



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**  
**Facultad de Medicina Humana**  
**Escuela Profesional de Enfermería**

**Estrés académico y conductas de salud en estudiantes de enfermería de la Universidad  
Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025**

**Tesis**


Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autoras**

Zoart Blandina Gonzales Castillejo  
Fiorella del Milagro Ore Ramirez

**Asesor**

Dr. Gustavo Augusto Sipán Valerio

  
Univ. Nac. José F. Sánchez Carrión  
Facultad de Medicina Humana  
Dr. Gustavo Augusto Sipán Valerio  
DOCENTE DNU 101

**Huacho – Perú**

**2026**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL

## JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

### LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

## Facultad de Medicina Humana Escuela Profesional de Enfermería

### METADATOS

| DATOS DEL AUTOR (ES):                 |          |   |
|---------------------------------------|----------|---|
| APELLIDOS Y NOMBRES                   | DNI      | FECHA DE SUSTENTACIÓN   |
| Gonzales Castillejo, Zoart Blandina   | 72640958 | 29/04/2026  |
| Ore Ramirez, Fiorella del Milagro     | 76454781 | 29/04/2026  |
| DATOS DEL ASESOR:                     |          |   |
| APELLIDOS Y NOMBRES                   | DNI      | CÓDIGO ORCID  |
| Dr. Sipán Valerio, Gustavo Augusto    | 15612829 | <a href="https://orcid.org/0000-0001-5642-3035">https://orcid.org/0000-0001-5642-3035</a> |
| DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS      |          |   |
| APELLIDOS Y NOMBRES                   | DNI      | CÓDIGO ORCID  |
| Mg. Castillo Bedón, Flor María        | 32122165 | <a href="https://orcid.org/0000-0001-7479-2408">https://orcid.org/0000-0001-7479-2408</a> |
| Dra. Pablo Agama, Elizabeth Judith    | 15580142 | <a href="https://orcid.org/0009-0008-8347-1735">https://orcid.org/0009-0008-8347-1735</a> |
| M(o) Andrade Callupe, Artemio Roberto | 15734359 | <a href="https://orcid.org/0000-0002-4943-5852">https://orcid.org/0000-0002-4943-5852</a> |
|                                       |          |   |

# GONZALES CASTILLEJO-ORE RAMIREZ 2026-02752...

## ESTRÉS ACADÉMICO Y CONDUCTAS DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIO...

UNIDAD DE INVESTIGACION FMH-PREGRADO 2026

TESIS DE PREGRADO 2026

Facultad de Medicina Humana

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1.3529139286

Fecha de entrega

6 abr 2026, 5:23 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

6 abr 2026, 5:29 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

Informe\_final\_de\_tesis\_GONZALES\_Y\_ÖRE...docx

Tamaño del archivo

8.7 MB

102 páginas

23.072 palabras

105.746 caracteres



Página 1 de 109 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid::1.3529139286



Página 2 de 109 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1.3529139286

## 18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

### Fuentes principales

16% Fuentes de Internet

8% Publicaciones

## DEDICATORIA

**Zoart:** Dedico este trabajo a mi mamá, que, gracias a su amor incondicional, su calma y su ayuda constante durante mi formación pude cumplir esta meta. Gracias por confiar en mí, por cada sacrificio y por ser mi mayor inspiración. Este logro también es tuyo.

**Fiorella:** Dedico este trabajo principalmente a mis abuelos, por estar siempre a mi lado con amor, confianza y por inspirarme a ser mejor. Sus enseñanzas y su presencia han sido fundamentales para alcanzar esta meta. También a mi mamá y a mi familia, por su acompañamiento durante esta etapa.

## AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios por la fortaleza, la guía y las bendiciones recibidas a lo largo de este proceso; sin su apoyo espiritual no habría sido posible llegar hasta aquí. Asimismo, mi más profundo agradecimiento a nuestras familias, por su amor incondicional, paciencia y el apoyo constante que nos brindaron en cada etapa de la tesis.

Quisiera expresar mi sincero agradecimiento a la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC por brindarme las oportunidades académicas, los recursos y ambiente profesional necesarios para el desarrollo de este trabajo.

Mi más profundo agradecimiento a mi asesor, por su apoyo a lo largo del desarrollo de nuestra investigación.

A los miembros del jurado, agradezco el tiempo dedicado a la evaluación, las sugerencias constructivas y las observaciones que enriquecieron el trabajo y permitieron su mejora.

Finalmente agradecemos a los estudiantes de enfermería quienes nos brindaron su tiempo y la confianza de participar en nuestro estudio.

## ÍNDICE

|  |     |
|--|-----|
| <b>DEDICATORIA</b> .....                                 | v   |
| <b>AGRADECIMIENTO</b> .....                              | vi  |
| <b>ÍNDICE</b> .....                                      | vii |
| <b>RESUMEN</b> .....                                     | x   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                    | xi  |
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....                                | xii |
| <b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....      | 1   |
| <b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b> ..... | 1   |
| <b>1.2 Formulación del problema</b> .....                | 4   |
| <i>1.2.1 Problema General</i> .....                      | 4   |
| <i>1.2.2 Problema Específico</i> .....                   | 5   |
| <b>1.3 Objetivos de la investigación</b> .....           | 5   |
| <i>1.3.1 Objetivo general</i> .....                      | 5   |
| <i>1.3.2 Objetivos específicos</i> .....                 | 5   |
| <b>1.4 Justificación de la investigación</b> .....       | 6   |
| <b>1.5 Delimitaciones del estudio</b> .....              | 8   |
| <b>1.6 Viabilidad del estudio</b> .....                  | 10  |
| <b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....                  | 11  |
| <b>2.1 Antecedentes de la investigación</b> .....        | 11  |
| <i>2.1.1 Investigaciones internacionales</i> .....       | 11  |
| <i>2.1.2 Investigaciones nacionales</i> .....            | 14  |
| <i>2.1.3 Antecedentes locales</i> .....                  | 16  |
| <b>2.2 Bases Teóricas</b> .....                          | 17  |
| <b>2.3 Bases filosóficas</b> .....                       | 26  |
| <b>2.4 Definición de términos</b> .....                  | 28  |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>2.5 Hipótesis_de investigación.....</b>                        | <b>29</b> |
| 2.5.1 <i>Hipótesis_general</i> .....                              | 29        |
| 2.5.2 <i>Hipótesis_Específicos</i> .....                          | 29        |
| <b>2.6 Operacionalización de variables .....</b>                  | <b>30</b> |
| <b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>                            | <b>33</b> |
| <b>3.1 Diseño metodológico .....</b>                              | <b>33</b> |
| <b>3.2 Población y muestra.....</b>                               | <b>34</b> |
| 3.2.1 <i>Población:</i> .....                                     | 34        |
| 3.2.2 <i>Muestra:</i> .....                                       | 34        |
| <b>3.3 Técnica de recolección de datos .....</b>                  | <b>35</b> |
| <b>3.4 Técnicas para el procesamiento de la información .....</b> | <b>39</b> |
| <b>CAPITULO IV: RESULTADOS.....</b>                               | <b>41</b> |
| <b>4.1 Análisis de resultados.....</b>                            | <b>41</b> |
| <b>4.2 Contrastación de Hipótesis.....</b>                        | <b>43</b> |
| <b>CAPITULO V: DISCUSIÓN.....</b>                                 | <b>48</b> |
| <b>5.1 Discusión de resultados.....</b>                           | <b>48</b> |
| <b>CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>           | <b>54</b> |
| <b>6.1 Conclusiones .....</b>                                     | <b>54</b> |
| <b>6.2 Recomendaciones .....</b>                                  | <b>55</b> |
| <b>CAPITULO VII: REFERENCIAS .....</b>                            | <b>55</b> |
| 7.1. Fuentes documentales .....                                   | 55        |
| 7.2. Fuentes bibliográficas .....                                 | 56        |
| 7.3. Fuentes hemerográficas.....                                  | 56        |
| 7.4. Fuentes electrónicas .....                                   | 60        |

## INDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabla 1</b> Distribución por nivel de estrés académico..... | 41 |
| <b>Tabla 2</b> Distribución por nivel de estresores.....       | 41 |
| <b>Tabla 3</b> Distribución por nivel de síntomas.....         | 42 |
| <b>Tabla 4</b> Distribución por nivel de afrontamiento.....    | 42 |
| <b>Tabla 5</b> Distribución por conductas de salud.....        | 43 |
| <b>Tabla 6</b> <i>Normalidad de las variables</i> .....        | 43 |
| <b>Tabla 7</b> <i>Prueba de hipótesis general</i> .....        | 44 |
| <b>Tabla 8</b> <i>Prueba de hipótesis específica</i> .....     | 45 |
| <b>Tabla 9</b> <i>Prueba de hipótesis específica 2</i> .....   | 46 |
| <b>Tabla 10</b> <i>Prueba de hipótesis específica 3</i> .....  | 47 |

## ANEXOS

|  |    |
|--|----|
| <b>Anexo 1.</b> Autorización de la dirección de la escuela profesional de enfermería para la aplicación del instrumento.....                                     | 67 |
| <b>Anexo 2.</b> Consentimiento informado.....  | 68 |
| <b>Anexo 3.</b> Cuestionario de estrés académico.....  | 69 |
| <b>Anexo 4.</b> Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R) .....  | 72 |
| <b>Anexo 5.</b> Procesamiento de características sociodemográficas.....  | 75 |
| <b>Anexo 6.</b> Procesamiento de datos en Excel .....  | 76 |
| <b>Anexo 7.</b> Procesamiento de datos en SPS .....  | 82 |
| <b>Anexo 8.</b> Evidencias fotográficas .....  | 83 |
| <b>Anexo 9.</b> Gráficos de los ítems con mayor porcentaje de problemas del inventario SISCO de estrés académico obtenidos mediante Google Forms.....            | 84 |
| <b>Anexo 10.</b> Gráficos de los ítems con mayor porcentaje de problemas del cuestionario conductas de salud (CEVS/ CEV-JU) obtenidos mediante Google Forms..... | 86 |
| <b>Anexo 11.</b> Matriz de consistencia .....  | 88 |

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito principal establecer la relación existente entre el estrés académico y las conductas de salud en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho–2025. En cuanto a la metodología, se desarrolló una investigación de tipo básica, con nivel correlacional, bajo un diseño no experimental, de corte transversal y con enfoque cuantitativo.

Para la obtención de la información se aplicó la técnica de la encuesta; como instrumentos se utilizaron el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y el Cuestionario de Conductas de Salud de Jóvenes Universitarios (CEVJU-r). La población estuvo constituida por 388 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 125 participantes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

**Resultados:** el 84,8% de estudiantes presentó nivel moderado de estrés académico y el 15,2% nivel alto; asimismo, el 54,4% evidenció conductas de salud regulares y el 45,6% conductas de salud buenas. Se encontró relación negativa y significativa entre estrés académico y conductas de salud ( $Rho = -0,209$ ;  $p = 0,020$ ). Además, los estresores se relacionaron negativamente con las conductas de salud ( $Rho = -0,780$ ;  $p < 0,001$ ), al igual que los síntomas ( $Rho = -0,602$ ;  $p < 0,001$ ); mientras que el afrontamiento mostró relación positiva significativa ( $Rho = 0,622$ ;  $p < 0,001$ ). **Conclusiones:** se determinó que entre el estrés académico y las conductas de salud existe una relación significativa en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025.

**Palabras claves:** estrés académico, conductas de salud, estudiantes de enfermería.

## ABSTRACT

The present study had as **Objective:** to determine the relationship between academic stress and health behaviors in students of the Professional School of Nursing at the José Faustino Sánchez Carrión National University, Huacho-2025. **Material and methods:** it was a basic type study, correlational level, non-experimental design, cross-sectional and quantitative approach. For data collection, the survey technique was used; the instruments employed were the SISCO SV-21 Academic Stress Inventory and the University Students' Health Behaviors Questionnaire (CEVJU-r). The population consisted of 388 students and the sample of 125, selected through non-probabilistic convenience sampling. **Results:** The 84.8% from student presented a moderate level of academic stress and 15.2% a high level; likewise, 54.4% showed regular health behaviors and 45.6% good health behaviors. A negative and significant relationship was found between academic stress and health behaviors ( $Rho = -0.209$ ;  $p = 0.020$ ). In addition, stressors were negatively related to health behaviors ( $Rho = -0.780$ ;  $p < 0.001$ ), as well as symptoms ( $Rho = -0.602$ ;  $p < 0.001$ ); while coping showed a significant positive relationship ( $Rho = 0.622$ ;  $p < 0.001$ ). **Conclusions:** it was determined that there is a significant relationship between academic stress and health behaviors in Nursing students of the José Faustino Sánchez Carrión National University, Huacho-2025.

**Keywords:** academic stress, health behaviors, nursing students.

## INTRODUCCIÓN

El estrés se ha vuelto una problemática relevante que daña la salud y la tranquilidad de la población a nivel mundial. Se ha señalado que los estudiantes universitarios constituyen uno de los grupos más expuestos a situaciones de estrés debido a la presión por el logro educativo y la adaptación a nuevos entornos educativos. En el caso de los estudiantes de enfermería, esta situación puede intensificarse por la carga académica, las actividades en el entorno de salud, la responsabilidad sobre los pacientes y la necesidad de desarrollar competencias profesionales que respondan a las demandas del sistema de salud.

Durante su formación universitaria, los estudiantes de enfermería enfrentan múltiples estresores relacionados con evaluaciones constantes, cumplimiento de actividades académicas, limitaciones de tiempo, responsabilidades clínicas y expectativas institucionales. Asimismo, la presencia de estrés académico puede influir en los comportamientos de salud de los discentes, tales como la práctica de actividad física, los hábitos alimentarios, el descanso adecuado y otras prácticas de autocuidado, las cuales son fundamentales para mantener un equilibrio físico y mental.

En este contexto, el estudio del estrés académico y su asociación con las conductas de salud en discentes de enfermería adquiere especial relevancia, debido a que estos futuros profesionales de la salud deben desarrollar conductas de salud saludables que les permitan afrontar de manera adecuada las exigencias de su formación y de su futuro ejercicio profesional. Por ello, resulta necesario identificar si el estrés académico se asocia con las conductas de salud en los estudiantes universitarios, con el fin de aportar con datos que aporten a la aplicación de metodologías orientadas al fomento del bienestar y prevenir trastornos de salud mental en el grupo estudiantil.

Con relación a lo mencionado anteriormente, esta tesis se organiza en estos capítulos:

En el Capítulo I: correspondiente al planteamiento del problema, se desarrollan la realidad problemática, el problema general y los problemas específicos, así como los objetivos del estudio, la justificación, las delimitaciones y la viabilidad.

El Capítulo II: Marco teórico, se elaboran los antecedentes a nivel internacional, nacional y local, así como las teorías y las bases filosóficas que avalan la investigación. Asimismo, incluye la definición de términos, las hipótesis generales y específicas, así como la operacionalización de las variables.

En el Capítulo III: Metodología, describe el diseño metodológico, la población donde se aplicará el estudio y su muestra, el tipo de muestreo, los criterios de inclusión y exclusión, también la técnica de recolección de datos, además del procesamiento de la información y de la matriz de consistencia del estudio.

En el Capítulo IV: Se desarrollan los resultados, se da a conocer los hallazgos a partir del análisis estadístico de datos extraídos, los cuales permiten verificar las hipótesis propuestas y determinar la relación entre ambas variables estudiada.

Finalmente, en el Capítulo V: Referencias, se consignan las fuentes bibliográficas utilizadas para el desarrollo del estudio, las cuales sustentan al marco teórico y metodológico.

En suma, la presente investigación se desarrolló por el fin de determinar la relación entre el estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería, contribuyendo a la generación de conocimiento que permita fortalecer estrategias de promoción de la salud y bienestar en la población universitaria

## CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la realidad problemática

Ante las obligaciones y demandas propias del contexto educativo, surgió el estrés académico constituyendo la respuesta fisiológica y psicológica especialmente cuando los discentes sienten que contextos adversos desbordan sus recursos individuales de afrontamiento. Esta situación genera una serie de respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que pueden afectar negativamente el bienestar psicológico y el desempeño académico. Asimismo, en el ámbito universitario estas manifestaciones suelen intensificarse debido a la carga académica, la presión por el logro y la adaptación a entornos educativos altamente demandantes. (Ruiz & Gozalo, 2025).

Por su parte, las conductas de salud comprendieron el conjunto de hábitos y comportamientos orientados a proteger y mejorar el bienestar, así como a prevenir riesgos y enfermedades. Entre ellas se incluyeron prácticas como la acción corporal dinámica, la nutrición proporcional, el sueño adecuado, la responsabilidad en la atención de la salud y el control del estrés. En la población universitaria, la adopción de estas conductas se vio frecuentemente dificultada por las exigencias académicas, las limitaciones de tiempo y otras presiones propias de esta etapa formativa. (Kapaj et al., 2025).

A nivel mundial, el estrés académico y las conductas de salud fueron reconocidos como problemáticas relevantes por su impacto en el bienestar y el rendimiento académico. La evidencia reciente señaló que las exigencias del entorno universitario se asociaron con mayores niveles de estrés académico y con dificultades en la adopción de conductas de salud adecuadas,

especialmente en relación con la actividad física y los hábitos alimentarios (Monserrat et al., 2023).

