el desarrollo integral. Este encuentro resulta relevante al considerar su posible relación con estrategias de afrontamiento menos adaptativas.

3.2.3 Análisis del Bloque 5: Sistema Comunicativo

El sistema comunicativo presentó adecuadas propiedades psicométricas, como se observa en la Tabla 11, con una consistencia interna aceptable ($\alpha = 0.71$) para escalas de este tipo.

Tabla 11

Descriptivos del Bloque 5 (Sistema Comunicativo)

Estadístico	Valor
Número de ítems	6
Media del puntaje total	5.41
Desviación Estándar	2.59
Mediana	5.00
Mínimo	0.00
Máximo	12.00
α de Cronbach	0.71

El análisis de conglomerados identificó dos patrones claramente diferenciados en la comunicación interpersonal, como se detalla en la Tabla 12:

Tabla 12

Clústeres emergentes en el Sistema Comunicativo

Ítem	Descripción	C ₁ M (n=28)	C ₂ M (n=92)
1	Contacto frecuente	1.71	0.54

2	Conversación profunda	1.71	0.84
3	Intercambio de ideas	1.57	0.95
4	Expresión emocional	1.43	0.76
5	Apoyo mutuo	1.64	0.79
6	Compartir preocupaciones	1.04	0.40

Nota: Escala de 0 (mínima expresión) a 2 (máxima expresión)
Características de los clústeres

Tabla 10

Perfiles comunicativos identificados

Clúster	n	%	Configuración media	Índice de silueta
C₁ - Red afectiva diversificada	28	23%	1.42-1.71	0.31
C₂ - Comunicación focalizada	92	77%	0.40-0.95	

La configuración de red afectiva diversificada (C₁), presente en el 23% de la muestra, se caracteriza por la amplitud relacional, que es el mantenimiento de múltiples vínculos sociales significativos. También por la profundidad emocional, que es la capacidad para establecer conversaciones íntimas y de apoyo mutuo. Y del intercambio simbólico rico, que según Mayo (2021), facilita la co-construcción de significados ante situaciones estresantes.

En contraste, la comunicación focalizada (C₂), que agrupa al 77% de los casos, muestra el reduccionismo interactivo, es decir, la limitación a contactos instrumentales y superficiales. También, la dificultad para compartir preocupaciones, especialmente evidente en el ítem 6 (M=0.40). Y la fragilidad del soporte social que, desde la perspectiva personológica, podría obstaculizar la elaboración colectiva de estrategias ante desafíos académicos. La marcada predominancia del clúster C₂ (77%) sugiere que la mayoría de los estudiantes mantienen patrones comunicativos restrictivos durante su vida universitaria.

3.2.4 Análisis del Bloque 6: Orientación Temporal

El bloque de orientación temporal presentó adecuadas propiedades psicométricas, como se observa en la Tabla 11, con una consistencia interna aceptable ($\alpha = 0.72$) para escalas de este tipo.

Tabla 11

Descriptivos del Bloque 6 (Orientación Temporal)

Estadístico	Valor
Número de ítems	9
Media del puntaje total	7.73
Desviación Estándar	3.25
Mediana	7.50
Mínimo	0.00
Máximo	18.00
α de Cronbach	0.72

El análisis de conglomerados identificó dos patrones temporales claramente diferenciados, como se detalla en la Tabla 12:

Tabla 12

Clústeres emergentes en la Orientación Temporal

Dimensión Temporal	C ₁ M (n=55)	C ₂ M (n=70)
Pasado	0.88	1.31
Presente	1.23	1.48
Futuro	1.67	0.82

Nota: Escala de 0 (mínima orientación) a 2 (máxima orientación)

Características de los clústeres

Tabla 13

Perfiles temporales identificados

Clúster	n	%	Configuración Temporal
C ₁ - Proyección futura	55	44%	Futuro (1.67) > Presente (1.23) > Pasado (0.88)
C ₂ - Anclaje presente	70	56%	Presente (1.48) > Pasado (1.31) > Futuro (0.82)

La configuración de proyección futura (C_1), presente en el 44% de la muestra, se caracteriza por direccionalidad prospectiva, es decir, priorización clara de metas y objetivos a largo plazo. También, la integración temporal, que es el uso del presente como plataforma para acciones futuras. Y así mismo, la flexibilidad anticipatoria, que según Mayo (2021), favorece estrategias de afrontamiento proactivas y planificadas.

En contraste, el anclaje presente (C_2), que agrupa al 56% de los casos, muestra inmediatez experiencial, que es el enfoque predominante en el aquí y ahora. Así mismo, la referencia retrospectiva, que es la conexión con experiencias pasadas y del horizonte temporal reducido, que, desde la perspectiva personológica, podría limitar la capacidad para desarrollar estrategias de afrontamiento a largo plazo.

3.2.5 Análisis del Bloque 7: Autorrealización

El análisis del sistema de autorrealización mostró adecuadas propiedades psicométricas, como se observa en la Tabla 14, con una consistencia interna aceptable ($\alpha = 0.70$) para escalas de este tipo.

