



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
EDUCACIÓN**

**Estrés académico y conductas de salud, rol mediador del capital  
psicológico en estudiantes universitarios peruanos - 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
DOCTOR EN EDUCACIÓN**

**AUTOR:**

Guerrero Alcedo, Jesus Manuel (orcid.org/0000-0001-7429-1515)

**ASESORA:**

Dra. Palacios Garay de Rodriguez, Jessica Paola (orcid.org/0000-0002-2315-1683)

**CO-ASESOR:**

Dr. Ventura Orbegoso, Carlos Oswaldo (orcid.org/0000-0002-7465-8687)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Gestión y Calidad Educativa

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2023

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la fuerza y motivación.

A mis padres Faustino y María, a mis hermanos Vicky, Ricardo, Genesis y Carito, y todos mis sobrinos por darme aliento día a día para continuar con mi preparación profesional y apoyarme emocionalmente en el tránsito de realización de la presente tesis, aún en la distancia.

A Mauricio, Electra y Yanet mis fieles compañeros en este país. Gracias por la paciencia y el tiempo.

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad Cesar Vallejo por darme la oportunidad de continuar mis estudios doctorales.

A la Universidad Científica del Sur por su apoyo económico mediante el concurso de financiamiento, para llevar a cabo con éxito la presente investigación.

A mi asesora Dra. Jessica Palacios por su tiempo, apoyo y motivación para seguir adelante en mi carrera como investigador. Una persona muy humana y excelente profesional que motiva e inspira.

A mi co-asesor Dr. Carlos Venturo por sus orientaciones para las mejoras de la calidad del presente trabajo.

A mis compañeros de estudio, que día a día me han enseñado que el esfuerzo constante trae buenos resultados.

A mis estudiantes de la USMP y UCSUR, por su apoyo en la difusión y contentación de los instrumentos.

A mis colegas que me han apoyado en la realización de la presente tesis.

## Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Resumo	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	21
3.1. Tipo y diseño de investigación	21
3.2. Variables y operacionalización	23
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis	26
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.5. Procedimientos	33
3.6. Métodos de análisis de datos	34
3.7. Aspectos éticos	35
IV. RESULTADOS	37
V. DISCUSIÓN	37
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES	39
VIII. PROPUESTA	40
REFERENCIAS	40
ANEXOS	56

## Índice de tablas

	Pág.	
Tabla 1	Estadísticos descriptivos de las variables del estudio	46
Tabla 2	Frecuencia de los niveles de estrés académico	47
Tabla 3	Frecuencia de los niveles de conductas de salud	49
Tabla 4	Frecuencia de los niveles de capital psicológico	50
Tabla 5	Resultados de la prueba de normalidad K-S	52
Tabla 6	Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre las variables incluidas en el estudio	54
Tabla 7	Coeficientes estandarizados de variables observadas y latentes en el modelo estructural	56
Tabla 8	Índices de medidas de bondad de ajustes	59
Tabla 9	Análisis de los efectos de medición	60
Tabla 10	Coeficientes estandarizados entre variables observadas y latentes	61
Tabla 11	Índices de medidas de bondad de ajustes	64
Tabla 12	Coeficientes estandarizados de variables latentes y observadas	65
Tabla 13	Índices de medidas de bondad de ajustes	67
Tabla 14	Coeficientes estandarizados entre variables observadas y latentes	69
Tabla 15	Índices de medidas de bondad de ajustes	71
Tabla 16	Fases, actividades y cronograma de actividades del programa CAPEU	90

## Índice de figuras

	Pág.	
Figura 1	Modelo de mediación propuesto	30
Figura 2	Frecuencia de la percepción general de estrés académico en la muestra de estudio (N=631)	48
Figura 3	Modelo resultante del efecto mediador del capital psicológico sobre las conductas de salud, en presencia del capital psicológico.	58
Figura 4	Coeficientes estandarizados del modelo estructural que evidencia la influencia del estrés académico sobre las conductas de salud	63
Figura 5	Coeficientes estandarizados del modelo estructural que evidencia la influencia del estrés académico sobre el capital psicológico	66
Figura 6	Coeficientes estandarizados del modelo estructural que evidencia la influencia del capital psicológico sobre las conductas de salud	71