De manera concordante, la Organización Mundial de la Salud informó que más de 1000 000 000 individuos responden a un trastorno mental, teniendo frecuentemente a la ansiedad y la depresión, las cuales se asociaron con situaciones de estrés prolongado y afectaron notablemente la plenitud y el estilo de vida de las personas, específicamente dentro de los jóvenes y en los adultos en edad productiva (OMS, 2022).

En este contexto, la Estrategia del Sistema de las Naciones Unidas sobre Salud Mental y Bienestar destacó la importancia del promover entornos que puedan favorecer el bienestar psicológico y la adopción de hábitos saludables, reconociendo que las organizaciones y las instituciones educativas debían fortalecer acciones orientadas al manejo del estrés, el autocuidado y el favorecimiento de acciones de vida de salud adecuada para prevenir problemas de salud mental y mejorar el bienestar (United Nations, 2024).

A nivel internacional, diversos estudios realizados en población universitaria, especialmente en estudiantes de Enfermería, evidenciaron que el estrés académico presentó una alta prevalencia y se relacionó con las conductas de salud y de autocuidado. En Ecuador, Tubón y Guadalupe (2024) reportaron que el 67,6 % de los discentes de Enfermería presentó una destreza de autocuidado regular y el 32,4 % buena; sin embargo, el 84,6 % evidenció niveles medios de estrés académico y el 11,3 % niveles elevados, observándose similitudes parciales según el género. Estos resultados permitieron concluir que, si bien las conductas de autocuidado fueron relevantes, no resultaron suficientes por sí solas para prevenir niveles elevados de estrés académico en esta población.

En México, un estudio realizado en estudiantes universitarios reportó que la mayoría presentó niveles moderados de estrés académico (64,16 %), evidenciándose síntomas asociados a las demandas académicas y a la presión por el rendimiento, quienes afectaron la comodidad y el desempeño estudiantil de los alumnos (Sánchez, 2022). Asimismo, investigaciones recientes en poblaciones universitarias latinoamericanas señalaron que superior al 50 % de los alumnos presentó un nivel moderado o alto de estrés académico, confirmando la elevada prevalencia de este fenómeno en el contexto educativo superior (Guízar et al., 2023).

En el Perú, las investigaciones realizadas en estudiantes universitarios evidenciaron una alta prevalencia de estrés académico asociada a conductas de salud inadecuadas. En Lima Metropolitana, Guerrero (2023), en 631 estudiantes universitarios, reportó niveles moderados de estrés académico, observándose que el 52 % presentó conductas de salud poco saludables y el 53,2 % niveles altos de capital psicológico. De manera similar, Fretel Córdova (2025), en internos de enfermería de la UWiener en Lima, identificó niveles moderados de estrés académico en el 69 % de los participantes y hábitos alimenticios suficientes en el 77 %. El estudio evidenció una relación positiva muy alta y estadísticamente notable entre el estrés académico y los hábitos alimenticios ( $R = 0.846$ ;  $p = 0.000$ ), lo que demostró la influencia de las conductas de salud en la presencia del estrés académico en alumnos de Enfermería.

En estudiantes de Enfermería, Caqui (2023) reportó en Huánuco que el 58,1 % presentó comportamientos saludables de autocuidado y el 41,9 % no saludables; mientras que en Lambayeque, Camacho (2025) evidenció un predominio de estrés académico moderado asociado a sobrecarga académica. Asimismo, en Lima Metropolitana, Arpi et al. (2024), en 708

estudiantes universitarios, identificaron asociaciones significativas entre síntomas de estrés académico, estresores, estrategias de afrontamiento y conducta de salud.

A nivel local, en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión se han desarrollado investigaciones sobre el estrés en estudiantes e internos de Enfermería, principalmente en relación con variables como el rendimiento académico y el afrontamiento. Sin embargo, en la revisión efectuada no se identificaron estudios que analicen conjuntamente el estrés académico y las conductas de salud en alumnos de Enfermería, lo que evidencia un vacío de conocimiento en esta población y sustenta la pertinencia de la presente investigación. (Abrijo & Delgado, 2024)

Asimismo, la ausencia de estudios focalizados en estudiantes de Enfermería limitó la comprensión integral de esta problemática y la formulación de estrategias preventivas e intervenciones ajustadas a las exigencias académicas y prácticas clínicas propias de esta carrera. En este contexto, el estrés académico asociado a conductas de salud inadecuadas constituyó una problemática relevante, debido a que afectó la plenitud física, mental y emocional de los discentes, así como su logro académico y su futura práctica profesional. En ese sentido, se desarrolló el estudio titulado “Estrés académico y conductas de salud en alumnos de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2025” (Arpi et al., 2024).

## **1.2 Formulación del problema**

### ***1.2.1 Problema General***

¿Qué relación existe entre el estrés académico y conductas de salud en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025?

### ***1.2.2 Problema Específico***

¿Qué relación existe entre los estresores del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025?

¿Qué relación existe entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025?

¿Qué relación existe entre el afrontamiento del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### ***1.3.1 Objetivo general***

Determinar la relación entre el estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025.

### ***1.3.2 Objetivos específicos***

Determinar la relación entre los estresores del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025.

Determinar la relación entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025.

Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025.

#### **1.4 Justificación de la investigación**

##### **Conveniencia**

Los estudiantes de la carrera de Enfermería se caracterizaron por estar sometidos a elevados niveles de estrés, debido a las exigencias académicas y a las prácticas clínicas, en las cuales enfrentaron situaciones complejas que formaron parte de su proceso de formación profesional y desarrollo de competencias para la práctica laboral. Asimismo, las conductas de salud que los estudiantes adoptaron a lo largo del tiempo pudieron verse influenciadas por dichos niveles de estrés, repercutiendo en su bienestar físico, psicológico y social.

En ese sentido, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería, relación que fue identificada al término del procesamiento y análisis estadístico de los datos recolectados, lo cual permitió generar información relevante para la implementación de estrategias que permitan prevenir problemas de salud mental.

##### **Relevancia social**

La presente investigación tuvo relevancia social, ya que permitió recopilar información e identificar la asociación existente entre el estrés académico y las conductas de salud en los

alumnos. Los resultados obtenidos contribuyeron a que las autoridades universitarias y responsables académicos contaran con evidencia científica que facilitó el diseño e implementación de acciones, programas o proyectos de apoyo orientados a promover un entorno educativo más saludable, favoreciendo el bienestar físico y mental de los estudiantes y mejorando su desempeño académico.

### **Valor teórico**

El estudio se sustentó en la teoría transaccional desarrollada por Lazarus y Folkman, la cual explica la interacción dentro de la persona y su contexto y resalta al papel de una evaluación psicológica y los mecanismos utilizados para afrontar eventos estresantes. De acuerdo con este modelo, el estrés ocurre el individuo interpreta que las adversidades del entorno rebasan sus recursos de afrontamiento, generando respuestas psicológicas, emocionales y conductuales. Asimismo, se consideró el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, que señala que los acontecimientos ambientales y las condiciones propias del contexto educativo pueden constituir factores estresores capaces de afectar condición física, psicológica y la capacidad académica de los alumnos (Lim et al., 2023).

De igual modo, se consideró la Teoría de la Acción Planeada de Ajzen, quien sostiene que la intención conductual constituye el principal determinante del comportamiento humano y está influenciada por factores cognitivos y sociales como el comportamiento, la subjetividad de las normas y la gestión del actuar percibido. Estos elementos permiten explicar cómo los componentes internos y externos influyen al adoptar conductas relacionadas a la salud. En ese sentido, el valor teórico del presente estudio radicó en aportar evidencia que permitió comprender la relación entre nuestras variables investigadas, sirviendo como base para futuras

investigaciones ante la limitada información existente sobre esta problemática en el contexto local (Liu, 2022)

### **Implicancias prácticas**

Las implicancias prácticas de la investigación se orientaron a la identificación de la asociación del estrés académico con las conductas de salud en los discentes. Los resultados obtenidos fueron puestos a disposición de la universidad, debido a la finalidad de facilitar el reconocimiento de la existencia y magnitud del estrés académico en la población universitaria, así como apoyar la toma de decisiones para la integración metodologías preventivas, así como programas para promover la salud y acciones de intervención dirigidas a mejorar las conductas de salud de los estudiantes.

### **Utilidad metodológica**

La investigación presentó utilidad metodológica al desarrollarse bajo un enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, orientado a establecer la asociación entre las variables estrés académico y conductas de salud. Para ello, se emplearon instrumentos validados que fueron aplicados a una muestra representativa de estudiantes de Enfermería. Los datos recolectados fueron procesados y analizados mediante un programa estadístico, lo que permitió generar resultados confiables que pudieron ser utilizados como referencia metodológica en futuros estudios relacionados con la salud y el ámbito educativo.

## **1.5 Delimitaciones del estudio**

Efectuar el estudio conllevó revisar antecedentes y proyectos de investigación relacionados con el estrés académico y las conductas de salud, los cuales permitieron sustentar teóricamente el estudio y orientar el proceso de recolección y análisis de la información, contribuyendo al fortalecimiento del desarrollo investigativo.

### ***Delimitación temática***

La investigación se delimitó temáticamente al análisis del estrés académico y su relación con las conductas de salud en los alumnos de enfermería, considerando las características propias del contexto académico y formativo de dicha carrera profesional.

### ***Delimitación espacial***

El estudio se desarrolló en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, se encuentra en la Av. Mercedes Indacochea 609, en la ciudad de Huacho, lugar donde los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería realizaron sus actividades académicas.

### ***Delimitación poblacional***

La población estudiada fue constituida por los alumnos matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC, quienes cursaron estudios a lo largo del periodo académico correspondiente al año 2025.

### ***Delimitación temporal***

El estudio fue ejecutado en el transcurso comprendido entre los meses de Junio del año 2025 y Marzo del presente año, tiempo en donde se realizó la recolección, procesamiento y análisis de los datos.

## **1.6 Viabilidad del estudio**

### ***Técnica***

El estudio presentó viabilidad técnica, debido a que se emplearon dos cuestionarios estructurados para la recolección de datos, los cuales permitieron identificar la relación existente del estrés académico con las conductas de salud. Asimismo, se contó con los procedimientos metodológicos necesarios y con el uso de un programa estadístico para procesar y analizar datos.

### ***Económica***

Nuestro estudio fue financiado a través de los recursos propios de las investigadoras, lo que garantizó la disponibilidad de los medios económicos necesarios para la ejecución del estudio.

### ***Social***

La investigación fue socialmente viable, dado que participaron voluntariamente los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, también mediante las autoridades académicas de la Universidad, facilitando su desarrollo.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1 Investigaciones internacionales

Tubón & Guadalupe (2024), en Ecuador, realizaron “**Conductas de autocuidado y estrés académico en estudiantes de enfermería**”, para conocer la relación de las conductas de autocuidado entre el estrés académico. Fue cuantitativa, siendo correlacional y descriptivo, transversal y no fue experimental, su muestra fue 71 estudiantes de séptimo semestre. Se emplearon la Escala para Estimar Capacidades de Autocuidado (EECAC) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV. Se evidenció que 67,6 % de los alumnos tuvo la capacidad del autocuidado regular y el 32,4 % bueno, mientras que el 84,6 % fue moderado en estrés académico y el 11,3 % niveles altos, observándose diferencias según el género. En conclusión, el estudio determinó que, aunque las conductas de autocuidado son fundamentales, estas no resultan pertinentes por sí solas para evitar altos niveles de estrés académico, para así agregar intervenciones integrales y con enfoque de género en estudiantes de Enfermería.

Sánchez (2022) en Colombia, desarrolló el estudio titulado “**Conductas promotoras de la salud y autoeficacia en los jóvenes y adolescentes de una institución educativa de Santander**”, realizado en la Universidad Cooperativa de Colombia, para determinar las conductas promotoras de la salud y el nivel de autoeficacia. El estudio se sustentó por un enfoque de promoción de la salud de la OMS, su enfoque fue cuantitativo, su diseño fue descriptivo con un corte transversal, incluyendo a estudiantes de entre 10 y 19 años. Se recolectaron datos con un cuestionario sociodemográfico, el Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

basado en el modelo de Nola Pender y la Escala de Autoeficacia General. El análisis se realizó mediante estadística descriptiva. En conclusión, el estudio permitió identificar las conductas promotoras de la salud y la autoeficacia en la población académica, destacando la necesidad de fortalecer estrategias de promoción de la salud que contribuyan al bienestar y la calidad de vida desde edades tempranas.

Carreón et al. (2024), en México desarrollaron **“Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19”**, para analizar cómo el nivel del estrés académico se relaciona con condiciones que afectan la salud. Se configuró en el enfoque cuantitativo y adoptó un diseño descriptivo correlacional con medición en un solo momento, incluyendo a 1009 estudiantes de enfermería. Se utilizó una encuesta estructurada que evaluó variables en los participantes. Se procesaron los datos en SPSS, empleando pruebas de chi-cuadrado, Rho de Spearman y regresión logística. Los resultados evidenciaron mucho estrés académico (85.7 %) y ansiedad, depresión e insomnio en los estudiantes. En conclusión, el estudio demostró que el estrés académico se relaciona con diversas alteraciones que dañan la salud mental y el bienestar de los estudiantes, evidenciando la importancia de analizar su relación con las conductas de salud en esta población.

Soto et al. (2025), en Chile, elaboraron **“Estrés académico y hábitos saludables en estudiantes de enfermería: ensayo no aleatorio en una universidad estatal chilena”**, para analizar el impacto del estrés académico sobre los hábitos de vida saludable. Tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño longitudinal prospectivo y muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyendo a 10 estudiantes evaluados en dos momentos temporales, correspondientes a periodos con y sin estrés académico. Se utilizó una encuesta de elaboración propia apoyada por el

Inventario SISCO de estrés académico, orientada a evaluar hábitos de alimentación, actividad física y sueño-descanso. El análisis se efectuó mediante estadística descriptiva utilizando Microsoft Excel e Infostat. Los productos evidenciaron que el estrés académico tuvo una asociación negativa en los hábitos de vida saludable. En conclusión, el estudio resalta el efecto del estrés académico sobre las conductas de salud, sugiriendo la necesidad de investigaciones con muestras más amplias y diseños probabilísticos.

Montes et al. (2025) en México, desarrollaron el estudio titulado **“Educación y hábitos saludables: relación entre la conducta alimentaria y el estrés académico en estudiantes de Enfermería”**, por el fin de la comprensión de la asociación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios en discentes de enfermería. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, transversal y correlacional e incluyó a 132 estudiantes. Se usaron cuestionarios validados sobre estrés académico y conducta alimentaria. Se analizaron los datos en SPSS, empleando descriptivamente la estadística y las pruebas de Kruskal-Wallis y Chi cuadrado. Los resultados evidenciaron que el 79.5% presentó estrés moderado y el 20.5% estrés alto; además, se identificaron hábitos alimentarios inadecuados en la población estudiada. En conclusión, el estudio demostró que se tuvieron niveles elevados de estrés académico y conductas de salud desfavorables, evidenciando la importancia de analizar ambas variables en esta población.

Canova et al. (2025), en Argentina, desarrollaron **“Estilos de vida promotores de salud entre estudiantes de enfermería de Argentina”**, para describir los estilos de vida promotores de salud. Fue cuantitativo, analítico y transversal e incluyó a 314 estudiantes de Enfermería. El Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud II de Nola Pender fue utilizado. Se evidenció que gran parte de los estudiantes presentó un estilo de vida regular, destacándose niveles saludables

en las dimensiones de crecimiento espiritual y relaciones interpersonales, mientras que se identificaron deficiencias en actividad física, alimentación y manejo del estrés. En conclusión, el estudio determinó la necesidad de poner en marcha acciones encaminadas a reforzar los hábitos de autocuidado y promover estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería.

### ***2.1.2 Investigaciones nacionales***

Guerrero (2023), en Perú, realizó el estudio titulado “**Estrés académico y conductas de salud: rol mediador del capital psicológico en estudiantes universitarios peruanos 2022**”, por objetivo de comprender la influencia del estrés académico sobre las conductas de salud, considerando el efecto mediador del capital psicológico. Fue cuantitativo, tipo básica, no experimental, correlacional causal y transversal, utilizando una muestra no probabilística de 631 alumnos universitarios. Se aplicó instrumentos que incluyó una ficha sociodemográfica, el Inventario SISCO de Estrés Académico, el Cuestionario de Capital Psicológico y un cuestionario de conductas de salud. Los resultados evidenciaron niveles moderados de estrés académico, predominio de conductas de salud poco saludables en el 52 % de los estudiantes y niveles altos de capital psicológico en el 53,2 %. En conclusión, el estudio demostró que el capital psicológico cumple un rol mediador parcial entre el estrés académico y las conductas de salud, aportando evidencia relevante que indica una creación de programas de prevención y promoción de la salud para universitarios.

Caqui (2023), en Perú, desarrolló la tesis titulada “**Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco**”, con el objetivo de conocer los comportamientos de autocuidado de la salud en estudiantes. Fue cuantitativo, con diseño descriptivo simple y transversal, incluyendo

a 236 alumnos, a los cuales se aplicó una encuesta de autocuidado. Fue encontrado que 58,1 % de los discentes presentó comportamientos saludables de autocuidado, mientras que el 41,9 % mostró comportamientos no saludables. Asimismo, se identificaron conductas saludables en las dimensiones de alimentación, actividad física e higiene y bioseguridad. El estudio concluyó que los comportamientos saludables de autocuidado se ejecutan en dicha población, resaltando la necesidad de fortalecer intervenciones orientadas al manejo del estrés y la salud mental.

