

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela de Psicología



Estilos de vida en secretarias de la Universidad San Pedro Chimbote,2015

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Elaborado por :

VASQUEZ DIESTRA KARLA ERLINDA

CHIMBOTE

2016

Resumen

La presente investigación tuvo como principal objetivo describir el Estilo de vida, los indicadores del Instrumento y estilo de vida según edad, estado civil e ingreso económico en secretarias de la Universidad San Pedro-Chimbote, 2015. El tipo de investigación correspondió a un paradigma cuantitativo, de corte descriptivo, se trató de un diseño no experimental, de carácter transversal. El instrumento utilizado, fue el Cuestionario FANTASTICO de Wilson y Ciliska (1984), adaptado en Colombia por Ramírez y Antonio (2011). Se contó con una población de 39 secretarias que accedieron participar. Los resultados revelan que el 84.6% de las secretarias tiene un estilo de vida bueno, mientras que el 12.8% tiene un estilo de vida regular y el 2,6% deficiente. Con respecto a los indicadores del instrumento; Tienen con quien hablar de las cosas importantes para ellas y tienen una alimentación balanceada casi siempre. Sin embargo, gran parte a veces realizan ejercicios físicos. La mayoría generalmente fuma ningún cigarrillo por día, asimismo poseen un número promedio de tragos por semana de 0 a 7. Más de la mitad duermen bien y se sienten descansadas, asimismo, a veces se sienten capaces de manejar el estrés o la tensión en su vida, sin embargo, más de la mitad casi siempre se relajan y disfrutan de su tiempo libre. Por otro lado, obtuvieron altos puntajes en a veces se sienten enojadas y agresivas, deprimidas o triste. Asimismo, el 79.5% casi siempre se sienten satisfechas con su trabajo o actividades. Finalmente, se halló que el 97.4% de las secretarias consumen menos de 3 por día en cuanto a café, té o bebidas coca cola que contengan cafeína. De acuerdo a las variables sociodemográficas, según la edad, estado civil e ingreso económico en las secretarias predomina en todos ellos un estilo de vida bueno respectivamente.