Tabla 14

Descriptivos del Bloque 7 (Autorrealización)

Estadístico	Valor
Número de ítems	6
Media del puntaje total	5.77
Desviación Estándar	2.68
Mediana	6.00
Mínimo	0.00
Máximo	12.00
α de Cronbach	0.70

El análisis de conglomerados identificó dos niveles diferenciados de autorrealización, como se detalla en la Tabla 15:

Tabla 15

Clústeres emergentes en Autorrealización

Ítem	C ₁ M (n=47)	C ₂ M (n=78)
Claridad de metas	1.67	0.84
Autonomía decisional	1.59	0.82
Creatividad cotidiana	1.48	0.79
Persistencia	1.62	0.88
Satisfacción	1.71	0.93
Búsqueda crecimiento	1.54	0.77
Congruencia personal	1.58	0.81
Sentido de propósito	1.63	0.85

Nota: Escala de 0 (mínima expresión) a 2 (máxima expresión)
Características de los clústeres

Tabla 16

Perfiles de autorrealización identificados

Clúster	n	%	Rango de medias
C₁ - Autorrealización elevada	47	38%	1.48-1.71
C₂ - Autorrealización moderada	78	62%	0.77-0.93

La configuración de autorrealización elevada (C₁), presente en el 38% de la muestra, se caracteriza por la coherencia existencial, que es la integración armónica entre metas, valores y acciones cotidianas. También, la agencia personal, que es la capacidad de autodeterminación y toma de decisiones autónomas. Y la resiliencia estructural, que según Mayo (2021), esta configuración favorece la transformación de obstáculos en oportunidades de crecimiento.

En contraste, la autorrealización moderada (C₂), que agrupa al 62% de los casos, muestra un proyecto vital en construcción, constituido por metas menos definidas y sentido de propósito

incipiente. Así mismo, una autonomía relativa con mayor dependencia de fuentes externas de validación. Y la adaptación funcional que podría limitar la capacidad para enfrentar crisis complejas sin apoyo externo.

3.2.6 Análisis del Bloque 11: Configuración 1 del Estilo de Vida

El análisis de la primera configuración global del estilo de vida presentó excelentes propiedades psicométricas, como se observa en la Tabla 17, con una alta consistencia interna ($\alpha = 0.82$).

Tabla 17

Descriptivos del Bloque 11 (Configuración 1 del Estilo de Vida)

Estadístico	Valor
Número de ítems	5
Media del puntaje total	5.12
Desviación Estándar	2.55
Mediana	5.00
Mínimo	0
Máximo	10
α de Cronbach	0.82

El análisis cluster reveló dos patrones estructurales claramente diferenciados, como se detalla en la Tabla 18:

Tabla 18

Clústeres emergentes en la Configuración 1 del Estilo de Vida

Indicador	C₁ M (n=53)	C₂ M (n=64)
Flexibilidad de roles	1.68	0.79
Coherencia intrapersonal	1.59	0.82
Apertura relacional	1.52	0.88
Direccionalidad prospectiva	1.60	0.75

Nota: Escala de 0 (mínima expresión) a 2 (máxima expresión)

Características de los clústeres

Tabla 19*Perfiles estructurales identificados*

Clúster	n	%	Configuración Global
C₁ - Confluencia integradora	53	45%	Alto equilibrio sistémico (1.52-1.68)
C₂ - Punto crítico restrictivo	64	55%	Bajo equilibrio sistémico (0.75-0.88)

La confluencia integradora (C₁), presente en el 45% de la muestra, representa una configuración óptima caracterizada por la integración sistémica, que es la coordinación armónica entre roles, actividades y proyecciones temporales. Así mismo, la plasticidad adaptativa, que es la capacidad para reestructurar el estilo de vida ante nuevas demandas. También, la coherencia identitaria que, Según Mayo (2021), favorece la emergencia de estrategias de afrontamiento innovadoras y efectivas.

En contraste, el punto crítico restrictivo (C₂), que agrupa al 55% de los casos, muestra la rigidez estructural, que es la dificultad para adaptar roles y actividades a contextos cambiantes. También, la fragmentación interna, que es la discrepancia entre metas, acciones y valores personales. Así mismo, la vulnerabilidad contextual, que incrementa la susceptibilidad a situaciones estresantes y limita los recursos afrontativos.

3.2.7 Análisis del Bloque 13: Configuración 2 del Estilo de Vida

El análisis de la segunda configuración global del estilo de vida presentó propiedades psicométricas limitadas pero interpretables, como se observa en la Tabla 20, con una consistencia interna moderada ($\alpha = 0.56$).

Tabla 20*Descriptivos del Bloque 13 (Configuración 2 del Estilo de Vida)*

Estadístico	Valor
Número de ítems	3
Media del puntaje total	2.27

Desviación Estándar	1.33
Mediana	2.00
Mínimo	0.00
Máximo	6.00
α de Cronbach	0.56

El análisis de conglomerados identificó dos estados diferenciados en la percepción de salud y recursos, como se detalla en la Tabla 21:

Tabla 21

Clústeres emergentes en la Configuración 2 del Estilo de Vida

Indicador	C₁ M (n=49)	C₂ M (n=57)
Autopercepción de salud	1.71	0.89
Control situacional	1.64	0.83
Apoyo percibido	1.58	0.91
Motivación intrínseca	1.62	0.87
Resiliencia percibida	1.67	0.80

Nota: Escala de 0 (mínima expresión) a 2 (máxima expresión)
Características de los clústeres

Tabla 22

Perfiles de salud y recursos identificados

Clúster	n	%	Rango de Medias	Estado Evolutivo
C₁ - Oportunidad de salud	49	46%	1.58-1.71	Óptimo
C₂ - Transición latente	57	54%	0.80-0.91	Intermedio

La configuración de oportunidad de salud (C₁), presente en el 46% de la muestra, se caracteriza por el enfoque salutogénico, que es la percepción positiva de la salud como recurso activo. También, el empoderamiento personal, que es la combinación de control situacional y motivación intrínseca. Así mismo, la reserva de resiliencia, que según Mayo (2021), facilita la transformación de estrés en desafíos de crecimiento.

En contraste, la transición latente (C₂), que agrupa al 54% de los casos, muestra el estado liminal, es decir, el posicionamiento intermedio entre la vulnerabilidad y la salud óptima. También, los recursos incipientes, que es la presencia moderada pero no consolidada de factores protectores y la plasticidad contextual, que resulta particularmente sensible a intervenciones psicoeducativas oportunas.