Fretel (2025), en Perú, desarrolló el estudio titulado “**Estrés académico y hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener; Lima 2024**”, por el objetivo de dar a conocer cómo el estrés académico guarda relación con los hábitos alimenticios en internos de enfermería. Fue cuantitativa, método hipotético-deductivo, aplicada, no experimental, con corte transversal y nivel correlacional, incluyendo a 100 internos de enfermería, a quienes se aplicó la encuesta. El análisis se realizó mediante SPSS, utilizando Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron predominio del estrés académico moderado (69%) y de hábitos alimenticios suficientes (77%). En conclusión, el estudio demostró una relación positiva muy alta del estrés académico y los hábitos alimenticios ( $Rho=0.846$ ;  $p=0.000$ ).

Camacho (2025), en Perú, en su tesis titulada “**Estrés académico en estudiantes de la Escuela de Enfermería de una universidad privada, Lambayeque 2023**”, para describir el estrés académico en estudiantes de Enfermería en la región Lambayeque. Fue cuantitativo, básico, transversal y no fue experimental. Se empleó la encuesta y el Inventario SISCO de Estrés Académico, instrumento que permitió identificar los niveles de estrés y sus principales dimensiones. Se mostró más estudiantes con nivel de estrés académico moderado, asociado principalmente a la sobrecarga de actividades académicas

. En conclusión, el estudio resalta la necesidad de implementar estrategias de intervención psicológica y educativa.

Arpi E. et al. (2024), en Perú, realizaron “**Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana**”, para conocer cómo el estrés académico se relaciona con la conducta de salud. Fue cuantitativo, correlacional y no fue experimental, con 708 estudiantes de un centro universitario de Lima Metropolitana, como muestra. Fue aplicado el Cuestionario de Conductas de Salud en Jóvenes Universitarios (CEV-JU) y el Inventario SISCO-21 de Estrés Académico. Se evidenció que los síntomas de estrés, los estresores y las estrategias de afrontamiento se vinculan de manera significativa con la conducta de salud, siendo estas últimas los principales predictores de hábitos saludables. En conclusión, el estudio resalta la importancia de implementar programas de intervención orientados al manejo del estrés académico para promover conductas de salud adecuadas en universitarios.

### ***2.1.3 Antecedentes locales***

Abrijo & Delgado (2024), en Perú, desarrollaron el estudio titulado “**Afrontamiento y estrés en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Huacho**”, para determinar la asociación del afrontamiento entre el estrés académico en internos de Enfermería. La investigación fue cuantitativa, correlacional y no fue experimental, 48 internos como muestra. Se aplicaron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Mostró parte del 48 % de los estudiantes presentó alto nivel de afrontamiento, predominando la dimensión centrada en la emoción (50 %), mientras que el 77 % evidenció un nivel alto de estrés académico, destacándose las reacciones fisiológicas. En conclusión, el estudio determinó que el afrontamiento y el estrés académico se relacionan.

## 2.2 Bases Teóricas

### **Primera variable: Estrés académico**

El estrés es una agrupación de contestaciones del individuo las cuales se activan ante situaciones percibidas como amenazantes o desbordantes, permitiendo a la persona afrontar y adaptarse a las exigencias del entorno. Desde esta perspectiva, el estrés académico constituye una manifestación específica de este fenómeno, ya que se presenta en el contexto educativo y se vincula con las demandas propias del proceso formativo. Este tipo de estrés implica respuestas de carácter emocional, cognitivo y conductual que experimentan los estudiantes frente a diversos agentes estresores presentes en su vida académica (López, 2023)

El estrés académico fue extensamente analizado en la población universitaria por su impacto sobre la salud integral, la salud mental y el rendimiento académico. Se entiende como una respuesta que inicia cuando el alumno nota que la carga universitarias sobrepasan sus recursos de afrontamiento, desencadenando respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas. Por ese motivo, no solo intervienen las exigencias objetivas del entorno educativo, sino también la valoración subjetiva que efectúa el estudiante sobre su capacidad para responder a ellas, condicionando así la intensidad del estrés experimentado (Ruiz & Gozalo, 2025)

Asimismo, diversos autores coinciden en que el estrés académico debe entenderse como un proceso dinámico que se inicia con la percepción de demandas académicas estresantes y progresa hacia la aparición de respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas. Cuando estas respuestas no son gestionadas de manera adecuada, pueden interferir con el funcionamiento académico y personal del estudiante, afectando su bienestar y favoreciendo la adopción de

conductas poco saludables. Por ello, el análisis del estrés académico resulta fundamental para comprender su vínculo con los comportamientos de salud en alumnos (Ruiz & Gozalo, 2025)

### **Dimensiones**

- **Dimensión Estresores.** Se conceptualizan como el conjunto de demandas, exigencias y condiciones propias del proceso formativo percibidas para los estudiantes en forma de amenaza o superiores a sus capacidades, generando tensión y malestar psicológico. En estudiantes de Enfermería, estos estresores se asocian principalmente a los procesos de evaluación académica, tales como exámenes, trabajos escritos, prácticas evaluadas y otras formas de medición del rendimiento, las cuales representan una fuente constante de presión. (Cruz et al., 2024)

De acuerdo con Cruz y Ortigoza (2024), las evaluaciones docentes constituyen el estresor más frecuente y significativo en esta población, debido a la alta exigencia académica y a la responsabilidad que implica la formación en el área de la salud. En este sentido, los estresores académicos actúan como el punto inicial del estrés académico, al activar respuestas cognitivas y emocionales que pueden afectar el bienestar y desempeño del estudiante.

- **Dimensión Síntomas.** Comprende a las reacciones tanto físicas, como psicológicas y conductuales que manifiestan los estudiantes como consecuencia de la exposición continua a las exigencias del entorno académico. En estudiantes de Enfermería, estas reacciones suelen expresarse mediante ansiedad, fatiga

persistente, sentimientos de tristeza o decaimiento, dificultades de concentración e irritabilidad, así como alteraciones en conductas de autocuidado (Pezo, 2026)

Desde el punto de vista psicológico, el estrés académico se caracteriza por una serie de reacciones emocionales y cognitivas, como ansiedad, preocupación, irritabilidad y disminución de la concentración, perjudican al estudiante junto a su capacidad de afrontamiento de las demandas académicas (Tubón & Guadalupe, 2024)

- **Dimensión Afrontamiento.** Se refiere a las actividades de pensamiento, emocionales y conductuales que emplean los estudiantes para controlar, reducir o adaptarse a las demandas académicas percibidas como estresantes. En el contexto de la formación en Enfermería, estas estrategias incluyen acciones orientadas a la resolución de problemas, la planificación de tareas, el control emocional, el análisis de alternativas y la búsqueda de aspectos positivos de la situación estresante (Cruz et al., 2024).

De acuerdo con Cruz y Ortigoza (2024), los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento activas y adaptativas tienen mejor capacidad para enfrentar el estrés académico, lo que contribuye a disminuir la intensidad de los síntomas asociados. En este sentido, el afrontamiento cumple un rol modulador dentro del proceso del estrés académico, ya que puede atenuar o intensificar el impacto de los estresores sobre el bienestar y desempeño del estudiante.

### **Factores causales del estrés académico**

Actualmente, los estudiantes universitarios se desenvuelven en contextos marcados por múltiples exigencias académicas y sociales, lo que los expone de manera constante a situaciones potencialmente estresantes. Aunque dichas experiencias forman parte de la vida cotidiana universitaria, cuando las demandas se perciben como excesivas pueden desencadenar al estrés académico, considerado como una manifestación generada cuando las demandas académicas sobrepasan los recursos personales de afrontamiento del estudiante. Esta condición puede repercutir negativamente en diversas esferas de su vida, afectando el rendimiento académico, así como la salud física y psicológica (Zambrano & Tomalá, 2023).

### **Efectos del estrés académico**

La exposición prolongada al estrés académico puede generar múltiples repercusiones en la salud de los estudiantes universitarios. Diversos estudios señalan que el estrés sostenido se asocia con manifestaciones físicas y psicológicas como fatiga, trastornos del sueño, agotamiento mental y alteraciones emocionales. Además, estas respuestas pueden afectar negativamente la salud general y el rendimiento académico, ya que el estrés exige una elevada activación fisiológica y psicológica que, cuando se mantiene en el tiempo, deteriora el bienestar y el funcionamiento académico de los estudiantes (Montserrat et al., 2023).

### **Situaciones contributivas al desarrollo de estrés académico**

Existen situaciones académicas estresantes por:

**Competitividad entre compañeros:** La competitividad académica entre compañeros constituye una fuente importante de estrés, ya que genera presión constante por obtener mejores calificaciones o destacar académicamente. Esta situación puede dificultar el afrontamiento de los conflictos académicos y personales, incrementando la tensión emocional cuando el estudiante percibe que no logra cumplir con las expectativas propias o del entorno educativo (López, 2023)

**Evaluación:** La evaluación académica representa uno de los principales factores generadores de estrés. La aplicación frecuente de exámenes, generalmente de forma mensual, provoca ansiedad y temor al fracaso en los estudiantes. Esta respuesta se intensifica cuando existe acumulación de evaluaciones y falta de claridad respecto a los criterios de calificación, lo que genera incertidumbre y preocupación constante por los resultados académicos (López, 2023)

**Sobrecarga de tareas:** La sobrecarga de tareas académicas, sumada a la asistencia a clases, limita la capacidad del estudiante para organizar y planificar adecuadamente su tiempo. Esta situación puede conducir a un rendimiento académico deficiente, dificultades para cumplir con las actividades asignadas y, en algunos casos, a la desaprobación de cursos, incrementando así los niveles de estrés académico (López, 2023)

**Tiempo limitado:** La escasez de tiempo para atender las demandas académicas, producto de horarios extensos y múltiples responsabilidades, constituye otro factor estresor relevante. Cuando esta situación se combina con una planificación inadecuada del tiempo, se incrementa la sensación de presión y agotamiento, favoreciendo la aparición del estrés académico en los estudiantes. (López, 2023)

### **Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman**

Esta teoría explica que el estrés nace de la asociación dinámica entre el ser humano y su espacio, en la cual la persona valora de manera continua las demandas situacionales y sus recursos de afrontamiento. Desde esta perspectiva, el estrés aparece cuando las exigencias del medio son percibidas como superiores a la capacidad personal para enfrentarlas, lo que da lugar a respuestas emocionales y conductuales que pueden comprometer el bienestar (Lim et al., 2023).

### **Teoría del Síndrome de Adaptación del estrés**

Este modelo fue desarrollado en el año 1935 en donde establece tres fases: Alarma de reacción, el cual se encarga de activar el proceso del cuerpo identificando el estresor como el posible mecanismo que ejecuta descompensaciones físicas y mentales que ayudan al organismo a contrarrestar episodios de estrés internas o externas para después activar la fase de cambio, en la cual el organismo actúa frente el estresor organizando procesos corporales, afectivos o psicológico y comportamentales, para aliviar el estrés y la última fase es la fatiga en la cual según la intensidad el organismo comienza a desgastar sus barreras volviéndose perjudicial para la persona (Riveros, 2021).

### **Teoría de la acción planeada**

Esta base teórica desarrolla por Aizen en 1985, es relevante por estudiar factores que participan en las conductas relacionadas con la salud, en donde sostiene que el propósito conductual se encuentra relacionado al comportamiento considerando aspectos internos y externos de la persona (Carpi et al., 2005).

## **Segunda variable: Conductas de salud**

### **Definición de conductas de salud**

Comprenden una agrupación de actitudes, decisiones y de acciones, en la cual los individuos incluyen en su vivir cotidiano y que intervienen estrechamente en su salud. Se expresan a través de hábitos y rutinas vinculados al estilo de vida y están moduladas por factores individuales, motivacionales, sociales y ambientales. Además, en la literatura reciente se incluyen dentro de estas conductas aspectos como el ejercicio físico, la nutrición, el sueño, la ingesta de tabaco y alcohol, y la participación en conductas preventivas de cuidado de la salud (Rojas et al., 2025).

Desde una perspectiva contemporánea, estas conductas se entienden como comportamientos cotidianos sostenidos que contribuyen a preservar y mejorar la salud física y mental, así como a optimizar el funcionamiento psicosocial de las personas. La evidencia científica reciente indica que la adopción continua de conductas de salud saludables se asocia con mejores resultados en el estado de salud, menor riesgo de enfermedades crónicas y mayor bienestar, especialmente en poblaciones jóvenes y estudiantiles, como los estudiantes universitarios (Nowak et al., 2024).

### **Prácticas para mejorar y cambiar las conductas de salud**

Pender, N. (2011) Pender, N., Murdaugh, C., & Parsons, M. (2011). Health promotion in nursing practice. *Pearson Education, 6th ed.* menciona que, de acuerdo con los factores demográficos, son los más jóvenes, las personas con poca educación, aquellas personas

con baja economía, personas con altos niveles de estrés y con bajos recursos, son aquellos que tienen más predisposición por las malas conductas.

Grupo etario: por lo general los en la etapa de la niñez es cuando se tienen mejores hábitos, sin embargo, éstos se empeoran con el transcurso del tiempo, siendo en la adolescencia cuando los malos hábitos se empiezan a presentar hasta la adultez, pero a veces mejoran en las personas adultas mayores (Qiu et al., 2022).

Control personal: El cuidado se encuentra bajo el control de cada persona, determinando así que los hábitos adecuados dependerán del compromiso de cada persona para mantener su salud (Hagger et al., 2022).

Influencia social: El ámbito social repercute en las acciones de la persona, ya sea de manera adecuada o inadecuada, tanto entorno al ámbito familiar, los amigos, el trabajo (Collonnaz et al., 2022).

Objetivos: la persona que tiene objetivos claros y adecuados contribuye al mantenimiento de la salud, ya que si uno quiere tener una condición física saludable realizará actividad física para mantenerlo (Hagger et al., 2022).

Costumbres: los hábitos que la persona tome o no en su vida, se encuentran condicionados por aquellas costumbres que tenga (Neven et al., 2022).

Atención integral de salud: Cuando la persona acude a los establecimientos de salud, puede recibir información sobre aquellos hábitos que debe realizar para mantener su salud (Miller et al., 2022).

## **Obstáculos para cambiar las malas conductos de salud**

Es importante conocer cuáles son aquellos factores que ocasionan las malas conductas, ya que una vez que se arraigan en la persona es difícil poder cambiar. Además de que las personas generalmente tienen pocas ganas de optar por implementar buenos hábitos.

Las conductas de salud son dadas por diversos factores que son de cada persona y constantemente varían en la vida, siendo por ello tan difícil de modificar, principalmente porque las malas costumbres son más placenteras que escoger realizar actividades que contribuyan a su salud como el ejercicio, la nutrición adecuada, etc., ya que la mayoría de personas prefiere tener una mala alimentación, no realizar ejercicios físicos y en algunos casos prefieren beber, fumar, ocasionan daños que al inicio no les afectarán, pero que con el paso del tiempo todo ello se acumulará provocando diversas enfermedades (Neven et al., 2022).

## **Síntomas**

Los síntomas que presentará la persona frente a las malas conductas de salud estarán determinados por aquellas acciones que las personas realicen mal, tales como, por ejemplo: problemas en la garganta, tos, ronquera, son algunos síntomas de problemas en los pulmones debido al tabaco (Barbayannis et al., 2022).

## **Tipos de conductas de salud**

Tafireyi (2022) menciona que se pueden clasificar dependiendo de su función. Algunas conductas se relacionan a la entrada de las personas a los establecimientos de salud, donde se brindan atenciones periódicas de salud por parte del personal de salud. Algunas conductas de

salud que tienen las personas son recomendaciones que fueron recibidas por el personal de salud. Otras conductas de salud son dadas de manera autónoma por las personas, indistintamente de la asesoría de los establecimientos de salud.

### **Teoría de la conducta de la salud**

Esta teoría se encuentra sustentada en la Teoría del Comportamiento Planificado, plantea que las conductas relacionadas con la salud están determinadas principalmente por la intención conductual del individuo. La intención se configura por tres componentes indispensables: la predisposición hacia la conducta, las normas subjetivas y el control conductual valorado. Desde esta perspectiva, una persona es más propensa a adoptar comportamientos saludables cuando posee una valoración positiva de la conducta, percibe apoyo social para realizarla y considera que cuenta con el recurso y la capacidad necesaria para llevarla a cabo. Dentro del ámbito de enfermería, esta teoría adquiere especial relevancia al permitir comprender y explicar cómo las intervenciones orientadas a desarrollar creencias individuales, potenciar el control personal y favorecer influencias sociales positivas que pueden influir directamente en la adopción de conductas de autocuidado. Evidencia reciente publicada en revistas científicas internacionales demuestra que la aplicación de intervenciones de enfermería basadas en esta teoría favorece cambios significativos en conductas de salud, tales como la adherencia al tratamiento, el control de patologías crónicas y mejorar la calidad de vida, confirma su utilidad como el pilar teórico para el diseño e implementación de métodos de promoción y prevención en salud (Whang et al., 2025).

### **2.3 Bases filosóficas**

En relación con el estrés académico, diversos autores lo conciben como un fenómeno complejo que surge de la relación entre las exigencias del ambiente educativo y los recursos propios del alumno. Desde una perspectiva contemporánea, el estrés académico es entendido como un proceso que involucra productos cognitivos, afectivos y de comportamiento ante exigencias percibidas como desbordantes, especialmente en contextos de formación profesional en ciencias de la salud, donde la carga académica y la responsabilidad formativa son elevadas (Hernández, 2018)

Desde el enfoque filosófico positivista, el estrés académico y las conductas de salud son concebidos como realidades objetivas susceptibles de ser observadas, medidas y analizadas, aunque reconocidas como fenómenos dinámicos y multifactoriales. Este paradigma afirma que la obtención de saberes científicos se escalona desde la medición sistemática de variables y la contrastación empírica, permitiendo aproximarse a la comprensión de fenómenos complejos del comportamiento humano, como el manejo del estrés y la adopción de prácticas de salud en contextos universitarios.

