

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela de Psicología



**Estilo de vida en los docentes de la Facultad Ciencias Económicas y
Administrativas de la Universidad San Pedro, 2017**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Elaborado por :

FABIAN CABRERA DALIA ROCIO

CHIMBOTE

2017

Resumen

Esta investigación describe el estilo de vida, sus indicadores del instrumento según género, edad y nivel económico en los docentes de la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad San Pedro, 2015. La investigación fue no experimental, el diseño transversal y descriptivo. El instrumento utilizado, el cuestionario “Fantástico” de Wilson y Ciliska, adaptado en Colombia por Ramírez y Antonio. La población estuvo conformada por 112 docentes y la muestra no probabilística por conveniencia conformada por 48 docentes. Los resultados registran que un 37,5% de los docentes presentan un estilo de vida deficiente. En relación a los indicadores, el 83,3% casi siempre habla con su familia y amigos de las cosas importantes; respecto a la actividad física el 64,6% a veces hace ejercicios de forma activa; en nutrición el 54,2% casi siempre considera que su alimentación es balanceada; en cuanto al consumo de tabaco y alcohol y otras drogas, y el 100% bebe bebidas que contienen cafeína menos de tres al día el 85,4% no fuma y del 100 % su número promedio de trago por semana es de 8 a 7 tragos. En relación al sueño y estrés, el 50% a veces duerme bien, en igual proporción casi siempre se relaja y disfruta de su tiempo libre; asimismo el 58,3% se siente capaz de manejar el estrés; Según la personalidad e introspección el 79,2% algunas veces se sienten enojados o agresivos y algunas veces se sienten deprimidos o tristes, respectivamente; respecto al trabajo el 85,4% se sienten satisfecho. Según la edad, el 41.2% docentes entre 41 a 65 presenta un estilo de vida regular y el 50% de docentes entre las edades de 21 a 40 años tienen un estilo de vida deficiente; relacionado con el género, el 38.2% de docentes varones y el 35.7% docentes mujeres presenta estilo de vida deficiente y con respecto a nivel económico el 58.8% de docentes que se encuentran en el nivel económico C presentan un estilo de vida deficiente y el 34.6% de docentes que se encuentran en el nivel económico B presentan un estilo de vida regular.