3.3 Características de los estilos de afrontamiento

Tabla 23

Clústeres del Bloque 9 (Estrategias de Afrontamiento)

Estrategia	C₁ M (n=60)	C₂ M (n=65)
Planificación activa	1.62	0.97
Búsqueda de apoyo social	1.55	0.88
Reevaluación positiva	1.48	0.83
Afrontamiento directo	1.51	0.79
Autocontrol emocional	1.44	0.76
Evitación	0.83	1.43
Resignación	0.78	1.37
Ansiedad/Rumiación	0.81	1.41
Humor	1.29	0.74
Espiritualidad	1.35	0.68

*Nota: Medias (M) en escala 0-2 (0=No me describe; 2=Me describe mucho) *

Tabla 24

Características del análisis de conglomerados

Parámetro	Valor
Ítems analizados	10
Método de agrupamiento	k-means (k=2-5)
Solución retenida	2 clústeres
Índice de silueta	0.34
Distribución	C ₁ =60 (48%); C ₂ =65 (52%)

Tabla 25

Descriptivos del Bloque 9

Estadístico	Valor
Número de ítems	12
Media del puntaje total	10.47
Desviación Estándar	4.84
Mediana	10.00
Mínimo	0.00
Máximo	24.00
α de Cronbach	0.82

Tabla 26

Perfiles interpretativos

Clúster	Configuración (0-2)	Interpretación personológica
C₁ Constructivo	- 1.29-1.62 (estrategias activas); ≤ 0.83 (evitación)	Estilo de vida proactivo-expansivo con integración de redes de apoyo y regulación emocional
C₂ - Evitativo	1.37-1.43 (evitación/rumiación); <0.97 (demás estrategias)	Constricción del campo vital con predominio de mecanismos pasivos que limitan la autorregulación

Nota: Interpretación basada en Mayo (2021). Teoría personológica del estilo de vida.

Los datos obtenidos mediante el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (CSQ) revelaron dos patrones claramente diferenciados en la muestra estudiada. Como se aprecia en la Tabla 23, las estrategias de afrontamiento mostraron una distribución bimodal que permitió identificar dos conglomerados principales.

El primer clúster (C₁), que agrupó al 48% de los participantes, se caracterizó por puntuaciones elevadas (medias entre 1.29 y 1.62) en estrategias activas como la planificación, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva. Este perfil contrasta marcadamente con el

segundo clúster (C_2), donde el 52% de los estudiantes presentó medias significativamente altas (1.37-1.43) en mecanismos evitativos como la resignación y la rumiación.

Desde la perspectiva de Mayo (2021), estos hallazgos adquieren pleno sentido al analizarlos a través del prisma de la teoría personológica del estilo de vida:

Configuración Constructiva (C_1):

Refleja una estructura integrada del yo, donde los sistemas de actividades, comunicación y autorregulación operan de manera coordinada. También, la predominancia de estrategias activas evidencia una orientación prospectiva que facilita la transformación de los desafíos académicos en oportunidades de crecimiento. Así mismo, la combinación de humor y espiritualidad sugiere la presencia de mecanismos simbólicos de elaboración, característicos de estilos de vida con alta capacidad de resiliencia.

Configuración Evitativa (C_2):

Manifiesta una contracción del campo vital, donde los sistemas personológicos presentan dificultades para articular respuestas adaptativas. Por otro lado, el predominio de la evitación y rumiación indica un estilo de vida restrictivo, frecuentemente asociado a sobrecarga emocional y limitaciones en los roles de autocuidado. Mientras que, la escasa utilización de redes de apoyo ($M=0.88$) sugiere dificultades en el sistema comunicativo, lo que limita la co-construcción de soluciones ante situaciones estresantes.

Por otro lado, el análisis de fiabilidad del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (CSQ) reveló adecuada consistencia interna en todas sus dimensiones ($\alpha \geq 0.82$), confirmando la confiabilidad del instrumento para la población universitaria estudiada ($N=124$). Como se observa en la Tabla 27, el puntaje global ($M=0.89$; $DE=0.36$) sugiere un uso moderado y balanceado de estrategias, sin polarización hacia estilos extremos.

Tabla 27*Estadísticos descriptivos del CSQ*

Dimensión	n	M	DE	α
Afrontamiento lógico	124	1.06	0.50	0.86
Afrontamiento afectivo	124	0.86	0.54	0.82
Afrontamiento evitativo	124	0.80	0.53	0.83
Afrontamiento distanciado	124	0.85	0.50	0.82
Total	124	0.89	0.36	0.87

El análisis del Coping Styles Questionnaire (CSQ) demuestra que las cuatro dimensiones evaluadas presentan índices de consistencia interna adecuados ($\alpha \geq .82$), lo que confirma la fiabilidad del instrumento para esta muestra de estudiantes universitarios ($N = 124$). El puntaje global promedio de 0.89 ($DE = 0.36$) en una escala de 0 a 2 indica un uso moderado y equilibrado de estrategias de afrontamiento, sin polarización hacia estilos extremos de aproximación o evitación. Estos resultados sugieren que, en general, los participantes disponen de un repertorio flexible de recursos que activan según las demandas específicas de cada situación.

Dentro de este perfil global, destaca el afrontamiento lógico como la estrategia más utilizada ($M = 1.06$; $DE = 0.50$). Este estilo, centrado en la planificación, búsqueda de información y resolución práctica de problemas, refleja desde la perspectiva personológica la centralidad del sistema de actividades en la organización de la vida cotidiana universitaria. Los estudiantes que presentaron configuraciones expansivas en los bloques previos del Estilo de Vida tendían a emplear estos recursos cognitivos y conductuales, lo que fortalecía su sentido de eficacia y control frente a los desafíos académicos.