Por su parte, las conductas de salud son entendidas como el conjunto de comportamientos relacionados con el cuidado del bienestar físico y mental, incluyendo hábitos de alimentación, actividad física, descanso, manejo del estrés y autocuidado. Desde una perspectiva educativa y de salud, estas conductas no solo influyen en la calidad de vida del estudiante, sino que también se relacionan con su capacidad para afrontar las exigencias académicas, especialmente en carreras como Enfermería, donde el equilibrio entre formación académica y bienestar personal resulta fundamental (Rojas et al., 2025).

En este marco, el estudio del estrés educativo y las conductas de salud en alumnos de Enfermería se sustenta filosóficamente en la idea de que el comportamiento humano puede ser analizado de manera objetiva mediante variables medibles, sin perder de vista su carácter integral. Esta aproximación permite comprender cómo las demandas académicas interactúan con los estilos de vida y prácticas de autocuidado de los estudiantes, dentro del contexto universitario peruano.

## 2.4 Definición de términos

**Estrés Académico:** Es el agotamiento psicológico respecto al fracaso previo que está asociada a la decepción académica (López, 2023).

**Conductas de salud:** Se tiene en cuenta que las conductas de salud son variables fundamentales que aportan a la prevención y conservación de la salud (Nowak et al., 2024).

**Hábitos de alimentarios:** Son comportamientos de forma repetitiva en la que las personas seleccionan los alimentos que ingerirán, el cual se ve influenciado por el ámbito familiar, social y cultural (Bin et al., 2022)

**Consumo de sustancias:** Las drogas son sustancias químicas como el alcohol, medicinas de venta libre, cigarros o drogas de origen ilegal, el consumo excesivo de estas drogas llega a alterar el sistema nervioso, afectando el desarrollo normal del individuo (Alhammad et al., 2022)

**Sueño:** Es un proceso biológico complejo en el cual el individuo se encuentra en un estado de inconciencia, en donde hay una menor actividad cerebral ayudando al cuerpo a

recuperarse del cansancio. A través, de un buen descanso la persona se mantendrá saludable y con energía para continuar con sus actividades cotidianas (Lesińska & Nagórska, 2022)

**Estudiantes de enfermería:** discentes inscritos en la carrera de enfermería que se encuentra en formación educativa que finaliza con el grado de Licenciado (Fooladi et al., 2022).

## **2.5 Hipótesis\_de investigación**

### ***2.5.1 Hipótesis\_general***

Existe relación entre el estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025.

### ***2.5.2 Hipótesis\_Específicos***

Existe relación entre los estresores del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025.

Existe relación entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025.

Existe relación entre el afrontamiento del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025.

## 2.6 Operacionalización de variables

| VARIABLE         | DEFINICIÓN CONCEPTUAL   | DEFINICIÓN OPERACIONAL  | DIMENSIONES | INDICADORES  | TIPO Y CATEGORÍA      |
|------------------|---|---|-------------|--|-----------------------|
| Estrés académico | El estrés académico se manifiesta como un proceso fisiológico y psicológico que surge frente a estímulos o exigencias propias del contexto académico, los cuales pueden generar agobio psíquico relacionado con experiencias previas de fracaso o con interpretaciones anticipadas de situaciones evaluativas, afectando el equilibrio emocional y cognitivo del estudiante (López, 2023, pág. 23). | La variable será analizada mediante la utilización de un cuestionario previamente validado. | Estresores  | <p>Sobrecarga de tareas y trabajos académicos</p> <p>Exigencia académica de los docentes</p> <p>Modalidades de evaluación (exámenes, trabajos, investigaciones)</p> <p>Tipo de actividades académicas asignadas</p> <p>Tiempo limitado para el cumplimiento de tareas</p> <p>Claridad de las indicaciones docentes</p> <p>Características personales y pedagógicas del docente</p> | Escala Likert Ordinal |
|                  |   |   | Síntomas    | <p>Fatiga crónica o cansancio persistente</p> <p>Ansiedad, angustia o desesperación</p> <p>Sentimientos de tristeza o decaimiento emocional</p>  |                       |

|  |  |  |                              |   |
|--|--|--|------------------------------|---|
|  |  |  |                              | <p>Conflictos interpersonales o tendencia a discutir</p> <p>Desgano o desmotivación para realizar actividades académicas</p>  |
|  |  |  | Estrategias de afrontamiento | <p>Concentración en la resolución del problema</p> <p>Planteamiento de soluciones concretas</p> <p>Análisis de alternativas (aspectos positivos y negativos)</p> <p>Control emocional frente a situaciones estresantes</p> <p>Uso de experiencias previas para resolver problemas actuales</p> <p>Planificación y ejecución de acciones</p> <p>Reevaluación positiva de la situación estresante</p> |

|                           |   |  |                       |   |                                  |
|---------------------------|---|--|-----------------------|---|----------------------------------|
| <p>Conductas de salud</p> | <p>Las conductas de salud son variables fundamentales para prevenir problemas de salud y la conservación del bienestar, e incluyen factores como la actividad física, los hábitos alimentarios, el consumo de sustancias y la calidad del sueño, los cuales influyen directamente en la salud física y mental (Nowak et al., 2024).</p> | <p>La variable será analizada mediante la utilización de un cuestionario previamente validado.</p> | <p>Unidimensional</p> | <p>Actividad física y recreación saludable<br/>Incluye: ejercicio físico, actividades aeróbicas, programas supervisados, uso del tiempo libre y ocio con familia o amigos.</p> <p>Manejo del estrés y descanso<br/>Incluye: ejercicios de relajación, control del estrés y momentos de descanso en la rutina.</p> <p>Cuidado preventivo de la salud<br/>Incluye: controles odontológicos, chequeos médicos, control de presión arterial, uso responsable de medicamentos y exámenes preventivos.</p> <p>Hábitos alimentarios<br/>Incluye: consumo de gaseosas, dulces, grasas, procesados, embutidos, aditivos y comida rápida.</p> | <p>Escala Likert<br/>Ordinal</p> |
|---------------------------|---|--|-----------------------|---|----------------------------------|

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Diseño metodológico**

#### ***3.1.1 Tipo de investigación***

El estudio fue básico en cuanto a su tipo, debido a que se orientó a aumentar y fortalecer el conocimiento teórico acerca de la relación existente del estrés académico entre las conductas de salud, sin perseguir la aplicación inmediata de los resultados en la solución de un problema práctico específico (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018)

#### ***3.1.2 Nivel de investigación***

Se utilizó un nivel correlacional, su propósito fue determinar la relación existente de las variables, es decir, estrés académico y conductas de salud, sin establecer relaciones de causalidad entre ellas (Arias, 2022).

#### ***3.1.3 Diseño de la investigación***

Se presentó como no experimental, no se la manipularon las variables, solo se observaron de la misma forma en la que extrajeron para su posterior análisis (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018)

Se usó un corte transversal, debido a que se hizo la recolección de la información en un solo momento y periodo de tiempo, dejando describir y conocer la relación de las variables en el momento específico (Arias, 2022)

### 3.1.4 Enfoque de la investigación

Su enfoque adoptó el tipo cuantitativo, pues se fundamentó cuando consiguieron los datos obtenidos mediante instrumentos estructurados, con la finalidad de comprobar las hipótesis planteadas a través del uso de procedimientos estadísticos e identificar patrones de comportamiento en la población de estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018)

## 3.2 Población y muestra

### 3.2.1 Población:

Estuvo integrada por 388 estudiantes de la Escuela de Enfermería de la UNJFSC y la muestra por 125, seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia.

### 3.2.2 Muestra:

Con esta fórmula se estableció la muestra:

$$\frac{N * (a_c * 0,5)^2}{1 + (e^2 * (N - 1))}$$

$$\frac{388 * (1,96 * 0,5)^2}{1 + (0,05^2 * (387))} = \frac{388 * (0.9604)}{1 + (0.0025 * 387)} = \frac{372.6352}{1 + 0.9675} = \frac{372.6352}{1.9675} = 189.4$$

Tamaño de la muestra: El desarrollo del estudio estará constituida por 189 estudiantes.

### Ajuste de muestra:

Se ajustó la muestra con esta fórmula:

$$\frac{n^\circ}{1 + \left(\frac{n^\circ}{N}\right)}$$

$$\frac{189}{1 + \left(\frac{189}{388}\right)} = 125$$

Tamaño del ajuste de muestra: El desarrollo del estudio estuvo constituido por 125 estudiantes.

### ***3.2.3 Muestreo***

Para este trabajo, el muestreo que se usó no fue probabilístico, debido a que la selección de los participantes se realizó considerando la accesibilidad y disponibilidad de los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería que cumplieron con los criterios establecidos y aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

### ***3.2.4 Criterios de inclusión y exclusión***

#### **Criterios de inclusión**

- Todos los discentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJFSC -2025.
- Alumnos de enfermería de ambos sexos.
- Alumnos que asintieron su participación en el estudio.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no formaron parte de la Escuela de Enfermería, Huacho-2025.
- Estudiantes que no desearon colaborar de la encuesta.

## **3.3 Técnica de recolección de datos**

### ***Técnica a emplear***

Para la obtención de los datos, se recolectó con el uso de la encuesta, con esto se pudo conseguir información directa de los estudiantes participantes. Para tal efecto, los instrumentos estructurados fueron aplicados de manera virtual, mediante plataformas digitales, garantizando el acceso y la participación de la población de estudio. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21, destinado a medir el estrés académico, y el Cuestionario de Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios (CEVJU-r), orientado a evaluar las conductas de salud en la población estudiada.

### *Descripción de los instrumentos*

#### a) Inventario SISCO de Estrés Académico

Para la recolección de la información correspondiente a la variable, es decir, el estrés académico, se utilizará el Inventario de Estrés Académico SISCO, instrumento elaborado por Barraza en el 2007, y actualizada en su segunda versión en el año 2017, y validado en población universitaria peruana por Pérez E. (2023). Este instrumento tiene con el objetivo de evaluar el nivel de estrés académico en alumnos de enfermería de nivel superior, considerando las demandas del entorno educativo, las reacciones del estudiante y las estrategias de afrontamiento empleadas frente a situaciones estresantes.

El Inventario SISCO SV-21 estuvo conformado por 21 ítems, distribuidos de 3 dimensiones: estresores (7 ítems), síntomas (7 ítems) y estrategias de afrontamiento (7 ítems). Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert, que permitió valorar la frecuencia con la que los estudiantes experimentan situaciones estresantes, presentan síntomas y emplean estrategias para enfrentar el estrés académico.

## b) Cuestionario de Conductas de Salud (CEVS / CEV-JU)

Para la evaluación de la variable conductas de salud, se utilizó el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEV-JU / CEVJU-r), elaborado por Arrivillaga y Salazar (2005) y adaptado al contexto peruano por Chau y Saravia (2016). En la presente investigación, el instrumento fue empleado bajo el enfoque de conductas de salud, dado que evaluó comportamientos específicos relacionados con el autocuidado y la promoción de la salud en estudiantes universitarios.

El cuestionario estuvo conformado por 30 ítems, organizados en seis dimensiones, las cuales permiten evaluar de manera integral las principales conductas vinculadas a la salud en población universitaria. La calificación se realizó mediante una escala tipo Likert de 4 alternativas, que inicia desde nunca, algunas veces, casi siempre hasta siempre, lo que facilitó la medición de la frecuencia de dichas conductas.

El CEV-JU se encontró estructurado en seis dimensiones:

- Ejercicio físico y actividad deportiva (4 ítems: 1–4)
- Gestión del tiempo libre o descanso (3 ítems: 5–7)
- Cuidado personal y atención médica (5 ítems: 8–12)
- Hábitos alimenticios (7 ítems: 13–19)
- Ingesta de sustancias nocivas (alcohol, tabaco y otros) (5 ítems: 20–24)
- Gestión del descanso nocturno (6 ítems: 25–30)

### *Validez*

Respecto a la validez del Inventario del Estrés Académico (SISCO SV-21) esta ha sido ampliamente sustentada en la literatura científica. Barraza Macías (2007, 2017) estableció la que este instrumento a través del análisis factorial exploratorio y confirmatorio, se determinó una estructura teórica coherente con las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los índices de ajuste obtenidos, como CFI y GFI superiores a 0,90 y valores reducidos de RMSEA y SRMR, evidenciaron un adecuado ajuste del modelo. Asimismo, la pertinencia del análisis factorial fue respaldada por valores elevados del índice Kaiser-Meyer-Olkin y la significancia de la prueba de esfericidad de Bartlett. En el contexto peruano, Pérez (2023) corroboró la validez del instrumento en estudiantes universitarios de Enfermería. Estos resultados confirman que el SISCO SV-21 mide de manera adecuada el constructo de estrés académico.

En relación con el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEV-JU), Chau y Saravia (2016) establecieron la validez interna del instrumento mediante el análisis por dimensiones, empleando correlaciones ítem-test y análisis factorial exploratorio. Los resultados evidenciaron niveles adecuados de varianza explicada y valores satisfactorios del índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) en cada una de las dimensiones, lo que confirma la coherencia de su estructura interna y la pertinencia de los ítems para medir las conductas de salud en estudiantes universitarios. En conjunto, estos hallazgos demuestran que el CEV-JU presenta validez interna adecuada para su aplicación en el contexto universitario peruano.

### ***Confiabilidad***

La confiabilidad del Inventario del Estrés Académico (SISCO SV-21) mostró niveles elevados de consistencia interna. Barraza Macías (2007, 2017) reportó coeficientes de Alfa de

Cronbach de 0,916 y Coeficiente Omega de 0,918, lo que evidenció una alta precisión en la medición. Dichos valores indicaron que los ítems del instrumento mantuvieron coherencia interna y estabilidad en sus resultados. De manera similar, en la validación peruana realizada por Pérez (2023), se obtuvieron coeficientes de confiabilidad superiores a 0,90. Estos hallazgos demostraron que el instrumento fue confiable para su aplicación en población universitaria. En consecuencia, el SISCO SV-21 ofreció resultados consistentes en la evaluación del estrés académico.

Por otro lado, el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEV-JU), en su adaptación peruana realizada por Chau y Saravia (2016), presentó un coeficiente alfa de Cronbach de 0,81, valor que indicó un nivel aceptable de confiabilidad. Este resultado evidenció que los ítems del cuestionario mantuvieron una adecuada coherencia interna y permitieron una medición estable y consistente de las conductas de salud en estudiantes universitarios. En consecuencia, ambos instrumentos presentaron propiedades psicométricas adecuadas, lo que respaldó su uso en la presente investigación.

### **3.4 Técnicas para el procesamiento de la información**

La presente investigación, a partir de los instrumentos de recolección seleccionados, los datos fueron registrados, digitalizados, codificados y tabulados en una base de datos diseñada específicamente para el estudio. Este proceso se realizó utilizando el programa estadístico IBM SPSS, versión 25, lo que permitió organizar la información de manera sistemática y garantizar la consistencia de los datos.

Previamente hasta realizar la parte estadística, se revisó y se realizó la depuración de los datos en su base, con la finalidad de identificar posibles errores de digitación, valores atípicos u omisiones, asegurando así la calidad y confiabilidad de la información. Posteriormente, los datos fueron preparados para su procesamiento estadístico conforme a las variables, dimensiones e indicadores establecidos en el diseño de esta tesis.

## CAPITULO IV: RESULTADOS

### 4.1 Análisis de resultados

**Tabla 1**

*Distribución por nivel de estrés académico*

| Estrés académico |          | N   | %      |
|------------------|----------|-----|--------|
| Válido           | Moderado | 106 | 84,8%  |
|                  | Alto     | 19  | 15,2%  |
|                  | Total    | 125 | 100,0% |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

**Interpretación:** La tabla 1 muestra la distribución por nivel de estrés académico, donde el 84,8% (106) de alumnos de Enfermería, presentaron un nivel moderado y el 15,2% (19) un nivel alto, permitiendo apreciar un predominio de niveles de estrés que, si bien no alcanzan mayoritariamente la categoría más severa, reflejan una presencia importante de tensión académica en la población estudiada.

**Tabla 2**

*Distribución por nivel de estresores*

| Estresores |          | N   | %      |
|------------|----------|-----|--------|
| Válido     | Bajo     | 12  | 9,6%   |
|            | Moderado | 61  | 48,8%  |
|            | Alto     | 52  | 41,6%  |
|            | Total    | 125 | 100,0% |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

**Interpretación:** La tabla 2 muestra la distribución por nivel de estresores, donde el 48,8% (61) de alumnos de Enfermería, presentó un nivel moderado, el 41,6% (52) un nivel alto y el 9,6%

(12) un nivel bajo, observándose que los estresores tienden a concentrarse en niveles intermedios y elevados, lo que sugiere una exposición frecuente a demandas académicas percibidas como exigentes.