## Resumen

En el ámbito académico, las evidencias empíricas muestran que los estudiantes universitarios experimentan estrés a diario que llevan a cambios importantes en sus conductas de salud. Sin embargo, poco se sabe del rol mediador del capital psicológico en esta relación. El objetivo del presente estudio fue establecer la influencia del estrés académico sobre las conductas de salud, mediada por el capital psicológico, en estudiantes de un centro universitario peruano en el año 2022. Investigación básica, con diseño no experimental, correlacional causal y transversal, se utilizó una muestra no probabilística de 631 estudiantes quienes contestaron una batería de instrumentos que contenía una hoja de datos sociodemográficos y escalas psicométricas que evaluaban el estrés académico, el capital psicológico y las conductas de salud. Los resultados muestran niveles moderados en las dimensiones del estrés académico, conductas de salud poco saludable (52%), y alto capital psicológico (53.2%). El modelo estructural mostró índices de ajustes aceptables, mostrando el efecto mediador parcial del capital psicológico. Estos hallazgos constituyen un aporte teórico para la comunidad científica, que se reflejarán a futuro en propuestas de programas de prevención y promoción de la salud que mitiguen el impacto del estrés sobre las conductas de salud, y potencien el capital psicológico.

**Palabras claves:** estrés, conductas de salud, capital psicológico, estudiantes universitarios.

## **Abstract**

In the academic setting, empirical evidence shows that university students experience stress on a daily basis leading to important changes in their health behaviors. However, little is known about the mediating role of psychological capital in this relationship. The aim of the present study was to establish the mediating role of psychological capital in the relationship between academic stress and health behaviors in students at a Peruvian university. Basic research, with a non-experimental, causal correlational and cross-sectional design, used a non-probabilistic sample of 631 students who answered a battery of instruments containing a sociodemographic data sheet and psychometric scales that evaluated academic stress, psychological capital and health behaviors. The results show moderate levels in the dimensions of academic stress, unhealthy health behaviors (52%), and high psychological capital (53.2%). The structural model showed acceptable fit rates, showing the partial mediating effect of psychological capital. These findings constitute a theoretical contribution to the scientific community, which will be reflected in future proposals for prevention and health promotion programs that mitigate the impact of stress on health behaviors and enhance psychological capital.

**Keywords:** stress, health behaviors, psychological capital, university students.



## Resumo

Na academia, as evidências empíricas mostram que os estudantes universitários experimentam estresse diariamente levando a importantes mudanças em seus comportamentos de saúde. No entanto, pouco se sabe sobre o papel mediador do capital psicológico nesta relação. O objetivo do presente estudo foi estabelecer o papel mediador do capital psicológico na relação entre estresse acadêmico e comportamentos de saúde em estudantes de uma universidade peruana. A pesquisa básica, com um desenho não experimental, correlacional causal e transversal, utilizou uma amostra não-probabilística de 631 estudantes que responderam a uma bateria de instrumentos contendo uma folha de dados sociodemográficos e escalas psicométricas que avaliaram o estresse acadêmico, o capital psicológico e os comportamentos de saúde. Os resultados mostram níveis moderados nas dimensões do estresse acadêmico, comportamentos de saúde insalubres (52%), e alto capital psicológico (53,2%). O modelo estrutural mostrou taxas de ajuste aceitáveis, mostrando o efeito mediador parcial do capital psicológico. Estas descobertas constituem uma contribuição teórica para a comunidade científica, que se refletirá em futuras propostas de programas de prevenção e promoção da saúde que mitiguem o impacto do estresse sobre os comportamentos de saúde e aumentem o capital psicológico.

**Palavras-chave:** estresse, comportamentos de saúde, capital psicológico, estudantes universitários.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, PALACIOS GARAY DE RODRIGUEZ JESSICA PAOLA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés académico y conductas de salud, rol mediador del capital psicológico en estudiantes universitarios peruanos -2022", cuyo autor es GUERRERO ALCEDO JESUS MANUEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 10 de Enero del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
PALACIOS GARAY DE RODRIGUEZ JESSICA PAOLA <b>DNI:</b> 00370757 <b>ORCID:</b> 0000-0002-2315-1683	Firmado electrónicamente por: JPAOLAPG el 12-01- 2023 14:52:36

Código documento Trilce: TRI - 0516283