El afrontamiento afectivo ($M = 0.86$; $DE = 0.54$) ocupó una posición intermedia dentro del patrón general. Esta dimensión, que abarca la expresión emocional y la búsqueda de apoyo social, guardaba coherencia con los hallazgos anteriores sobre el sistema comunicativo. La existencia de redes interpersonales diversas no solo facilitaba el desahogo emocional, sino que también promovía la construcción conjunta de significados ante situaciones estresantes. Desde el enfoque personológico, esta apertura relacional ampliaba el campo vital del estudiante y enriquecía la elaboración simbólica de sus vivencias.

En cuanto a las estrategias evitativas ($M = 0.80$) y distanciadas ($M = 0.85$), se registraron con menor frecuencia relativa, lo que indicaba su papel más bien complementario o transitorio.

Desde la teoría personológica, estos mecanismos funcionan como recursos de conservación que permiten regular temporalmente la conciencia del estrés cuando la demanda supera los recursos disponibles. Su coexistencia con el afrontamiento lógico indica cierta flexibilidad adaptativa, aunque adquieren mayor protagonismo en aquellos estudiantes con configuraciones restrictivas del Estilo de Vida, donde las limitaciones en los sistemas de roles y actividades dificultan respuestas más proactivas.

El perfil de afrontamiento identificado revela un patrón predominante orientado a la solución de problemas y la expresión emocional, complementado con mecanismos de retirada circunstanciales. Esta combinación resulta funcional en el contexto universitario, aunque señala la necesidad de intervenciones que fortalezcan las habilidades de planificación y organización, optimicen el uso de las redes de apoyo disponibles y monitoreen el riesgo de cronificación de las estrategias evitativas.

De esta manera, se evidencia cómo los distintos sistemas personológicos (actividades, comunicación, autorregulación) se articulan con los estilos de afrontamiento, configurando patrones de adaptación que, en la mayoría de los casos, promueven la resiliencia y el bienestar psicológico en el ámbito académico.

3.4 Asociación entre lo constituyente del estilo de vida y el estilo de afrontamiento

3.4.1 Análisis Correlacional

La Tabla 28 resume las correlaciones de Spearman entre los clústeres del Estilo de Vida (EV) y las puntuaciones del CSQ. Tal como se observa, los grupos restrictivos derivados de los bloques de Roles (B3), Actividades (B4), Orientación temporal (B6), Autorrealización (B7) y Configuración 2 "Transición latente" (B13) presentan correlaciones negativas, de magnitud moderada, con el afrontamiento lógico y con la puntuación global del CSQ ($\rho \approx -.34$ a $-.44$; $p < .01$). Estos hallazgos se alinean con estudios previos que vinculan la rigidez en los sistemas personológicos con menores recursos de afrontamiento (Contreras et al., 2009). En términos personológicos, ello sugiere que cuanto más constreñido es el repertorio de roles o más limitado el proyecto vital, menor es la movilización de estrategias centradas en la solución de problemas.

Por el contrario, los clústeres expansivos o diversificados —sobre todo los asociados al sistema comunicativo (B5) y al afrontamiento constructivo previo (B9)— correlacionan positivamente con las dimensiones afectiva y evasiva ($\rho \approx .26$ a $.40$; $p < .01$). Este patrón coincide con la literatura sobre el papel protector de las redes sociales en el estrés académico (González et al., 2018), lo que indica que la amplitud relacional y la flexibilidad en la vida cotidiana se traducen en una mayor expresión emocional y en la capacidad de alternar tácticas de alivio temporal sin abandonar la acción directa.

Tabla 28

Correlaciones de Spearman entre clústeres de EV y dimensiones del CSQ

EV Clúster	CSQ_Afectiv o	CSQ_Distanciad o	CSQ_Evasiv o	CSQ_Lógic o	CSQ_Tota l
Cluster_B1 1	-0.18*	-0.03	-0.00	-0.39***	-0.22*
Cluster_B1 3	-0.11	-0.37***	-0.40***	-0.10	-0.35***
Cluster_B3	-0.31***	0.00	0.00	-0.39***	-0.27**
Cluster_B4	-0.23*	-0.13	-0.17	-0.34***	-0.28**
Cluster_B5	0.35***	0.26**	0.27**	0.29**	0.40***
Cluster_B6	-0.21*	-0.26**	-0.34***	-0.13	-0.31***
Cluster_B7	-0.28**	-0.36***	-0.41***	-0.21*	-0.44***
Cluster_B9	0.37***	0.26**	0.36***	0.01	0.32***

*Nota. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

Análisis Categórico

La Tabla 28 complementa este panorama mediante pruebas χ^2 y V de Cramer entre los clústeres de EV y un CSQ_Total dicotomizado (alto vs. bajo). Los resultados confirman asociaciones significativas de magnitud moderada para los bloques de Actividades (B5: $\chi^2 = 10.86$, $p = .001$; $V = .30$) y Configuración 2 "Oportunidad de salud" (B13: $\chi^2 = 9.83$, $p = .002$; $V = .28$). Estos hallazgos son consistentes con el modelo salutogénico de Antonovsky (1987), que enfatiza el rol de los recursos generalizados de resistencia. Es decir, los estudiantes que integran redes de actividades diversificadas o perciben su salud como oportunidad tienden a ubicarse con mayor frecuencia en el grupo de afrontamiento elevado.