**Tabla 3**

*Distribución por nivel de síntomas*

| Síntomas |          | N   | %      |
|----------|----------|-----|--------|
| Válido   | Bajo     | 12  | 9,6%   |
|          | Moderado | 62  | 49,6%  |
|          | Alto     | 51  | 40,8%  |
|          | Total    | 125 | 100,0% |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

**Interpretación:** La tabla 3 muestra la distribución por nivel de síntomas, donde el 49,6% (62) de alumnos de Enfermería, presentó un nivel moderado, el 40,8% (51) un nivel alto y el 9,6% (12) un nivel bajo, evidenciándose que las manifestaciones asociadas al estrés académico se ubicaron principalmente en categorías intermedias y altas, lo que deja entrever que estos síntomas estuvieron presentes con relativa frecuencia en los estudiantes.

**Tabla 4**

*Distribución por nivel de afrontamiento*

| Afrontamiento |          | N   | %      |
|---------------|----------|-----|--------|
| Válido        | Bajo     | 9   | 7,2%   |
|               | Moderado | 67  | 53,6%  |
|               | Alto     | 49  | 39,2%  |
|               | Total    | 125 | 100,0% |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

**Interpretación:** La tabla 4 muestra la distribución por nivel de afrontamiento, donde el 53,6% (67) de alumnos de Enfermería, presentó un nivel moderado, el 39,2% (49) un nivel alto y

el 7,2% (9) un nivel bajo, apreciándose un predominio de respuestas de afrontamiento en niveles moderados, lo que indicaría que los estudiantes cuentan con recursos para responder a las exigencias académicas, aunque estos no siempre se expresan con la misma intensidad.

**Tabla 5**

*Distribución por conductas de salud*

| Conductas de salud |         | N   | %      |
|--------------------|---------|-----|--------|
| Válido             | Regular | 68  | 54,4%  |
|                    | Bueno   | 57  | 45,6%  |
|                    | Total   | 125 | 100,0% |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

**Interpretación:** La tabla 5 muestra la distribución por nivel de conductas de salud, donde el 54,4% (68) de alumnos de Enfermería, presentó un nivel regular y el 45,6% (57) un nivel bueno, observándose una ligera predominancia del nivel regular, lo que podría estar indicando que, aun cuando existen prácticas favorables de cuidado personal, estas todavía no se consolidan de manera óptima en la mayoría de estudiantes.

#### 4.2 Contrastación de Hipótesis

**Tabla 6**

*Normalidad de las variables*

|                    | Kolmogorov-Smirnov |     |       |
|--------------------|--------------------|-----|-------|
|                    | Estadístico        | gl  | Sig.  |
| Estrés académico   | ,481               | 125 | <,001 |
| Conductas de salud | ,537               | 125 | <,001 |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

**Interpretación:** En la tabla se detallan los resultados correspondientes a la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov aplicada a las variables estrés académico y conductas de

salud en una muestra de 125 participantes. Para la variable estrés académico se obtuvo un estadístico de 0.481 y una significancia de  $<,001$  ( $p < 0.05$ ), lo que permite señalar que la distribución de sus puntuaciones no se ajusta a la normalidad. En cambio, la variable conductas de salud presentó un estadístico de 0.537 con una significancia de  $<,001$  ( $p < 0.05$ ), lo cual sugiere que sus datos difieren de la normalidad. En consecuencia, al no presentar ambas variables una distribución normal, se optó por emplear la correlación Rho de Spearman, por tratarse de una prueba no paramétrica adecuada para analizar la relación entre variables que no cumplen dicho supuesto.

**Tabla 7**

*Prueba de hipótesis general*

|              |                    |                             | Estrés académico | Conductas de salud |
|--------------|--------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Rho Spearman | Estrés académico   | Coefficiente de correlación | 1,000            | -,209*             |
|              |                    | Sig. (bilateral)            | .                | ,020               |
|              |                    | N                           | 125              | 125                |
|              | Conductas de salud | Coefficiente de correlación | -,209*           | 1,000              |
|              |                    | Sig. (bilateral)            | ,020             | .                  |
|              |                    | N                           | 125              | 125                |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

En la tabla que recoge la prueba de hipótesis general por la correlación Rho de Spearman del estrés académico y las conductas de salud en 125 participantes. El coeficiente obtenido fue de -0.209, con una significancia bilateral de 0.020 ( $p < 0.05$ ), mostrando una relación negativa, baja y estadísticamente significativa entre ambas variables. Este resultado permite interpretar que, a mayores niveles de estrés académico, tienden a presentarse conductas de salud menos favorables

en los estudiantes evaluados. En función de estos hallazgos, se descarta la hipótesis nula y se admite la hipótesis alternativa, entonces se relacionan ambas variables.

**Tabla 8**

*Prueba de hipótesis específica 1*

|              |                    | Estresores                  | Conductas de salud |
|--------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|
| Rho Spearman | Estresores         | Coefficiente de correlación | 1,000              |
|              |                    | Sig. (bilateral)            | <,001              |
|              |                    | N                           | 125                |
|              | Conductas de salud | Coefficiente de correlación | -,780**            |
|              |                    | Sig. (bilateral)            | <,001              |
|              |                    | N                           | 125                |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

En la tabla donde se expone la prueba de la hipótesis específica 1 se consignan los resultados del análisis realizado entre los estresores y las conductas de salud en una muestra de 125 participantes, empleando el coeficiente Rho de Spearman. El valor obtenido fue de -0.780, con una significancia bilateral de  $<0.001$  ( $p < 0.05$ ), demostrando una relación inversa de magnitud alta. En términos interpretativos, ello indica que una mayor presencia de estresores académicos se asocia con conductas de salud menos adecuadas en los estudiantes. A partir de estos hallazgos, se descarta la hipótesis nula y se admite la hipótesis alternativa, entonces se relacionan los estresores y las conductas de salud es significativa.

**Tabla 9***Prueba de hipótesis específica 2*

|              |                    | Síntomas                    | Conductas de salud |
|--------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|
| Rho Spearman |                    | Coefficiente de correlación | 1,000              |
|              | Síntomas           | Sig. (bilateral)            | -,602**            |
|              |                    | N                           | <,001              |
|              |                    | N                           | 125                |
|              | Conductas de salud | Coefficiente de correlación | 125                |
|              |                    | Sig. (bilateral)            | -,602**            |
|              | N                  | 1,000                       |                    |
|              |                    | ,000                        | .                  |
|              | N                  | 125                         | 125                |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

En la tabla correspondiente a la hipótesis específica 2 se muestran los resultados obtenidos al analizar la relación entre los síntomas y las conductas de salud en 125 participantes, mediante la correlación Rho de Spearman. El coeficiente hallado fue de -0.602, con una sig. bilateral de  $<0.001$  ( $p < 0.05$ ), mostrando una relación negativa moderada y estadísticamente significativa entre las dos variables. Por ende, el incremento de los síntomas asociados al estrés académico se vincula con una disminución en la adopción de conductas de salud favorables. Con base en estos resultados, se descarta la hipótesis nula y se admite la hipótesis alternativa, entonces se relacionan los síntomas y las conductas de salud.

**Tabla 10***Prueba de hipótesis específica 3*

|              |                    | Afrontamiento               | Conductas de salud |
|--------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|
| Rho Spearman |                    | Coefficiente de correlación | 1,000              |
|              | Afrontamiento      | Sig. (bilateral)            | ,622**             |
|              |                    | N                           | <,001              |
|              |                    | N                           | 125                |
|              | Conductas de salud | Coefficiente de correlación | ,622**             |
|              |                    | Sig. (bilateral)            | 1,000              |
|              | N                  | <,001                       | .                  |
|              | N                  | 125                         | 125                |

*Nota.* Información obtenida de SPSS versión 27.

En la tabla correspondiente a la hipótesis específica 3 se muestran los resultados de Rho de Spearman del el afrontamiento y las conductas de salud en una muestra de 125 participantes. El análisis arrojó un coeficiente de 0.622, con una significancia bilateral de  $<0.001$  ( $p < 0.05$ ), este resultado demuestra una correlación positiva moderada entre ambas variables, la cual presenta significancia estadística. En ese sentido, se infiere que un mayor nivel de afrontamiento se relaciona con una mejor expresión de conductas de salud en los estudiantes evaluados. A partir de estos resultados, se descarta la hipótesis nula y se admite la hipótesis alternativa, entonces se relacionan el afrontamiento y las conductas de salud.

## CAPITULO V: DISCUSIÓN

### 5.1 Discusión de resultados

En relación con el objetivo general, orientado a determinar la asociación entre el estrés académico y las conductas de salud en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025, los hallazgos revelaron una correlación negativa, de magnitud baja y con significancia estadística entre ambas variables ( $Rho = -0,209$ ;  $p = 0,020$ ). Dado que el nivel de significancia resultó inferior a 0,05, se descartó la hipótesis nula y se respaldó la hipótesis alternativa, lo que permite afirmar la existencia de una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y las conductas de salud. En términos interpretativos, este patrón sugiere que el incremento del estrés académico se acompaña de una disminución en las conductas de salud, aunque la intensidad de dicha asociación permanece en un rango reducido.

Este resultado concuerda con Arpi et al. (2024), quienes encontraron una asociación significativa entre el estrés académico y la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, evidenciando que los componentes del estrés académico influyen en los hábitos saludables. Asimismo, concuerda con Guerrero (2023), quien demostró que el estrés académico influye en las conductas de salud en universitarios peruanos, identificando además predominio de conductas poco saludables. De forma complementaria, también guarda relación con Montes et al. (2025), quienes identificaron niveles elevados de estrés académico y hábitos alimentarios inadecuados en estudiantes de Enfermería. Aunque este antecedente evaluó específicamente la conducta alimentaria, sus hallazgos van en la misma dirección, al mostrar que un mayor estrés académico se asocia con prácticas menos saludables.

Los hallazgos permiten apreciar que el estrés académico actúa como un elemento que erosiona gradualmente las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería. No se trata únicamente de un efecto puntual, sino de un patrón que sugiere cómo la acumulación de exigencias académicas puede alterar hábitos cotidianos esenciales, como la alimentación, el descanso o el cuidado personal. Incluso cuando la fuerza de la relación es moderada, este fenómeno evidencia que el estrés funciona como un factor silencioso que, con el tiempo, puede socavar el bienestar general y limitar la capacidad de los estudiantes para mantener prácticas saludables de manera sostenida. Esta reflexión invita a considerar estrategias integrales que fortalezcan el autocuidado y la resiliencia frente a las demandas académicas

En relación con el primer objetivo específico, referido a determinar la relación entre los estresores del estrés académico y las conductas de salud, se encontró una correlación negativa, alta y estadísticamente significativa ( $Rho = -0,780$ ;  $p < 0,001$ ). Dado que la significancia fue menor a 0,05, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa, concluyéndose que existe relación significativa entre los estresores y las conductas de salud. Este resultado permite afirmar que, cuando se incrementan los estresores académicos, las conductas de salud disminuyen de forma importante, siendo esta la relación más intensa hallada entre las dimensiones evaluadas.

Este hallazgo concuerda con Arpi et al. (2024), quienes identificaron que los estresores del estrés académico se asociaron significativamente con la conducta de salud en estudiantes universitarios. Del mismo modo, concuerda con Soto et al. (2025), quienes reportaron que el estrés académico tuvo un impacto negativo en los hábitos de vida saludable de estudiantes de Enfermería, afectando aspectos como la alimentación, la actividad física y el sueño-descanso.

Asimismo, guarda relación con Camacho (2025), quien encontró que el estrés académico en estudiantes de Enfermería se asoció principalmente a la sobrecarga de actividades académicas. Si bien este último estudio no correlacionó directamente los estresores con las conductas de salud, sí respalda la relevancia de la carga académica como fuente principal de tensión. Por ello, el presente estudio amplía esa evidencia al mostrar que dichos estresores no solo están presentes, sino que además guardan una relación inversa alta con las conductas de salud. En otras palabras, cuanto mayores son las exigencias académicas, menor es la probabilidad de que el estudiante mantenga prácticas saludables de autocuidado.

Los estresores del estrés académico ejercen un efecto intenso y claramente negativo sobre las conductas de salud de los estudiantes de Enfermería. La fuerza de esta relación sugiere que las presiones y exigencias acumuladas no solo generan malestar emocional, sino que se traducen de manera tangible en el descuido de hábitos esenciales, como la alimentación equilibrada, la actividad física y el descanso adecuado. Esta conexión resalta que la sobrecarga académica actúa como un factor determinante que disminuye de forma significativa la probabilidad de mantener prácticas saludables, convirtiéndose en el vínculo más potente detectado entre las dimensiones evaluadas. La reflexión que se deriva de este hallazgo subraya la necesidad de reconocer los estresores no como circunstancias aisladas, sino como elementos capaces de impactar de manera directa y sostenida en el bienestar integral de los estudiantes, evidenciando la importancia de estrategias que promuevan el autocuidado y la gestión efectiva de la presión académica

Con respecto al segundo objetivo específico, orientado a determinar la relación entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud, se obtuvo una correlación negativa, moderada y estadísticamente significativa ( $Rho = -0,602$ ;  $p < 0,001$ ). Al ser el valor de

significancia menor a 0,05, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa, concluyéndose que existe relación significativa entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud. Este hallazgo indica que, a mayor presencia de síntomas como cansancio, ansiedad, irritabilidad, tristeza o dificultad para concentrarse, menores son las conductas de salud en los estudiantes evaluados.

Este resultado va en la misma línea que lo señalado por Carreón et al. (2024), quienes encontraron que el estrés académico está relacionado con problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes de Enfermería, lo cual afecta su bienestar general. De igual forma, coincide con Arpi et al. (2024), quienes evidenciaron una relación significativa entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud. De igual manera, guarda relación con lo señalado por Tubón y Guadalupe (2024), quienes reportaron predominio de estrés académico moderado y alto en estudiantes de Enfermería, resaltando que las conductas de autocuidado no siempre son suficientes para prevenir niveles elevados de estrés. Aunque en dicho estudio no se evaluó específicamente la correlación entre síntomas y conductas de salud, sus resultados respaldan la idea de que el estrés académico genera repercusiones importantes en el bienestar del estudiante. Por tanto, el presente estudio confirma que los síntomas del estrés no solo expresan malestar psicológico o físico, sino que también se vinculan con un deterioro de las conductas de salud.

Los resultados sugieren que la presencia de síntomas del estrés académico, como cansancio, ansiedad o dificultad para concentrarse, se asocia con una disminución en las conductas de salud de los estudiantes de Enfermería. Este patrón refleja que, en contextos de mayor malestar, los hábitos de autocuidado tienden a verse comprometidos, mostrando cómo las manifestaciones del estrés coinciden con un deterioro relativo del bienestar general. La

interpretación destaca que los síntomas no solo representan experiencias emocionales o físicas, sino que también se vinculan con prácticas de salud menos consistentes, subrayando la importancia de estrategias que fortalezcan el cuidado personal dentro del entorno académico.

En cuanto al tercer objetivo específico, enfocado en determinar la relación entre el afrontamiento del estrés académico y las conductas de salud, se encontró una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa ( $Rho = 0,622$ ;  $p < 0,001$ ). Debido a que la significancia fue menor a 0,05, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa, concluyéndose que existe relación significativa entre el afrontamiento y las conductas de salud. Este resultado indica que, a mayor nivel de afrontamiento, mejores son las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería evaluados.

Este hallazgo concuerda con Arpi et al. (2024), quienes señalaron que las estrategias de afrontamiento fueron los principales predictores de hábitos saludables en estudiantes universitarios. Asimismo, concuerda con Abriojo y Delgado (2024), quienes encontraron relación entre afrontamiento y estrés en internos de Enfermería de la Universidad Nacional de Huacho, destacando la importancia de esta dimensión en el contexto formativo. También guarda relación con Tubón y Guadalupe (2024), quienes señalaron que las conductas de autocuidado son importantes frente al estrés académico, aunque no resultan suficientes por sí solas para prevenir niveles elevados de estrés. Esta apreciación complementa los hallazgos del presente estudio, ya que aquí se evidencia que el afrontamiento se relaciona positivamente con las conductas de salud, pero ello no implica que por sí solo elimine completamente el estrés académico. En ese sentido, puede afirmarse que un mejor afrontamiento favorece la preservación de hábitos saludables, aunque no necesariamente anula la presencia de estresores propios de la formación en Enfermería.

Los resultados muestran que un mayor nivel de afrontamiento se asocia con mejores conductas de salud en los estudiantes de Enfermería. Esto sugiere que las estrategias efectivas de manejo del estrés contribuyen a mantener hábitos de autocuidado, aunque no eliminan por completo los estresores académicos. La interpretación resalta la importancia de combinar afrontamiento con otras prácticas de bienestar para preservar de manera más consistente la salud en el contexto universitario.

Estos resultados pueden interpretarse a la luz de la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, que plantea que la experiencia del estrés depende de cómo la persona valora las demandas del entorno y de los recursos de afrontamiento disponibles. La evidencia de este estudio respalda esta perspectiva, al mostrar que los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento más efectivas tienden a mantener conductas de salud más consistentes, mientras que aquellos expuestos a mayores estresores o que presentan síntomas más intensos suelen evidenciar prácticas de autocuidado más descuidadas.

## CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1 Conclusiones

En cuanto al objetivo general, se determinó que existe una relación significativa entre el estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de enfermería. El análisis estadístico evidenció una correlación negativa, baja y estadísticamente significativa ( $Rho = -0,209$ ;  $p = 0,020$ ), lo cual indica que, a medida que aumentan los niveles de estrés académico, las conductas de salud tienden a disminuir dentro de los alumnos evaluados.

