

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**Escuela de Psicología**



**Estilos de vida en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud,  
Universidad San Pedro-Chimbote,2015**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Elaborado por :

ALVA MELENDEZ ESMERALDA GLADYS

CHIMBOTE

2016

## Resumen

Esta investigación se planteó con el propósito de describir el Estilo de Vida, los indicadores del instrumento y estilo de vida según edad y escuelas académicas profesionales en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Pedro, 2015. El tipo de investigación fue no experimental, el diseño transversal y descriptivo, la población estuvo conformada por estudiantes del primer y segundo ciclo 2015-II. La muestra fue probabilística de tipo aleatorio simple donde participaron 133 estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud. El instrumento utilizado, fue el cuestionario FANTASTICO de Wilson y Ciliska (1984) adaptado en Colombia por Ramírez y Antonio (2011). Los resultados registran que 67% de los estudiantes presentan un estilo de vida excelente. En cuanto a los indicadores del estilo de vida, todas las escuelas casi siempre tienen con quien hablar de cosas importantes a excepción de obstetricia que lo hace a veces. Asimismo, casi siempre todas las escuelas excepto enfermería, poseen una alimentación balanceada y enfermería a veces. Todos, casi siempre se sienten satisfechas con su trabajo. También, todos a veces realizan ejercicios de forma activa, duermen bien y se sienten descansados siendo capaces de manejar el estrés en su vida. Por otro todas las escuelas excepto obstetricia a veces disfrutan de su tiempo libre y obstetricia casi siempre lo hace. Además, todas las escuelas, algunas veces se sienten enojadas o agresivas, deprimidas o tristes. Ninguna escuela fuma cigarrillos por día y el número promedio de tragos por semana es de 0-7, y el consumo de café, té o bebidas que contengan cafeína es de menos de tres por día Según la variable edad, todas las escuelas con edades que oscilan entre 15-20 años poseen un estilo de vida excelente. Asimismo, las escuelas que oscilan entre 21-40 años, a diferencia de la escuela de psicología que presenta un estilo de vida bueno. Concluyendo que las todas las escuelas que pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud, tiene un estilo de vida excelente.