Los bloques de Roles (B3), Actividades básicas (B4) y Estrategias de afrontamiento previas (B9) también muestran efectos significativos, aunque de menor envergadura ($V \approx .22$), mientras que la Orientación temporal (B6) y la Configuración 1 (B11) no alcanzan significación categórica. Esta discrepancia sugiere que su influencia se expresa más claramente en

dimensiones específicas que en la puntuación total, lo que resalta la importancia de análisis multidimensionales en la evaluación del afrontamiento.

Tabla 28

Asociación categórica entre clústeres de EV y CSQ (alto vs. bajo)

EV_Cluster	χ^2	df	p	V
Cluster_B3	6.04	1	0.014	0.221
Cluster_B4	5.32	1	0.021	0.207
Cluster_B5	10.86	1	0.001	0.296
Cluster_B6	1.96	1	0.161	0.126
Cluster_B7	15.62	1	0.000	0.355
Cluster_B9	6.33	1	0.012	0.226
Cluster_B11	1.77	1	0.183	0.120
Cluster_B13	9.83	1	0.002	0.282

Nota. CSQ dicotomizado mediante la mediana

Integrando ambas tablas, se perfila un patrón coherente con la teoría personológica de Mayo (2021): los estilos de vida expansivos —caracterizados por multiplicidad de roles, actividades amplias, redes de apoyo y sentido de oportunidad— potencian la utilización de estrategias lógicas y afectivas, configurando un afrontamiento globalmente constructivo. Este hallazgo corrobora estudios previos sobre la relación entre complejidad estructural del estilo de vida y resiliencia.

A su vez, los estilos restrictivos o críticos limitan dicha movilización y favorecen respuestas de minimización o retiro, particularmente en contextos de alta demanda académica. Este entrelazamiento empírico respalda la hipótesis central de que la estructura del estilo de vida modula el repertorio de afrontamiento disponible para los estudiantes universitarios, aportando evidencia para diseñar intervenciones que fortalezcan la flexibilidad conductual y la coherencia

motivacional mediante programas de desarrollo de habilidades sociales, talleres de planificación, organización académica y estrategias para ampliar los sistemas de roles y actividades

3.5 Discusión

El primer hallazgo revela que la mayoría de los estudiantes se agrupa en dos patrones bien diferenciados de afrontamiento: un clúster evitativo (52 %) y otro constructivo (48 %). Este predominio de estrategias de evitación coincide parcialmente con lo informado por González Casas, et al. (2025), quienes encontraron que más del 60 % del alumnado español optaba por mecanismos de evitación ante el estrés académico; no obstante, difiere de los resultados de Zhang et al. (2023), quienes identificaron una preferencia por estrategias centradas en la solución de problemas en contextos pospandemia. La divergencia podría explicarse por las diferencias culturales y por la presión académica específica del entorno ecuatoriano.

El segundo hallazgo muestra una alta prevalencia de configuraciones personológicas restrictivas (núcleo filial restringido, actividad y comunicación focalizadas) lo que sugiere un estilo de vida limitado en términos de roles, redes y proyección temporal. Estos resultados se alinean con los reportes de da-Silva-Domingues et al. (2024), quienes señalaron que la carencia de apoyo familiar y social propicia estilos de vida menos saludables en universitarios. Sin embargo, difieren de la descripción de estilos de vida expansivos encontrada por Lu et al. (2025) en universidades chinas, donde se observa una mayor diversificación de actividades gracias a programas institucionales de bienestar.

Un tercer hallazgo relevante es la asociación positiva entre configuraciones expansivas—multiplicidad de roles, actividad diversificada, red afectiva amplia y proyección futura—y el afrontamiento constructivo. Este resultado converge con los hallazgos de Zhang et al. (2023), quienes demostraron que un estilo de vida saludable predice conductas afrontativas centradas en

la solución de problemas y en el apoyo social. Asimismo, refuerza el modelo propuesto por da-Silva-Domingues et al. (2024), donde la red social funciona como factor salutogénico que media la elección de estrategias activas de afrontamiento.

Finalmente, las asociaciones encontradas entre las configuraciones de actividades, autorrealización y oportunidad de salud con el afrontamiento lógico ($\rho = .29-.40$) alcanzaron magnitudes moderadas, lo que indica que la complejidad estructural del estilo de vida modula de manera significativa el repertorio afrontativo. Este patrón coincide con el modelo de mediación moderada planteado por Lu et al. (2025), quienes hallaron que la adopción de hábitos saludables atenúa el burnout académico a través de estrategias de afrontamiento cognitivas, sugiriendo que la promoción de un estilo de vida expansivo podría traducirse en mayor resiliencia estudiantil.

Este estudio presenta varias limitaciones. En primer lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre estilo de vida y afrontamiento. Además, la muestra procede de una sola institución y se obtuvo mediante muestreo no probabilístico, lo que restringe la generalización de los resultados. Los datos se basaron en autoinformes susceptibles a sesgos de deseabilidad social. Por último, aunque la fiabilidad interna de los instrumentos fue adecuada, la consistencia de la Configuración 2 del estilo de vida fue moderada ($\alpha = .56$), lo que aconseja replicar las mediciones con versiones revisadas.

Aun con estas limitaciones, el estudio presenta evidencia empírica novedosa al integrar, desde el enfoque personológico, los componentes estructurales del estilo de vida con los estilos de afrontamiento en población universitaria. Los hallazgos amplían la comprensión de cómo la flexibilidad de roles, la diversificación de actividades y la proyección temporal operan como recursos salutogénicos que fortalecen estrategias afrontativas constructivas, proporcionando así

una base diagnóstica para el diseño de programas de promoción de la salud mental y de orientación vocacional en la ULEAM, así como en otros contextos similares.