En relación al primer objetivo específico, se determinó que existe una relación significativa entre los estresores del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de enfermería. Los resultados mostraron una correlación negativa, alta y estadísticamente significativa ( $Rho = -0,780$ ;  $p < 0,001$ ), lo que evidencia que el incremento de los estresores académicos se asocia con una disminución importante de las conductas de salud.

En cuanto al segundo objetivo específico, se determinó que existe una relación significativa entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de enfermería. Se encontró una correlación negativa, moderada y estadísticamente significativa ( $Rho = -0,602$ ;  $p < 0,001$ ), lo cual indica que una mayor presencia de síntomas asociados al estrés académico se relaciona con menores conductas de salud en los alumnos evaluados.

En relación al tercer objetivo específico, se determinó que existe una relación significativa entre el afrontamiento del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de enfermería. Los resultados evidenciaron una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa ( $Rho = 0,622$ ;  $p < 0,001$ ), lo que indica que un mayor nivel de estrategias de afrontamiento se asocia con mejores conductas de salud en los estudiantes evaluados.

## 6.2 Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades de la Escuela de Enfermería fortalecer las estrategias institucionales orientadas al bienestar estudiantil, mediante la implementación de programas de promoción de la salud, talleres de manejo del estrés y actividades que fomenten estilos de vida saludables, con la finalidad de contribuir a mejorar las conductas de salud de los estudiantes frente a las exigencias académicas propias de su formación profesional.

Se recomienda a los docentes considerar una adecuada planificación en las actividades académicas, evaluaciones y trabajos asignados durante el semestre, procurando mantener un equilibrio en la carga académica, con la intención de disminuir los estresores académicos que puedan afectar el bienestar y las conductas de salud de los estudiantes.

Se recomienda al servicio de bienestar universitario promover programas de orientación y acompañamiento dirigidos a los estudiantes de Enfermería, enfocados en el desarrollo de habilidades que ayuden al manejo del estrés, el regulamiento emocional y también la identificación temprana de síntomas asociados al estrés académico, con el propósito de favorecer el bienestar integral de la población estudiantil.

Se recomienda a los estudiantes reforzar sus tácticas personales de afrontamiento frente a las demandas académicas mediante la organización del tiempo, la práctica de actividad física, el descanso adecuado y otras prácticas de autocuidado, con la finalidad de mantener conductas de salud favorables que contribuyan a su bienestar físico y emocional durante su proceso de formación universitaria.

## CAPITULO VII: REFERENCIAS

### 7.1. Fuentes documentales

- Abrijo, M., & Delgado, J. (2024). *Afrontamiento y estrés en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Huacho 2023*. Tesis, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho.  
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8917/TESIS.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- Camacho, M. (2025). *Estrés académico en estudiantes de la escuela de enfermería de una universidad privada, Lambayeque 2023*. Tesis, Universidad Señor de Sipán, Pimentel.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/15164/Camacho%20Vallejos%20Maria%20del%20Carmen.pdf?isAllowed=y&sequence=1&>
- Caqui, L. (2023). *Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco 2022*. Universidad de Huánuco, Huánuco. <http://repositorio.udh.edu.pe/20.500.14257/4802>
- Fretel, H. (2025). *Estrés Académico y hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener; Lima 2024*. Tesis, Universidad Privada Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a505525b-fcad-436c-a7c2-e4e68ed4d3ab/content>
- Guerrero, J. (2023). *Estrés académico y conductas de salud, rol mediador del capital psicológico en estudiantes universitarios peruanos - 2022*. Tesis, Universidad Cesar Vallejo, Lima.  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_a2a8d7c28212033b5ee03ec19526a900/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_a2a8d7c28212033b5ee03ec19526a900/Details)
- Liu, R. (2022). *Theory of Planned Behavior in Explaining Media Effects on Health-related Outcomes: A Systematic Review*. International Association for Media and Communication Research Annual Conference, 20(21). <https://scholars.cityu.edu.hk/en/publications/theory-of-planned-behavior-in-explaining-media-effects-on-health/>

- López, A. (2023). *Características sociodemográficas y nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, durante la pandemia COVID-19 – Jaén 2021*. Tesis, Universidad Nacional de Cajamarca, Jaén.  
<https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5618>
- OMS. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Riveros, P. (2021). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada, Ayacucho, 2020*. Tesis, Universidad de Ayacucho Federico Froebel, Ayacucho.  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDAF\\_61994bbf3660978ccd86f7c9176658a3/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDAF_61994bbf3660978ccd86f7c9176658a3/Details)
- Sánchez, A. (2022). *Conductas promotoras de la salud y autoeficacia en los jóvenes y adolescentes de una*. Tesis, Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga.  
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/dcc35d6b-6f0a-490c-b86f-dc7d40f7c902/content>
- United Nations. (2024). *United Nations System Mental Health and Well-being Strategy for 2024 and beyond*. [https://hr.un.org/sites/default/files/2025-10/UN\\_system\\_mental\\_health\\_and\\_well\\_being\\_strategy\\_for\\_2024.pdf](https://hr.un.org/sites/default/files/2025-10/UN_system_mental_health_and_well_being_strategy_for_2024.pdf)

## 7.2. Fuentes bibliográficas

- Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana. <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>

## 7.3. Fuentes hemerográficas

- Alhammad, M., Aljedani, R., Alsaleh, M., Atyia, N., Alsmakh, M., Alfaraj, A., . . . Alzaidi, M. (2022). Family, Individual, and Other Risk Factors Contributing to Risk of Substance Abuse in Young Adults: A Narrative Review. *Cureus*, *14*(12), e32316.  
<https://doi.org/10.7759/cureus.32316>

- Arpi, E., Geronimo, A., Huertas, G., Torres, N., & Guerrero, J. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista San Gregorio, 1*(58). <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*(886344). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bin, A., Shneider, S., & Andrade, J. (2022). Association between Dietary Habits, Food Attitudes, and Food Security Status of US Adults since March 2020: A Cross-Sectional Online Study. *Nutrients, 14*(21), 4636. <https://doi.org/10.3390/nu14214636>
- Canova, C., Mangano, M., & Mercado, S. (2025). Estilos de vida promotores de salud en estudiantes de enfermería de Argentina. *Revista Cuidarte, 16*(2). <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/4614>
- Carpi, A., Breva, A., & Palmero, F. (2005). La teoría de la acción planeada y la reducción del estrés percibido. *anales de psicología, 21*(1). [https://www.um.es/analesps/v21/v21\\_1/10-21\\_1.pdf](https://www.um.es/analesps/v21/v21_1/10-21_1.pdf)
- Carreón, C., Reyes, L., Loredo, L., & Vázquez, M. (2024). Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Sanus, 9*. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942024000100104&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942024000100104&script=sci_arttext)
- Collonnaz, M., Riglia, T., Kalubi, J., O'Loughlin, J., Naud, A., Kestens, Y., . . . Minary, L. (2022). Social network analysis to study health behaviours in adolescents: A systematic review of methods. *Soc Sci Med, 315*(115519). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36403351/>
- Cruz, D., Ortigoza, A., & Canova, C. (2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica, 5*(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- Fooladi, E., Nazmul, M., Vance, S., Walker, L., Ebrahimi, M., Ilic, D., & Brand, G. (2022). Factors Associated With Undergraduate Nursing Students' Academic and Clinical Performance: A Mixed-Methods Study. *Frontiers in Medicine, 15*. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.793591>

- Guízar, D., Sampieri, R., Inclán, V., & Muñoz, A. (2023). Percepción del estrés académico en estudiantes de medicina mexicanos. El papel del sexo, distrés emocional, burnout, apoyo académico-social, experiencias actual es de abuso y estrategias de afrontamiento. *Salud mental*, 46(3). <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.020>
- Hagger, M., Cheung, M., Ajzen, I., & Hamilton, K. (2022). Perceived behavioral control moderating effects in the theory of planned behavior: A meta-analysis. *Health Psychol*, 41(2), 155-167. <https://doi.org/10.1037/hea0001153>
- Kapaj, A., Gaxhja, E., Bani, B., & Gugu, M. (2025). Health-promoting Lifestyle and its Predictors among Students of the University of Elbasan, Albania: A Cross-sectional Study. *The Open Public Health Journal*, 18, e18749445373968. <https://doi.org/10.2174/0118749445373968250203092516>
- Lesińska, M., & Nagórska, M. (2022). The sleep quality of university students: a multicenter study. *Kontakt*, 24(2), 147-153. <https://doi.org/10.32725/kont.2022.013>
- Lim, T., Thompson, J., Tian, L., & Beck, B. (2023). A transactional model of stress and coping applied to cyclist subjective experiences. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 96, 155-170. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2023.05.013>
- Lim, T., Thompson, J., Tian, L., & Beck, B. (2023). A transactional model of stress and coping applied to cyclist subjective experiences. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 96, 155-170. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1369847823001067>
- Miller, M., Locke, A., Fuller, A., & King, J. (2022). Understanding Primary Care Providers' Experience with Lifestyle Behavior Change Recommendations and Programs to Prevent Chronic Disease. *Am J Lifestyle Med*, 18(6), 779–784. <https://doi.org/10.1177/15598276221120640>
- Monserrat, M., Checa, J., Arjona, A., López, R., & Rocamora, P. (2023). Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Health care*, 11(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>

- Montes, A., Ruiz, S., Cruz, C., Herrera, K., Valdivia, L., Arguero, F., & Pérez, D. (2025). Educación y hábitos saludables: relación entre la conducta alimentaria y el estrés académico en estudiantes de enfermería. *Arace*, 7(11), 1-20. <https://doi.org/10.56238/arev7n11-303>
- Neven, A., Lake, A., Williams, A., O'Reilly, S., Hendrieckx, C., Morrison, M., . . . Boyle, J. (2022). Barriers to and enablers of postpartum health behaviours among women from diverse cultural backgrounds with prior gestational diabetes: A systematic review and qualitative synthesis applying the theoretical domains framework. *Diabet Med*, 39(11), e14945. <https://doi.org/10.1111/dme.14945>
- Nowak, P., Rogowska, A., & Kwásnicka, A. (2024). The mediating role of health behaviors in the relationship between internal locus of control and life satisfaction in public health students. *Scientific Reports*, 14(19112). <https://www.nature.com/articles/s41598-024-70178-z>
- Pezo, T. (2026). Academic stress factors and associated symptoms in nursing students. *SAP Health and Policy*, 5(375). <https://shp.southam.pub/index.php/shp/article/view/375>
- Qiu, Q., Dai, S., & Yan, J. (2022). Health behaviors of late adolescents in China: Scale development and preliminary validation. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1004364/full>
- Rojas, I., Garizábalo, C., Ruidíaz, K., Fernández, S., Perea, D., Rodelo, G., & Liñán, N. (2025). Effectiveness of Nola Pender's Health Promotion Model: A Comprehensive Approach for Enhancing Healthy Behaviors and Quality of Life in Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1506. <https://www.mdpi.com/1660-4601/22/10/1506>
- Ruiz, C., & Gozalo, M. (2025). Predicting University Students' Stress Responses: The Role of Academic Stressors and Sociodemographic Variables. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(8), 163. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15080163>
- Soto, N., Krishna, F., López, C., & Fierro, J. (2025). Estrés académico y hábitos saludables en estudiantes de enfermería: ensayo no aleatorio en una universidad estatal chilena, 2023. *Salud Jalisco*, 12(3), 135-142. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2025/sj253b.pdf>

- Tafireyi, C., & Grace, J. (2022). The physical activity and health promotion activities of global university students: a review of reviews. *Global Health Promotion*(17579759221099308). <https://doi.org/10.1177/17579759221099308>
- Tubón, M., & Guadalupe, S. (2024). Conductas de autocuidado y el estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ibero American Journal of Education & Society Research*, 4(2). <https://edsociety.iberojournals.com/index.php/IBEROEDS/article/download/699/525>
- Whang, F., Shang, M., Yang, L., Jiang, J., & Huang, H. (2025). Effects of nursing intervention based on the theory of planned behavior on visual function, blood sugar levels, and quality of life in perioperative patients with diabetic retinopathy. *Frontiers in Medicine*, 12. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1636854>
- Zambrano, W., & Tomalá, M. (2023). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Docentes*, 14(2). <https://doi.org/10.37843/rtd.v14i2.330>

#### 7.4. Fuentes electrónicas

- Alhammad, M., Aljedani, R., Alsaleh, M., Atyia, N., Alsmakh, M., Alfaraj, A., . . . Alzaidi, M. (2022). Family, Individual, and Other Risk Factors Contributing to Risk of Substance Abuse in Young Adults: A Narrative Review. *Cureus*, 14(12), e32316. <https://doi.org/10.7759/cureus.32316>
- Abrijo, M., & Delgado, J. (2024). *Afrontamiento y estrés en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Huacho 2023*. Tesis, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8917/TESIS.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- Arpi, E., Geronimo, A., Huertas, G., Torres, N., & Guerrero, J. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista San Gregorio*, 1(58). <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected

- Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(886344).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bin, A., Shneider, S., & Andrade, J. (2022). Association between Dietary Habits, Food Attitudes, and Food Security Status of US Adults since March 2020: A Cross-Sectional Online Study. *Nutrients*, 14(21), 4636. <https://doi.org/10.3390/nu14214636>
- Camacho, M. (2025). *Estrés académico en estudiantes de la escuela de enfermería de una universidad privada, Lambayeque 2023*. Tesis, Universidad Señor de Sipán, Pimentel.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/15164/Camacho%20Vallejos%20Maria%20del%20Carmen.pdf?isAllowed=y&sequence=1&>
- Canova, C., Mangano, M., & Mercado, S. (2025). Estilos de vida promotores de salud en estudiantes de enfermería de Argentina. *Revista Cuidarte*, 16(2).  
<https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/4614>
- Caqui, L. (2023). *Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco 2022*. Universidad de Huánuco, Huánuco. <http://repositorio.udh.edu.pe/20.500.14257/4802>
- Carpi, A., Breva, A., & Palmero, F. (2005). La teoría de la acción planeada y la reducción del estrés percibido. *anales de psicología*, 21(1). [https://www.um.es/analesps/v21/v21\\_1/10-21\\_1.pdf](https://www.um.es/analesps/v21/v21_1/10-21_1.pdf)
- Carreón, C., Reyes, L, Loredó, L., & Vázquez, M. (2024). Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Sanus*, 9.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942024000100104&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942024000100104&script=sci_arttext)
- Collonnaz, M., Riglia, T., Kalubi, J., O'Loughlin, J., Naud, A., Kestens, Y., . . . Minary, L. (2022). Social network analysis to study health behaviours in adolescents: A systematic review of methods. *Soc Sci Med*, 315(115519). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36403351/>
- Cruz, D., Ortigoza, A., & Canova, C. (2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica*, 5(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- Fooladi, E., Nazmul, M., Vance, S., Walker, L., Ebrahimi, M., Ilic, D., & Brand, G. (2022). Factors Associated With Undergraduate Nursing Students' Academic and Clinical

- Performance: A Mixed-Methods Study. *Frontiers in Medicine*, 15.  
<https://doi.org/10.3389/fmed.2022.793591>
- Fretel, H. (2025). *Estrés Académico y hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener; Lima 2024*. Tesis, Universidad Privada Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a505525b-fcad-436c-a7c2-e4e68ed4d3ab/content>
- Guerrero, J. (2023). *Estrés académico y conductas de salud, rol mediador del capital psicológico en estudiantes universitarios peruanos - 2022*. Tesis, Universidad Cesar Vallejo, Lima. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_a2a8d7c28212033b5ee03ec19526a900/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_a2a8d7c28212033b5ee03ec19526a900/Details)
- Guízar, D., Sampieri, R., Inclán, V., & Muñoz, A. (2023). Percepción del estrés académico en estudiantes de medicina mexicanos. El papel del sexo, distrés emocional, burnout, apoyo académico-social, experiencias actual es de abuso y estrategias de afrontamiento. *Salud mental*, 46(3). <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.020>
- Hagger, M., Cheung, M., Ajzen, I., & Hamilton, K. (2022). Perceived behavioral control moderating effects in the theory of planned behavior: A meta-analysis. *Health Psychol*, 41(2), 155-167. <https://doi.org/10.1037/hea0001153>
- Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana. <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Kapaj, A., Gaxhja, E., Bani, B., & Gugu, M. (2025). Health-promoting Lifestyle and its Predictors among Students of the University of Elbasan, Albania: A Cross-sectional Study. *The Open Public Health Journal*, 18, e18749445373968. <https://doi.org/10.2174/0118749445373968250203092516>
- Lesińska, M., & Nagórska, M. (2022). The sleep quality of university students: a multicenter study. *Kontakt*, 24(2), 147-153. <https://doi.org/10.32725/kont.2022.013>

