

UNIVERSIDAD
CIENTÍFICA
DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**“ESTILOS DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LIMA”**

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:

Elva Consuelo Cubas Julca (0000-0003-1804-9315)

Daysy Cusipuma Sanches (0000-0002-6500-2766)

Asesor:

Jesús Manuel Guerrero Alcedo (0000-0001-7429-1515)

Lima – Perú

2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 18 de enero de 2023.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente:	Dr. Freddy Roberpierre Jaimes Alvarez	<input type="checkbox"/>
Miembro:	Mg. John Omar Espinoza Quiroz	
Miembro:	Dra. Jenny Raquel Adanaqué Velásquez	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Estilos de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima”

Presentada por las bachilleras:

- Elva Consuelo Cubas Julca
- Daysy Cusipuma Sanches

Para optar el Título Profesional de Licenciadas en Psicología.

Asesoradas por: Mg. Jesús Manuel Guerrero Alcedo

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de la estudiante de la carrera de Psicología en la sustentación, concluyen de manera unánime (X) por mayoría simple () calificar a:

Tesista: Elva Consuelo Cubas Julca	Nota (17): Diecisiete		
Aprobado ()	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()
Tesista: Daysy Cusipuma Sanches	Nota (18): Dieciocho		
Aprobado ()	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Dr. Freddy Roberpierre Jaimes Alvarez
Presidente del Jurado



Mg. Jesús Manuel Guerrero Alcedo
Asesor(a)



Mg. John Omar Espinoza Quiroz
Miembro 1



Dra. Jenny Raquel Adanaqué Velásquez
Miembro 2

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN¹

Lima, 27 de febrero del 2023
Señor,
Percy Mayta Tristán

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente.** –

De nuestra consideración,

Yo: Elva Consuelo Cubas Julca y Daysy Cusipuma Sanches, egresadas de la carrera de Psicología de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el asesor Jesús Manuel Guerrero Alcedo, declaramos que este informe final de tesis de investigación titulado: Estilos de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, sustentado para obtener el título de Licenciadas en Psicología es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos², que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



**Firma tesista
DNI: 76469404**



**Firma tesista
DNI: 74414683**



**Firma del asesor de tesis
DNI (CE): 002554886**

¹ En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

² Los documentos están en: <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Estilos de vida y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima

Autores. Elva Consuelo Cubas Julca; Daysy Cusipuma Sanches.

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2027526754).

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.

Estilos de vida y bienestar psicológico

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	prezi.com Fuente de Internet	1%
3	revistas.unicordoba.edu.co Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Manuel Moyano, Carmen Tabernerero, Rosa Melero, Humberto M. Trujillo. "Spanish version of the Cultural Intelligence Scale (CQS) / Versión española de la Escala de Inteligencia Cultural (EIC)", Revista de Psicología Social, 2015 Publicación	<1%
6	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo examinar la relación entre los estilos de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima. El diseño fue descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformada por 201 estudiantes (80.1% mujeres y 19.9 % varones) y se emplearon los instrumentos: Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios – CEVJU-r Lima y Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. Los resultados evidencian que los universitarios se caracterizan por mantener estilos de vida no saludables (72.1 %) y presentar un nivel medio de bienestar psicológico (93 %). Así mismo, existe una relación significativa entre ambas variables estudiadas, siendo las áreas de “dominio del entorno”, “propósito en la vida”, “crecimiento personal”, “relaciones positivas” y “autoaceptación”, variables que guardan mayor relación con las conductas de salud. En conclusión, los estilos de vida son un factor predominante para obtener bienestar psicológico, siendo necesario que este grupo humano ponga en práctica sus propios conocimientos sobre temas de salud con la finalidad de prevenir conductas que afecten su bienestar emocional. Asimismo, se deben aplicar programas que fortalezcan estos aspectos en los estudiantes de Psicología.

Palabras claves: estilos de vida, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, propósito de vida.

¹ Remitir a: Elva Consuelo Cubas Julca: 180000771@cientifica.edu.pe

Abstract

The aim of this research was to analyze the relationship between lifestyles and psychological well-being in psychology students of a private university in Lima. The design was descriptive correlational, the sample consisted of 201 students (80.1% female and 19.9% male) and the instruments used were: Lifestyle Questionnaire for Young University Students - CEVJU-r Lima and Carol Ryff' Psychological Well-Being Scale. The results show that students are characterized by maintaining unhealthy lifestyles (72.1%) and presenting a medium level of psychological well-being (93%). Likewise, there is a significant relationship between both variables studied, being the dimensions of "positive relationships, mastery of the environment, purpose in life, personal growth and self-acceptance", those with the highest relationship with lifestyles. In conclusion, lifestyles are a predominant factor in the achievement of the psychological well-being of university students, and it is necessary for this human group to put into practice their own knowledge on health issues in order to prevent behaviors that affect their emotional well-being. Likewise, programs should be applied to strengthen these aspects in Psychology students.

Key words: lifestyles, psychological well-being, university students, life purpose.