CONCLUSIONES

1. La estrategia de afrontamiento predominante fue el patrón evitativo, presente en el 52 % de los estudiantes; el 48 % restante manifestó un afrontamiento constructivo basado en planificación, apoyo social y reevaluación positiva.

2. En los constituyentes personológicos predominó un estilo de vida restrictivo: núcleo filial restringido (71 %), actividad focalizada (66 %), comunicación focalizada (77 %), anclaje presente (56 %) y autorrealización moderada (62 %).

3. Los estudiantes con configuraciones expansivas (multiplicidad de roles, actividad diversificada, red afectiva diversificada y proyección futura) se concentraron en el clúster de afrontamiento constructivo, mientras que las configuraciones restrictivas se asociaron con el afrontamiento evitativo.

4. Se observaron asociaciones estadísticamente significativas y de magnitud moderada entre las configuraciones de actividades vitales, autorrealización y oportunidad de salud con el afrontamiento lógico y el puntaje global del CSQ.

5. En síntesis, desde el enfoque personológico, la complejidad y el equilibrio sistémico del estilo de vida modulan el repertorio afrontativo de los estudiantes universitarios de la ULEAM.

RECOMENDACIONES

Se recomienda: (1) implementar talleres psicoeducativos que amplíen el sistema de roles y actividades; (2) fortalecer las redes de apoyo y las habilidades comunicativas mediante programas de mentoría entre pares; (3) incorporar módulos curriculares sobre planificación y regulación emocional que potencien el afrontamiento lógico; (4) diseñar intervenciones personalizadas para estudiantes con configuraciones restrictivas identificadas en el cribado inicial; y (5) replicar el estudio con muestras multicéntricas y seguimiento longitudinal para confirmar la direccionalidad de los hallazgos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arana, R., Dicado, M., & Vivero, C. (Enero de 2020). Comportamiento psicológico y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Opuntia Brava*, 147-152.
<https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1059/1265>
- Bedoya, F., Matos, L., & Zelaya, E. (Febrero de 2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista Neuropsiquiatr*, 262-270. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Campos, L. (Diciembre de 2009). Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de Huánuco. *Investigación en Psicología*, 89-100. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3268379>
- Canova, C. (Abril de 2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 23-32.
<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2025/1559>
- Cassaretto, M. (Marzo de 2011). Relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Vanguardia Psicológica*, 202-225.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815128>
- Chalapud, L., Molano, N., & Roldán, E. (Mayo de 2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 477-484.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
- Contreras, F., Espinoza, J., & Esguerra, G. (Enero de 2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 311-322.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672009000200002&script=sci_arttext

- da-Silva-Domingues, H., Palomino-Moral, P. Á., Gutiérrez-Sánchez, B., Moreno-Cámara, S., & Loureiro, H. M. A. M. (2024). Lifestyles of university students: Analyzing the role of social support and family dynamics. *BMC Public Health*, 24, 3447.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-21021-7>
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez, V. (Diciembre de 2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 63-73.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/55969798011.pdf>
- Freire Rodríguez, C., & Ferradás Canedo, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *Revista INFAD*, 1(1), 133-142.
<https://doi.org/https://dehesa.unex.es/entities/publication/1bf2988c-983b-442e-9934-9e516e121fef>
- García, Y., López, D., & Rivero, O. (Agosto de 2014). Estudiantes universitarios con bajo rendimiento académico, ¿qué hacer? *Edumecentro*, 272-278.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2014/ed142r.pdf>
- García Sanclemente , S., Ojeda Morán, M., Orellana Márquez, L., & Medina Quiñonez, J. (2025). Resiliencia y Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el evento sísmico de abril 2025. *Ciencia y reflexión*, 4(2), 1246-1271.
<https://doi.org/10.70747/cr.v4i2.302>
- González Casas, D., Dorado Barbé, A., & Gálvez-Nieto, J. L. (2025). Perfiles de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en relación con variables personales y académicas. *Educación XX1*, 28(1), e39618. <https://doi.org/10.5944/educxx1.39618>

- González, R., Souto, A., González, L., & Franco, V. (Junio de 2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 421-433. <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901/231341>
- Guarino, L., Sojo, V., & Bethelmy, L. (Enero de 2007). Adaptación y validación preliminar de la versión hispana del cuestionario de estilos de afrontamiento (Coping Sthyle Questionnaire, CSQ). *Psicología Conductual*, 173-189. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/01.Guarino_15-2oa.pdf
- Halgravez, L., Salinas, J., Martínez, G., & Rodríguez, O. (Diciembre de 2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*. <https://remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/114>
- Ison, M. S., & Aguirre, C. F. (2002). El afrontamiento: estrategias para el manejo del estrés. *IDEA*(37), 147-154. <https://doi.org/https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/95061>
- López, J. (Febrero de 2022). Factores psicosociales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Anuario de Investigación*, 51-63. <https://camjol.info/index.php/aiunicaes/article/view/15164>
- Lu, J., Wang, Y., Liu, X., Zhang, Q., & Yan, Y. (2025). Psychological mechanisms of healthy lifestyle and academic burnout: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 16, 1533693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1533693>
- Martín, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 243-269. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v32n2/a03v32n2.pdf>