- Lim, T., Thompson, J., Tian, L., & Beck, B. (2023). A transactional model of stress and coping applied to cyclist subjective experiences. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 96, 155-170. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2023.05.013>
- Lim, T., Thompson, J., Tian, L., & Beck, B. (2023). A transactional model of stress and coping applied to cyclist subjective experiences. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 96, 155-170.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1369847823001067>
- Liu, R. (2022). *Theory of Planned Behavior in Explaining Media Effects on Health-related Outcomes: A Systematic Review*. International Association for Media and Communication Research Annual Conference, 20(21). <https://scholars.cityu.edu.hk/en/publications/theory-of-planned-behavior-in-explaining-media-effects-on-health-/>
- López, A. (2023). *Características sociodemográficas y nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, durante la pandemia COVID-19 – Jaén 2021*. Tesis, Universidad Nacional de Cajamarca, Jaén.  
<https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5618>
- Miller, M., Locke, A., Fuller, A., & King, J. (2022). Understanding Primary Care Providers' Experience with Lifestyle Behavior Change Recommendations and Programs to Prevent Chronic Disease. *Am J Lifestyle Med*, 18(6), 779–784.  
<https://doi.org/10.1177/15598276221120640>
- Monserrat, M., Checa, J., Arjona, A., López, R., & Rocamora, P. (2023). Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Health care*, 11(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Montes, A., Ruiz, S., Cruz, C., Herrera, K., Valdivia, L., Arguero, F., & Pérez, D. (2025). Educación y hábitos saludables: relación entre la conducta alimentaria y el estrés académico en estudiantes de enfermería. *Arace*, 7(11), 1-20. <https://doi.org/10.56238/arev7n11-303>
- Neven, A., Lake, A., Williams, A., O'Reilly, S., Hendrieckx, C., Morrison, M., . . . Boyle, J. (2022). Barriers to and enablers of postpartum health behaviours among women from diverse cultural backgrounds with prior gestational diabetes: A systematic review and

- qualitative synthesis applying the theoretical domains framework. *Diabet Med*, 39(11), e14945. <https://doi.org/10.1111/dme.14945>
- Nowak, P., Rogowska, A., & Kwásnicka, A. (2024). The mediating role of health behaviors in the relationship between internal locus of control and life satisfaction in public health students. *Scientific Reports*, 14(19112). <https://www.nature.com/articles/s41598-024-70178-z>
- OMS. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Pezo, T. (2026). Academic stress factors and associated symptoms in nursing students. *SAP Health and Policy*, 5(375). <https://shp.southam.pub/index.php/shp/article/view/375>
- Qiu, Q., Dai, S., & Yan, J. (2022). Health behaviors of late adolescents in China: Scale development and preliminary validation. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1004364/full>
- Riveros, P. (2021). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada, Ayacucho, 2020*. Tesis, Universidad de Ayacucho Federico Froebel, Ayacucho. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDAF\\_61994bbf3660978ccd86f7c9176658a3/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDAF_61994bbf3660978ccd86f7c9176658a3/Details)
- Rojas, I., Garizábalo, C., Ruidíaz, K., Fernández, S., Perea, D., Rodelo, G., & Liñán, N. (2025). Effectiveness of Nola Pender's Health Promotion Model: A Comprehensive Approach for Enhancing Healthy Behaviors and Quality of Life in Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1506. <https://www.mdpi.com/1660-4601/22/10/1506>
- Ruiz, C., & Gozalo, M. (2025). Predicting University Students' Stress Responses: The Role of Academic Stressors and Sociodemographic Variables. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(8), 163. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15080163>
- Sánchez, A. (2022). *Conductas promotoras de la salud y autoeficacia en los jóvenes y adolescentes de una*. Tesis, Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/dcc35d6b-6f0a-490c-b86f-dc7d40f7c902/content>

- Soto, N., Krishna, F., López, C., & Fierro, J. (2025). Estrés académico y hábitos saludables en estudiantes de enfermería: ensayo no aleatorio en una universidad estatal chilena, 2023. *Salud Jalisco*, 12(3), 135-142. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2025/sj253b.pdf>
- Tafireyi, C., & Grace, J. (2022). The physical activity and health promotion activities of global university students: a review of reviews. *Global Health Promotion*(17579759221099308). <https://doi.org/10.1177/17579759221099308>
- Tubón, M., & Guadalupe, S. (2024). Conductas de autocuidado y el estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ibero American Journal of Education & Society Research*, 4(2). <https://edsociety.iberojournals.com/index.php/IBEROEDS/article/download/699/525>
- United Nations. (2024). *United Nations System Mental Health and Well-being Strategy for 2024 and beyond*. [https://hr.un.org/sites/default/files/2025-10/UN\\_system\\_mental\\_health\\_and\\_well\\_being\\_strategy\\_for\\_2024.pdf](https://hr.un.org/sites/default/files/2025-10/UN_system_mental_health_and_well_being_strategy_for_2024.pdf)
- Whang, F., Shang, M., Yang, L., Jiang, J., & Huang, H. (2025). Effects of nursing intervention based on the theory of planned behavior on visual function, blood sugar levels, and quality of life in perioperative patients with diabetic retinopathy. *Frontiers in Medicine*, 12. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1636854>
- Zambrano, W., & Tomalá, M. (2023). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Docentes*, 14(2). <https://doi.org/10.37843/rtded.v14i2.330>

# ANEXOS

## ANEXO 01: AUTORIZACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA PARA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**LICENCIADA**

*(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)*

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

**Escuela Profesional de Enfermería**

*"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"*

Huacho, 02 de febrero del 2026

**OFICIO N° 0020-2026-EPE/FMH-UNJFSC**

**Señora**

**Mtra. Yulissa Novali Collantes Vilchez**

**Directora(e) Escuela Profesional de Enfermería - UNJFSC**

**Presente. –**

**ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA APLICAR ENCUESTA VIRTUAL A ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNJFSC POR PROYECTO DE TESIS.**

De mi consideración:

Teniendo conocimiento del expediente 2026-006351 el cual contiene la solicitud de aplicación de encuesta virtual a los estudiantes de enfermería que las estudiantes Zoart Blandina Gonzales Castillejo con DNI 72640958 y Fiorella del Milagro Ore Ramirez con DNI 76454781, egresadas de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, vienen desarrollando dicho proyecto de tesis titulado: **"Estrés académico y conductas de salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión"**

Bajo esa premisa y teniendo en cuenta que los estudiantes actualmente están de vacaciones, resulta necesaria la aplicación del instrumento de investigación de manera virtual. Por consiguiente, se concede la autorización formal a las estudiantes Zoart Blandina Gonzales Castillejo y Fiorella del Milagro Ore Ramirez para la aplicación de la encuesta a los estudiantes de enfermería por su proyecto de tesis.

Asimismo, preciso que se me remita cualquier consulta o información sobre el presente documento o expediente al correo institucional [ep.enfermeria@unjfsc.edu.pe](mailto:ep.enfermeria@unjfsc.edu.pe) o a la Av. Mercedes Indacochea N° 609 (ciudad universitaria) – Huacho y/o comunicarse vía WhatsApp al número **+51 950 294 940** y en caso de ser administrado externo al link <https://facilita.gob.pe/t/4528> de facilita Perú.

Agradeciendo la atención que brinde al presente y; sin otro particular, me suscribo de usted reiterándole las muestras de mi consideración y estima.

Atentamente,



*(Firma manuscrita)*

**Mtra. Yulissa Novali Collantes Vilchez  
Directora(e) Escuela Profesional de Enfermería**

**ANEXO 02: CONSENTIMIENTO INFORMADO****UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Investigadoras:** Ore Ramirez, Fiorella del Milagro y Gonzales Castillejo, Zoart

**Institución:** Escuela profesional de enfermería de la UNJFSC

**Título:** Estrés académico y conductas de salud en estudiantes de enfermería de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025

Yo, en pleno uso de mis facultades, declaro que he sido informado/a sobre el propósito de la investigación. Se me ha explicado que mi participación es voluntaria, confidencial y anónima. Asimismo, autorizo el uso de la información proporcionada exclusivamente para fines académicos y científicos.

---

**Investigadora**

Gonzales Castillejo, Zoart

---

**Investigadora**

Ore Ramirez, Fiorella

---

**Participante**

## ANEXO 03: CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

### Inventario SISCO de estrés académico

Querido (a) alumno(a): A continuación, le estamos presentando un cuestionario seleccionado para la realización de nuestra investigación, para lo cual, le solicitamos su participación, resaltando que este cuestionario es totalmente anónimo, por tanto, se le pide tomarse el tiempo necesario para responder con total sinceridad y veracidad en el desarrollo del mismo.

#### Datos generales

**Edad:** \_\_\_\_\_ años.

**Sexo:** Femenino ( ) Masculino ( )

**Procedencia:** Urbano ( ) Rural ( )

**Ciclo:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, donde

(1) es nunca, (2) casi nunca, (3) rara vez, (4) algunas veces, (5) casi siempre y (6) siempre.

Señala tu nivel de preocupación o nerviosismo en el semestre académico en las siguientes situaciones.

**¿Con qué frecuencia te estresa?:**

| Nº | Ítem   | Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|----|--|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| 1. | La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días |       |            |          |               |              |         |
| 2. | La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases       |       |            |          |               |              |         |
| 3. | La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de      |       |            |          |               |              |         |

|    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 4. | El nivel de exigencia de mis profesores/as   |  |  |  |  |  |  |
| 5. | El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as   |  |  |  |  |  |  |
| 7. | La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as   |  |  |  |  |  |  |

**¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:**

+

| N <sup>o</sup> | Ítem  | Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|----------------|---|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| 8              | Fatiga crónica (cansancio permanente)                 |       |            |          |               |              |         |
| 9              | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)        |       |            |          |               |              |         |
| 10             | Ansiedad, angustia o desesperación                    |       |            |          |               |              |         |
| 11             | Problemas de concentración                            |       |            |          |               |              |         |
| 12             | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad |       |            |          |               |              |         |
| 13             | Conflictos o tendencia para polemizar o discutir      |       |            |          |               |              |         |
| 14             | Desgano para realizar las labores escolares           |       |            |          |               |              |         |

**¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:**

| N <sup>o</sup> | Ítem  | Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|----------------|---|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| 15             | Concentrarse en resolver la situación que me preocupa   |       |            |          |               |              |         |
| 16             | Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa                              |       |            |          |               |              |         |
| 17             | Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa |       |            |          |               |              |         |
| 18             | Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa                         |       |            |          |               |              |         |
| 19             | Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné                   |       |            |          |               |              |         |
| 20             | Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas                       |       |            |          |               |              |         |
| 21             | Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa                                    |       |            |          |               |              |         |

## ANEXO 04: CUESTIONARIO DE CONDUCTAS DE SALUD

### Cuestionario de Conductas de Salud en Estudiantes Universitario (CEVJU-R)

**Instrucciones:** El presente cuestionario está constituido por 30 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert. Lea cuidadosamente cada enunciado y seleccione la alternativa que mejor describa su comportamiento habitual. Responda con sinceridad; no existen respuestas correctas ni incorrectas. Las respuestas proporcionadas se utilizarán con fin investigativo y se asegura la discreción a sus respuestas.

| Nº | Ítems  | Nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|----|--|-------|---------------|--------------|---------|
| 1  | Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.  |       |               |              |         |
| 2  | Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (spinning, <u>cardiobox</u> , aeróbicos, rumba).             |       |               |              |         |
| 3  | Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kung-fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida). |       |               |              |         |
| 4  | Participa en algún programa o actividad de ejercicio físico bajo supervisión.  |       |               |              |         |
| 5  | Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.  |       |               |              |         |
| 6  | Comparte con su familia y/o amigos el tiempo de ocio.  |       |               |              |         |
| 7  | En su tiempo libre realiza actividades de ocio como ir al cine, leer o pasear.   |       |               |              |         |
| 8  | Va al odontólogo o dentista por lo menos una vez al año.   |       |               |              |         |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 9  | Va al médico a hacerse su chequeo médico general por lo menos una vez al año.                   |  |  |  |  |
| 10 | Revisa al menos una vez al año su presión arterial.   |  |  |  |  |
| 11 | Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento.                                 |  |  |  |  |
| 12 | Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.                        |  |  |  |  |
| 13 | Consume más de cuatro bebidas gaseosas a la semana.   |  |  |  |  |
| 14 | Consume dulces, pasteles o helados más de dos veces por semana.                                 |  |  |  |  |
| 15 | Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, queso crema, hígado y carnes grasosas).     |  |  |  |  |
| 16 | Come alimentos de paquete (papas fritas, snacks).   |  |  |  |  |
| 17 | Consume carnes frías o embutidos (jamón, mortadela, salchichón, tocino).                        |  |  |  |  |
| 18 | Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservantes). |  |  |  |  |
| 19 | Consume comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, sándwiches, hot-dogs).                           |  |  |  |  |
| 20 | Fuma cigarrillos o tabaco.  |  |  |  |  |
| 21 | Fuma más de media cajetilla de cigarrillos a la semana.   |  |  |  |  |
| 22 | Consume alcohol al menos dos veces a la semana.   |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 23 | Consume alcohol o alguna droga cuando enfrenta situaciones de angustia o problemas en su vida. |  |  |  |  |
| 24 | Consume drogas (marihuana, éxtasis, pasta básica, cocaína, entre otras).                       |  |  |  |  |
| 25 | Duerme al menos siete horas diarias.   |  |  |  |  |
| 26 | Trasnocha.   |  |  |  |  |
| 27 | Duerme bien y se levanta descansado.   |  |  |  |  |
| 28 | Se levanta en la mañana con la sensación de haber dormido mal.                                 |  |  |  |  |
| 29 | Se mantiene con sueño durante el resto del día.  |  |  |  |  |
| 30 | Respetar sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planificación de sus actividades.        |  |  |  |  |

## ANEXO 05: PROCESAMIENTO DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

| CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS |         |            |
|-----------------------------------|---------|------------|
| EDAD                              | CÓDIGOS | Nº         |
| 16                                | 1       | 0          |
| 17                                | 2       | 4          |
| 18                                | 3       | 21         |
| 19                                | 4       | 19         |
| 20                                | 5       | 18         |
| 21                                | 6       | 20         |
| 22                                | 7       | 13         |
| 23                                | 8       | 12         |
| 24                                | 9       | 7          |
| 25                                | 10      | 7          |
| 26                                | 11      | 1          |
| 27                                | 12      | 0          |
| 28                                | 13      | 1          |
| 29                                | 14      | 1          |
| 30 a más                          | 15      | 1          |
| <b>TOTAL</b>                      |         | <b>125</b> |
| SEXO                              | CÓDIGOS | Nº         |
| Femenino                          | 1       | 105        |
| Masculino                         | 2       | 20         |
| <b>TOTAL</b>                      |         | <b>125</b> |
| PROCEDENCIA                       | CÓDIGOS | Nº         |
| Rural                             | 1       | 23         |
| Urbano                            | 2       | 102        |
| <b>TOTAL</b>                      |         | <b>125</b> |
| CICLOS                            | CÓDIGOS | N          |
| I                                 | 1       | 20         |
| II                                | 2       | 13         |
| III                               | 3       | 16         |
| IV                                | 4       | 5          |
| V                                 | 5       | 17         |
| VI                                | 6       | 12         |
| VII                               | 7       | 13         |
| VIII                              | 8       | 10         |
| IX                                | 9       | 9          |
| X                                 | 10      | 10         |
| <b>TOTAL</b>                      |         | <b>125</b> |



|        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>2 | 3 | 5 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |   |   |   |
| 2<br>3 | 7 | 8 | 1 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |
| 2<br>4 | 7 | 5 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |
| 2<br>5 | 7 | 6 | 1 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 |   |
| 2<br>6 | 7 | 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |
| 2<br>7 | 7 | 8 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 1 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |   |   |
| 2<br>8 | 7 | 1 | 4 | 1 | 2 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |   |   |   |
| 2<br>9 | 7 | 1 | 1 | 2 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 |   |   |   |
| 3<br>0 | 7 | 4 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |
| 3<br>1 | 8 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |   |   |   |   |
| 3<br>2 | 9 | 6 | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |   |
| 3<br>3 | 9 | 9 | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 |   |   |   |
| 3<br>4 | 9 | 7 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |   |   |   |   |   |
| 3<br>5 | 9 | 9 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |   |
| 3<br>6 | 7 | 1 | 5 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 |   |   |   |   |   |
| 3<br>7 | 7 | 8 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 |   |   |   |
| 3<br>8 | 5 | 6 | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |   |   |
| 3<br>9 | 5 | 7 | 1 | 1 | 4 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 |   |   |   |   |
| 4<br>0 | 5 | 6 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |   |   |   |   |   |
| 4<br>1 | 7 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 |   |   |   |   |
| 4<br>2 | 3 | 8 | 2 | 2 | 4 | 3 | 6 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 3 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |
| 4<br>3 | 9 | 8 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |   |
| 4<br>4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |
| 4<br>5 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |
| 4<br>6 | 8 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4<br>7 | 5 | 6 | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |





|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 | 6 | 6 | 1 | 2 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 |   |
| 101 | 6 | 5 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 102 | 5 | 6 | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 6 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |
| 103 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |   |
| 104 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |
| 105 | 7 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |
| 106 | 5 | 6 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 |   |   |   |
| 107 | 5 | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |
| 108 | 5 | 7 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 1 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |   |
| 109 | 5 | 6 | 1 | 2 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |   |   |   |
| 110 | 1 | 3 | 1 | 2 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 |   |   |
| 111 | 1 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |
| 112 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |
| 113 | 1 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 |   |   |
| 114 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |
| 115 | 1 | 3 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 1 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |
| 116 | 1 | 2 | 2 | 2 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |   |   |   |
| 117 | 1 | 3 | 1 | 2 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 |   |   |   |
| 118 | 1 | 4 | 1 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |   |

|     |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 119 | 3  | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |   |
| 120 | 4  | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |
| 121 | 5  | 1 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 |
| 122 | 8  | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |   |   |   |
| 123 | 4  | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 |   |   |
| 124 | 10 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |   |
| 125 | 3  | 1 | 2 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 1 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |   |

| ESTRÉS ACADÉMICO | CÓDIGOS |
|------------------|---------|
| Nunca            | 1       |
| Casi nunca       | 2       |
| Rara vez         | 3       |
| Algunas veces    | 4       |
| Casi siempre     | 5       |
| Siempre          | 6       |

| CONDUCTAS DE SALUD | CÓDIGOS |
|--------------------|---------|
| Nunca              | 1       |
| Algunas veces      | 2       |
| Casi siempre       | 3       |
| Siempre            | 4       |