- Martins, M., & Figueroa, M. (Diciembre de 2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Motricidades*, 297-310.
- https://www.researchgate.net/profile/Marlucio-De-Souza-Martins/publication/358880301_Estilos_de_vida_de_los_estudiantes_universitarios_una_revision_sistemica/links/6228090d84ce8e5b4d122033/Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-universitarios-una-revision-s
- Molina, M., & Chinchilla, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista constarricense de psicología*, 30(45-46), 17-33.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476748709004>
- Mayo, I. (1999). Fototeca UH:
- [https://fototeca.uh.cu/files/original/2180338/Mayo_Parra_Israel_\[1999\].pdf](https://fototeca.uh.cu/files/original/2180338/Mayo_Parra_Israel_[1999].pdf)
- Mayo, I., & Gutiérrez, A. (Junio de 2017). Estudio del estilo de vida. Teoría fundamentada e inducción analítica. *Iberoamericana de Psicología*, 29-36.
- <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.10104/1048>
- Mayo, I., Chávez, Y., & Gutiérrez, A. (Mayo de 2025). Educación para la salud y su impacto en el estilo de vida de adolescentes con obesidad. *Mikarimin*, 115-135.
- <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/3967/4531>
- Morales, S. (Noviembre de 2014). Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 7-18.
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7048887>

- Neyra Menéndez, R. (2024). Estrategias de afrontamiento al estrés académico en tiempo de COVID 19 en estudiantes universitarios de la ciudad de Puno. 2022. *Revista Científica y Académica*, 4(3), 115-133.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i3.377>
- Nina Mora, A. (2025). Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de La Paz. *Fides Et Ratio* , 29(29), 187-213.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55739/fer.v29i29.168>
- Pardeiro, L., & Castro, J. (2017). Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 206-210.
<https://minerva.usc.gal/rest/api/core/bitstreams/f55f87ed-d374-4c82-966f-a7d2cffe379b/content>
- Pari, N. (Octubre de 2023). Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de ciencias e ingenierías físicas y formales de una Universidad Privada Peruana. *Ciencia Latina Internacional*, 7670-7687.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8348>
- Restrepo, L., & González, J. (Junio de 2007). De Pearson a Spearman. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 183-192. <https://www.redalyc.org/pdf/2950/295023034010.pdf>
- Rodríguez, A., Lemos, S., & Canga, A. (2001). Relación entre variables de personalidad. Actitudes hacia la salud y estilo de vida. *Psicología General y Aplicada*, 659-670.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2364974>

- Sicre, E., & Casaro, L. (Septiembre de 2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 61-72.
<https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2293/2124>
- Suárez, M., Navarro, M., Caraballo, D., López, L., & Recalde, A. (Diciembre de 2020). Estilos de vida relacionadas con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de ciencias de la salud. *ENE*, 2-13. <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v14n3/1988-348X-ene-14-03-e14307.pdf>
- Torres, M. (Octubre de 2015). *Repositorio Universidad Azuay*.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/4957/1/11396.pdf>
- Valdivieso, L., Mangas, S., Tous, J., & Espinoza, I. (Enero de 2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil- primaria. *Educación XX1*, 165-186. <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
- Yaguachi, R., Reyes, M., & Poveda, C. (Diciembre de 2018). Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. *Perspectivas en nutrición Humana*, 145-156. <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v20n2/0124-4108-penh-20-02-00145.pdf>
- Zhang, Y., Tao, S., Qu, Y., Mou, X., Gan, H., Zhou, P., Zhu, Z., Wu, X., & Tao, F. (2023). The correlation between lifestyle health behaviors, coping style, and mental health during the COVID-19 pandemic among college students: Two rounds of a web-based study. *Frontiers in Public Health*, 10, 1031560. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1031560>

Anexos

Figura 1

Carta de exención por parte del CEISH



Ministerio de Salud Pública
Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
Dirección Nacional de Investigación en Salud

ANEXO 11. Formato de Carta de exención

Oficio circular No. 0031-CEISH-JMSZ-2025
Manta, 27 de enero del 2025

Señor/a,
Katiuska Katherine Zambrano Monte
Investigador Principal
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Presente

De mi consideración,
El Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (CEISH-Uleam), una vez que revisó el protocolo de investigación titulado “**Estudio Del Estilo De Vida Y Los Afrontamientos En Estudiantes Universitarios**” codificado como **CEISH-Uleam_0294** notifica a usted que este proyecto es una investigación exenta de evaluación por parte del CEISH-Uleam, de acuerdo con lo establecido en la normativa legal vigente.

Descripción de la Investigación:

- **Tipo de estudio:** Observacional transversal
- **Duración del estudio:** 1 mes (desde 05/05/2025 hasta 09/06/2025)
- **Instituciones participantes:** Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
- **Investigadores del estudio:** Katiuska Katherine Zambrano Monte, Hugo Miguel Carvajal Navarrete

Documentación de la investigación:

Nombre de Documentos	Número de páginas	Fecha
Declaración de responsabilidad	2	26/11/2024
Carta de interés de el/las máximas autoridades de el/los establecimientos	No aplica	No Aplica
Solicitud de exención con justificación para considerarlo exento	No aplica	No Aplica
Formulario para la presentación de protocolos de investigaciones	16	26/11/2024
Instrumentos que se emplearán para la ejecución del estudio	6	26/11/2024

Esta carta de exención tiene una vigencia de un año, contado desde la fecha de recepción de esta documentación. La investigación deberá ejecutarse de conformidad a lo descrito en el protocolo de investigación presentado al CEISH-Uleam. cualquier modificación a la documentación antes descrita, deberá ser presentada a este Comité para su revisión y aprobación.

Atentamente,



JUAN MANUEL SIERRA ZAMBRANO
Od. Juan Manuel Sierra Zambrano, Esp.
Presidente CEISH-Uleam
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Teléfono: 0989693757
Correo electrónico: comiteeticainvestigacion@uleam.edu.ec

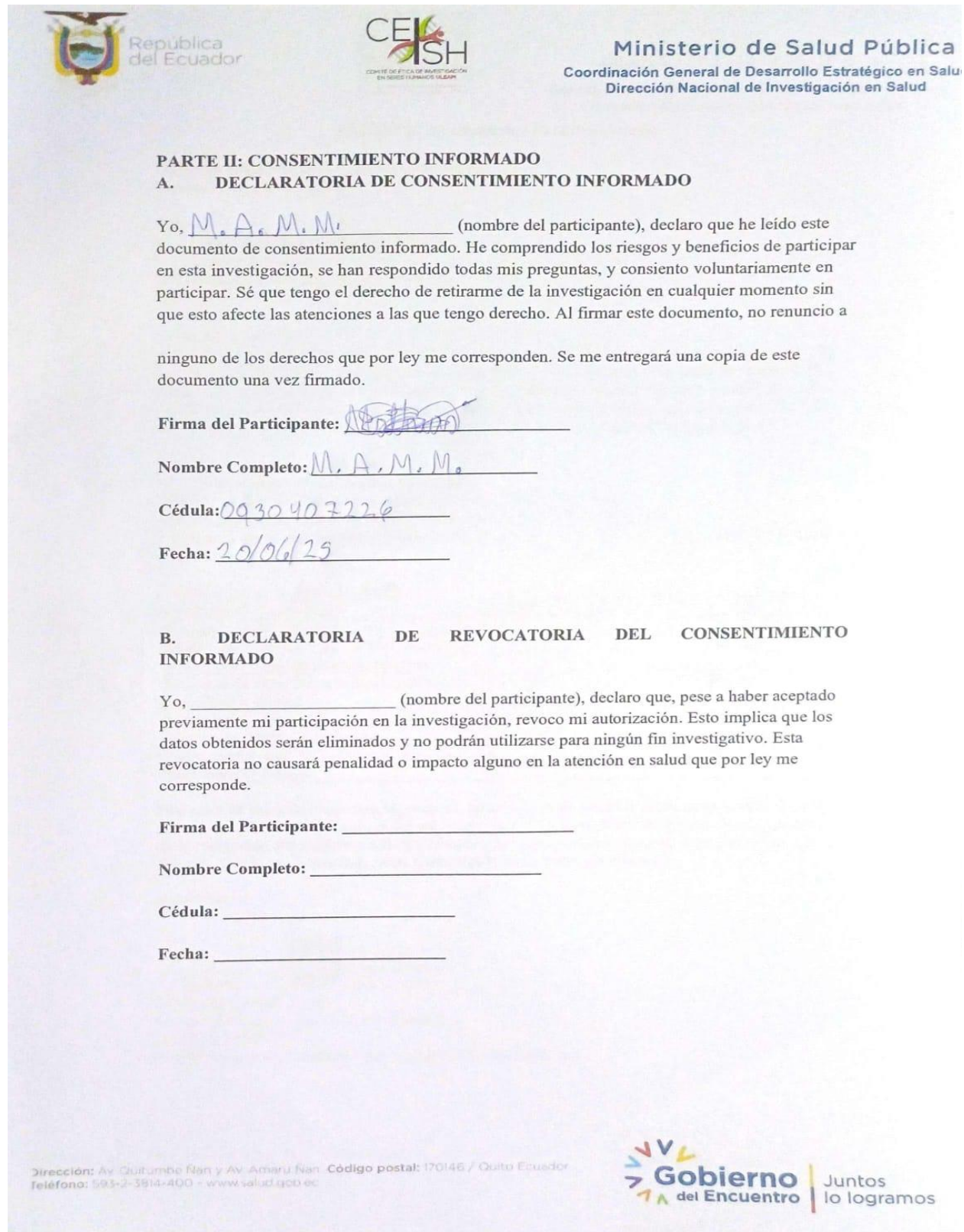
Dirección: Av. Quitumbe Nari y Av. Amalu Nari Código postal: 170146 7 Quito Ecuador
Teléfono: 593-2-3814-400 - www.salud.gob.ec



Gobierno del Encuentro | Juntos lo logramos

Figura 2

Consentimiento informado firmado por participante



 República del Ecuador

 **CEI/ISH**
COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN
EN SERVICIOS FARMACÉUTICOS

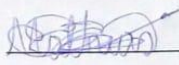
Ministerio de Salud Pública
Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
Dirección Nacional de Investigación en Salud

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, M. A. M. M. (nombre del participante), declaro que he leído este documento de consentimiento informado. He comprendido los riesgos y beneficios de participar en esta investigación, se han respondido todas mis preguntas, y consiento voluntariamente en participar. Sé que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho. Al firmar este documento, no renuncio a

ninguno de los derechos que por ley me corresponden. Se me entregará una copia de este documento una vez firmado.

Firma del Participante: 

Nombre Completo: M. A. M. M.

Cédula: 0930407226

Fecha: 20/06/25

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ (nombre del participante), declaro que, pese a haber aceptado previamente mi participación en la investigación, revoco mi autorización. Esto implica que los datos obtenidos serán eliminados y no podrán utilizarse para ningún fin investigativo. Esta revocatoria no causará penalidad o impacto alguno en la atención en salud que por ley me corresponde.

Firma del Participante: _____

Nombre Completo: _____

Cédula: _____

Fecha: _____

Dirección: Av. Quitumbe Nan y Av. Ameru Nan. Código postal: 170146 / Quito Ecuador
Teléfono: 593-2-3814-400 - www.salud.gob.ec

 **Gobierno del Encuentro** | Juntos lo logramos

Figura 3

Consentimiento informado firmado por participante



República del Ecuador



CEISH
COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN
EN SALUD HUMANA

Ministerio de Salud Pública
Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
Dirección Nacional de Investigación en Salud

Dirección: Av. Qutumbi Nan y Av. Amaru Nan. Código postal: 170146 / Quito Ecuador
Teléfono: 593-2-3814-400 - www.salud.gob.ec



Gobierno del Encuentro | Juntos lo logramos