## ANEXO 07: PROCESAMIENTO DE DATOS EN SPS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

|    | V1 | V1D1 | V1D2 | V1D3 | V2  | V1_ | V1D1_ | V1D2_ | V1D3_ | V2_ | V1F | V1F1 | V1F2 | V1F3 | V1F4 | V1F5 | V1F6 | V1F7 | V1F8 |
|----|----|------|------|------|-----|-----|-------|-------|-------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1  | 90 | 29   | 29   | 32   | 84  | 2   | 2     | 2     | 3     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 2  | 80 | 31   | 30   | 19   | 79  | 2   | 3     | 2     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 3  | 83 | 30   | 30   | 23   | 87  | 2   | 2     | 2     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 4  | 90 | 35   | 34   | 21   | 86  | 2   | 3     | 3     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5  | 86 | 35   | 33   | 16   | 81  | 2   | 3     | 3     | 1     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 6  | 80 | 21   | 22   | 57   | 95  | 2   | 2     | 2     | 3     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 7  | 76 | 17   | 20   | 59   | 92  | 2   | 1     | 2     | 3     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 8  | 80 | 23   | 29   | 23   | 98  | 2   | 2     | 2     | 2     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 9  | 79 | 22   | 22   | 36   | 91  | 2   | 2     | 2     | 3     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 10 | 77 | 23   | 24   | 30   | 96  | 2   | 2     | 2     | 2     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 11 | 72 | 18   | 17   | 37   | 129 | 2   | 1     | 1     | 3     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 12 | 76 | 25   | 23   | 28   | 88  | 2   | 2     | 2     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 13 | 87 | 33   | 32   | 22   | 88  | 2   | 3     | 3     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 14 | 70 | 19   | 16   | 33   | 93  | 2   | 2     | 1     | 3     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 15 | 73 | 21   | 20   | 32   | 99  | 2   | 2     | 2     | 3     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 16 | 83 | 31   | 29   | 23   | 81  | 2   | 3     | 2     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 17 | 93 | 36   | 36   | 22   | 65  | 3   | 3     | 3     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 18 | 78 | 22   | 21   | 36   | 88  | 2   | 2     | 2     | 3     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 19 | 86 | 35   | 34   | 17   | 75  | 2   | 3     | 3     | 1     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 20 | 82 | 28   | 27   | 27   | 82  | 2   | 2     | 2     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 21 | 85 | 34   | 33   | 16   | 84  | 2   | 3     | 3     | 1     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 22 | 82 | 24   | 25   | 33   | 85  | 2   | 2     | 2     | 3     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 23 | 80 | 24   | 25   | 31   | 99  | 2   | 2     | 2     | 3     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 24 | 80 | 19   | 22   | 59   | 101 | 2   | 2     | 2     | 3     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 25 | 86 | 28   | 31   | 26   | 94  | 2   | 2     | 3     | 2     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 26 | 71 | 17   | 15   | 39   | 95  | 2   | 1     | 1     | 3     | 3   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 27 | 91 | 37   | 34   | 20   | 68  | 2   | 3     | 3     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 28 | 90 | 34   | 33   | 23   | 77  | 2   | 3     | 3     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 29 | 92 | 37   | 35   | 20   | 69  | 3   | 3     | 3     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 30 | 92 | 31   | 32   | 29   | 88  | 3   | 3     | 3     | 2     | 2   |     |      |      |      |      |      |      |      |      |

Vista de datos Vista de variables

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

|    | Nombre | Tipo   | Anchura | Decimales | Etiqueta          | Valores    | Perdidos | Columnas | Alineación | Medida  | Rol     |
|----|--------|--------|---------|-----------|-------------------|------------|----------|----------|------------|---------|---------|
| 1  | V1     | Número | 8       | 0         | Estres académico  | (1, Bajo)  | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 2  | V1D1   | Número | 8       | 0         | Estresores        | (1, Bajo)  | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 3  | V1D2   | Número | 8       | 0         | Sintomas          | (1, Bajo)  | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 4  | V1D3   | Número | 8       | 0         | Afrontamiento     | (1, Bajo)  | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 5  | V2     | Número | 8       | 0         | Conductas de S... | (1, Medio) | Ninguno  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 6  | V1_    | Número | 8       | 0         | Estres académico  | (1, Bajo)  | Ninguno  | 10       | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 7  | V1D1_  | Número | 8       | 0         | Estresores        | (1, Bajo)  | Ninguno  | 10       | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 8  | V1D2_  | Número | 8       | 0         | Sintomas          | (1, Bajo)  | Ninguno  | 10       | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 9  | V1D3_  | Número | 8       | 0         | Afrontamiento     | (1, Bajo)  | Ninguno  | 10       | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 10 | V2_    | Número | 8       | 0         | Conductas de S... | (1, Medio) | Ninguno  | 10       | Derecha    | Nominal | Entrada |
| 11 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 12 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 13 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 14 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 15 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 16 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 17 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 18 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 19 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 20 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 21 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 22 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 23 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 24 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 25 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 26 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 27 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 28 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 29 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 30 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |
| 31 |        |        |         |           |                   |            |          |          |            |         |         |


Vista de datos Vista de variables

## ANEXO 08: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Formulario de Estrés Publicado

Preguntas Respuestas **128** Configuración

Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - Huacho-2025



Sección 1 de 4

### Estrés académico y conductas de salud en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025

Estimado/a: El presente cuestionario forma parte de una investigación titulada " **Estrés académico y conductas de salud en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025** ", cuyo su participación es totalmente voluntaria y la información que proporcione será confidencial y anónima, siendo utilizada únicamente con fines académicos y de investigación. Agradecemos de antemano su valiosa colaboración.

**Consentimiento informado**

Yo, en pleno uso de mis facultades, declaro que he sido informado/a sobre el propósito de la investigación titulada " **Estrés académico y conductas de salud en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025** ". Se me ha explicado que mi participación es voluntaria, confidencial y anónima. Asimismo, autorizó el uso de la información proporcionada exclusivamente para fines académicos y científicos. Al aceptar, manifiesto mi conformidad para participar en esta investigación.

Sí, acepto

No, acepto

Formulario de Estrés Publicado

Preguntas Respuestas **129** Configuración

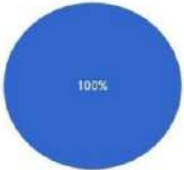
129 respuestas Ver en Hojas de cálculo

Resumen Pregunta Individual

**Consentimiento informado** Copiar gráfico

Yo, en pleno uso de mis facultades, declaro que he sido informado/a sobre el propósito de la investigación titulada " **Estrés académico y conductas de salud en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025** ". Se me ha explicado que mi participación es voluntaria, confidencial y anónima. Asimismo, autorizó el uso de la información proporcionada exclusivamente para fines académicos y científicos. Al aceptar, manifiesto mi conformidad para participar en esta investigación.

129 respuestas

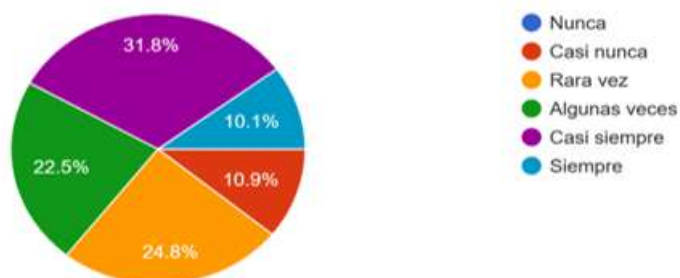


● Sí, acepto

● No, acepto

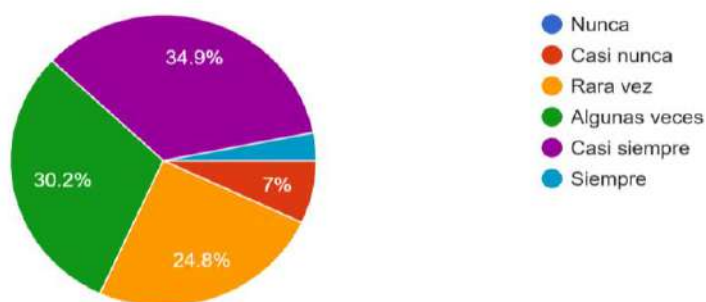
## ANEXO 09: GRÁFICOS DE LOS ÍTEMS CON MAYOR PORCENTAJE DE PROBLEMAS DEL INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO OBTENIDOS MEDIANTE GOOGLE FORMS

*Ítem N°4. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días*



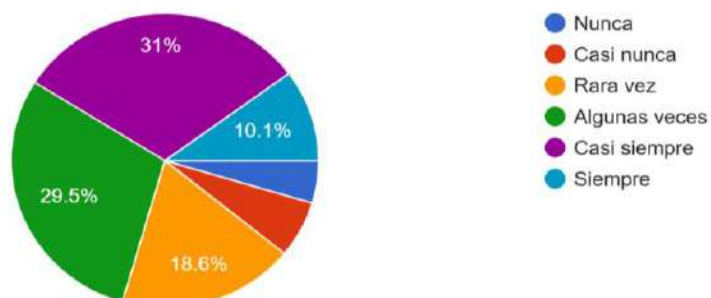
**Interpretación:** En el presente gráfico se observa que la mayor proporción de estudiantes reporta experimentar casi siempre sobrecarga de tareas y trabajos escolares, lo que evidencia que esta situación constituye una fuente frecuente de estrés académico.

*Ítem N°9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)*



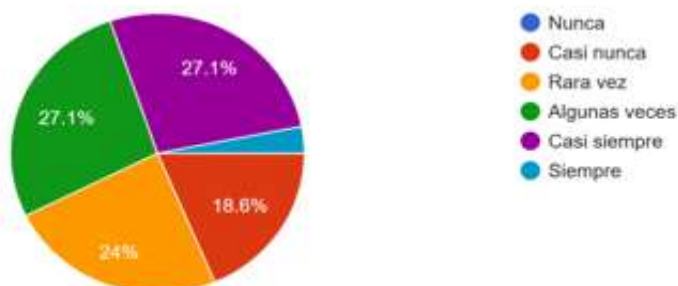
**Interpretación:** Se observa que la mayor proporción de estudiantes manifestó experimentar casi siempre sentimientos de depresión y tristeza, lo que refleja la presencia de manifestaciones emocionales asociadas al estrés académico.

*Item N°10. Ansiedad, angustia o desesperación*



**Interpretación:** En el gráfico se evidencia que el mayor porcentaje de estudiantes reporta experimentar casi siempre ansiedad, angustia o desesperación.

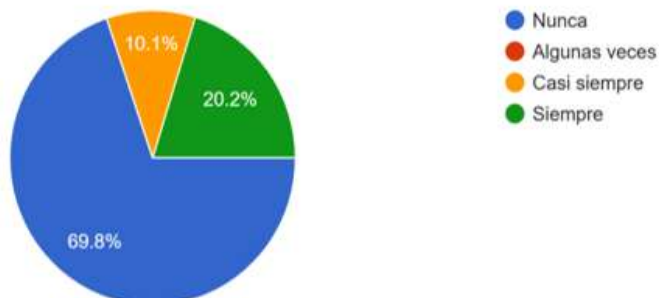
*Item N°13. Conflictos o tendencia para polemizar o discutir*



**Interpretación:** Se observa que la mayor proporción de estudiantes indicó experimentar algunas veces conflictos o tendencia para polemizar o discutir, lo que evidencia que estas conductas se presentan de manera ocasional en la población estudiada.

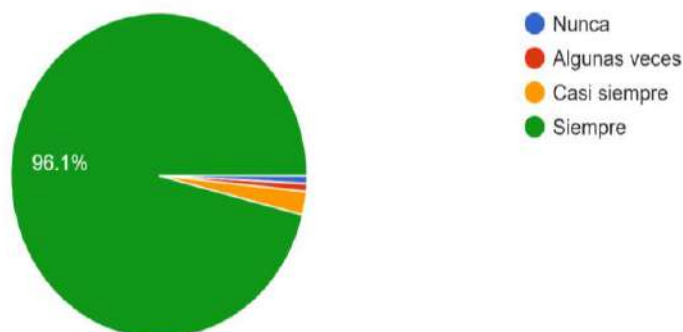
**ANEXO 10: GRÁFICOS DE LOS ÍTEMS CON MAYOR PORCENTAJE DE PROBLEMAS DEL CUESTIONARIO DE CONDUCTAS DE SALUD (CEVS / CEV-JU) OBTENIDOS MEDIANTE GOOGLE FORMS**

**Item N°4.** *Participa en algún programa o actividad de ejercicio físico bajo supervisión.*



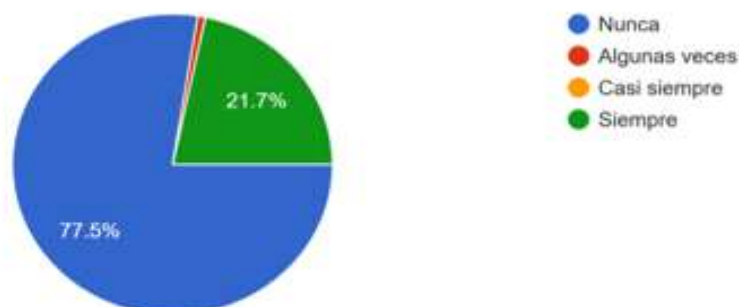
**Interpretación:** El gráfico muestra que la mayoría de los estudiantes indicó que nunca participa en programas de ejercicio físico bajo supervisión, lo que evidencia una baja práctica de actividad física organizada.

**Item N°19.** *Consume comidas rápidas (pizzas, hamburguesas, sándwiches, hot-dogs).*



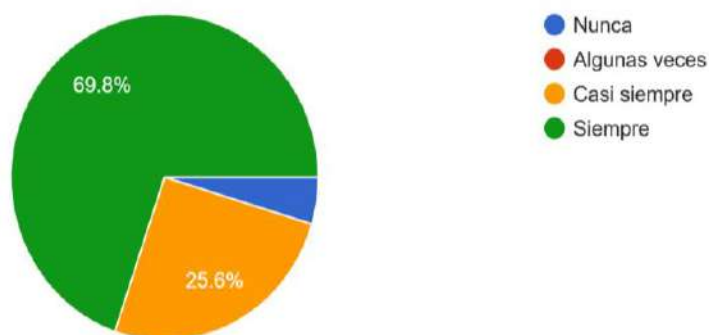
**Interpretación:** El gráfico muestra que la gran mayoría de estudiantes consume comidas rápidas con alta frecuencia, lo que refleja un hábito alimentario poco saludable.

**Ítem N°22.** *Consumes alcohol al menos dos veces a la semana.*



**Interpretación:** La mayoría de los estudiantes manifestó que no consume alcohol los fines de semana; sin embargo, un grupo menor indicó que sí lo consume, evidenciando la presencia de esta conducta en parte de la población estudiantil.

**Ítem N°26.** *Trasnocha.*



**Interpretación:** Se evidencia que la mayoría de los estudiantes trasnocha con frecuencia, lo que sugiere la presencia de hábitos de sueño inadecuados.

## ANEXO 11: MATRIZ DE CONSISTENCIA

| PROBLEMA   | OBJETIVO   | HIPOTESIS   | VARIABLES E INDICADORES   | TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN                  | POBLACIÓN Y MUESTRA  | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS   |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <p><b>Problema general</b><br/>¿Qué relación existe entre el estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025?</p> | <p><b>Objetivo general</b><br/>Determinar la relación entre el estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025.</p> | <p><b>Hipótesis general</b><br/>La relación entre el estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho-2025 es significativa.</p> | <p><b>Variable 1:</b><br/>Estrés académico.<br/><br/><b>Demisiones:</b><br/>- Estresores<br/>- Síntomas<br/>- Afrontamiento</p> | <p><b>Tipo de investigación:</b><br/>Básica</p> | <p><b>Población:</b><br/>Está conformada por 388 alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho-2025.</p> | <p><b>Técnica:</b> Encuesta.<br/><b>Instrumento:</b><br/>Inventario de Estrés Académico SISCO<br/><br/>Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEV-JU / CEVJU-r)</p> |
| <b>Problemas específicos</b>   | <b>Objetivos específicos</b>   | <b>Hipótesis específicas</b>  | <b>Variable 2:</b>  | <b>Diseño:</b>                                  | <b>Muestra</b>   |   |

|   |   |  |                     |    |  |  |
|---|---|--|---------------------|----|--|--|
| ¿Qué relación existe entre los estresores académicos y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025?         | Determinar la relación entre los estresores académicos y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025.         | Existe relación significativa entre los estresores académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025.          | Conductas de salud. | de | Correlacional, de corte transversal no experimental y de enfoque cuantitativo. | Conformada por 125 alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho-2025. |
| ¿Qué relación existe entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025? | Determinar la relación entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025. | Existe relación significativa entre los síntomas del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025. |                     |    |  |  |

---

|   |   |  |
|---|---|--|
| ¿Qué relación existe entre el afrontamiento del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025? | Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025. | Existe relación significativa entre el afrontamiento del estrés académico y las conductas de salud en los estudiantes de Enfermería de la UNJFSC, Huacho – 2025. |
|---|---|--|

---