

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**AUTOEFICACIA Y CONDUCTAS PROMOTORAS DE LA SALUD  
DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL DEL CALLAO, 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTOR:  
KEYVIN ANTONY CURI PALACIOS**

**ASESORA:  
DRA. MERCEDES LULILEA FERRER MEJIA**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
CALIDAD DE VIDA**

**Callao, 2024  
PERÚ**



# AUTOEFICACIA Y CONDUCTAS PROMOTORAS DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2023

**25%** Textos sospechosos

**25% Similitudes**  
1% similitudes entre comillas  
0% entre las fuentes mencionadas  
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: CURI PALACIOS.docx  
ID del documento: a457266d8825875d6cebe92de170d6f41e13c7ae  
Tamaño del documento original: 507,29 kB  
Autor: Keyvin Antony Curi Palacios

Depositante: Keyvin Antony Curi Palacios  
Fecha de depósito: 22/1/2024  
Tipo de carga: url\_submission  
fecha de fin de análisis: 24/1/2024

Número de palabras: 13.234  
Número de caracteres: 87.770

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes de similitudes

### Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>INGA-MALLQII-SOSA.docx</b>   FACTORES SOCIOCULTURALES ASOCIADOS A L... #48f2f8 El documento proviene de mi biblioteca de referencias 65 fuentes similares	12%		Palabras idénticas: 12% (1549 palabras)
2	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/20.500.12952/4526/1/gutierrez villa , alvarez mendizabal y ... 50 fuentes similares	8%		Palabras idénticas: 8% (1131 palabras)
3	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7688/TESIS-LARREA- RAMOS-QUISP... 42 fuentes similares	7%		Palabras idénticas: 7% (1003 palabras)
4	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7856/TESIS-DIAZ-UTURUNCO.pdf?s... 32 fuentes similares	7%		Palabras idénticas: 7% (955 palabras)
5	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/20.500.12952/8207/1/TESIS - CRISTOBAL - DE LA CRUZ - SA... 46 fuentes similares	7%		Palabras idénticas: 7% (965 palabras)

### Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>1library.co</b>   Barreras percibidas para asumir conductas promotoras de salud en e... https://1library.co/document/ydj8w2gy-barreras-percibidas-conductas-promotoras-estudiantes-univ...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
2	<b>www.clubensayos.com</b>   Prevención de la Anemia en Niños Menores 5 Años Segú... https://www.clubensayos.com/Ciencia/Prevención-de-la-Anemia-en-Niños-Menores-5/5392823.html	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
3	<b>www.monografias.com</b>   Proyecto: Importancia de la alimentación de los niños y ... https://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas/proye...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
4	<b>Documento de otro usuario</b> #072a59 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)
5	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/185/Mariatsabel_Tesis_titulo profes...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)

## HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

### MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN:

- |                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| • DRA. ANA MARIA YAMUNAQUE           | PRESIDENTA |
| • MG. JOSE LUIS SALAZAR HUAROTE      | SECRETARIO |
| • DRA. AGUSTINA PILAR PORENO OBREGON | VOCAL      |
| • DRA. ANA ELVIRA LOPEZ DE GOMEZ     | SUPLENTE   |

### ASESOR(A):

Nº de Libro: 01

Nº de Folio: 119

Nº de Acta: 014

Fecha de Aprobación de la tesis:

02 de febrero del 2024

Resolución de Sustentación:

Nº 035-2024-D/FCS.

## **INFORMACIÓN BÁSICA**

### **FACULTAD**

Facultad de Ciencias de la Salud

### **UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

Facultad de Ciencias de la Salud

### **TÍTULO**

“Autoeficacia y Conductas Promotoras de la Salud de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023”

### **AUTORES:**

Curi Palacios Antony Keyvin

ORCID 0009-0001-6864-3948 / DNI: 76272765

### **ASESOR:**

Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía

ORCID 0000-0003-0585-9407/ DNI: 40772490

### **LUGAR DE EJECUCIÓN:**

Universidad Nacional Del Callao

### **UNIDAD DE ANÁLISIS:**

Estudiantes del primer, segundo y tercer ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería

### **TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

Investigación Básica.

### **ENFOQUE:**

Enfoque Cuantitativo.

### **DISEÑO:**

Diseño no experimental, relacional y de corte Transversal.

### **TEMA OCDE:**

3.03.00 – Ciencias de la Salud → 3.03.03 -- Enfermería

## **DEDICATORIA**

Le dedico este trabajo a todas las personas que siempre estuvieron apoyándome en todo momento en este recorrido a mi madre y hermanos, esto va dedicado para ustedes

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer primero que todo a Dios por darme la vida, a mis padres por brindarme la educación correcta y que además fueron un soporte a lo largo de toda mi etapa profesional, mis gracias sinceras.

## ÍNDICE

INDICE DE TABLAS DE CONTENIDO .....	10
RESUMEN .....	12
ABSTRACT .....	13
INTRODUCCIÓN .....	14
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>15</b>
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	15
1.2 Formulación del problema.....	17
1.2.1 Problema general.....	17
1.2.2 Problemas específicos .....	17
1.3 Objetivos.....	18
1.3.1 Objetivo general.....	18
1.3.2 Objetivos específicos .....	18
1.4 Justificación .....	19
1.4.1 Justificación teórica .....	19
1.4.2 Justificación práctica .....	19
1.4.3 Justificación metodológica.....	19
1.5 Delimitantes de la investigación.....	19
1.5.1 Delimitante teórico.....	19
1.5.2 Delimitación temporal .....	20
1.5.3 Delimitación espacial .....	20
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>21</b>
2.1 Antecedentes.....	21
2.1.1 Antecedentes internacionales .....	21
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	24
2.2 Base teórica.....	27
2.2.1. Teoría de Albert Bandura “Teoría Social Cognitiva-1986”” .....	27
2.2.2. Teoría de Nola Pender: “Promoción de la Salud” .....	28
2.3 Base conceptual.....	32
2.3.1. Autoeficacia.....	32
2.3.2. Conductas Promotoras de la Salud .....	35
2.4 Definición de términos.....	37

<b>III. HIPÒTESIS Y VARIABLES .....</b>	<b>39</b>
<b>3.1 Hipòtesis .....</b>	<b>39</b>
<b>3.1.1 Hipòtesis general .....</b>	<b>39</b>
<b>3.1.2 Hipòtesis específicas .....</b>	<b>39</b>
<b>3.2 Operacionalización de variables .....</b>	<b>40</b>
<b>IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO .....</b>	<b>45</b>
<b>4.1 Diseño metodològico .....</b>	<b>45</b>
<b>4.2 Método de investigación .....</b>	<b>46</b>
<b>4.3 Población y muestra .....</b>	<b>46</b>
<b>4.3.1 Población .....</b>	<b>46</b>
<b>4.3.2 Muestra .....</b>	<b>47</b>
<b>4.4 Lugar de estudio .....</b>	<b>48</b>
<b>4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información .....</b>	<b>48</b>
<b>4.6 Anàlisis y procesamiento de datos .....</b>	<b>51</b>
<b>4.7 Aspectos Èticos en Investigación. ....</b>	<b>51</b>
<b>V. RESULTADOS .....</b>	<b>53</b>
<b>5.1 Resultados Descriptivos .....</b>	<b>53</b>
<b>5.2 Resultados Inferenciales .....</b>	<b>58</b>
<b>VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>66</b>
<b>6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados .</b>	<b>66</b>
<b>6.2 Contrastación de los resultados con estudios similares .....</b>	<b>70</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>72</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>75</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>76</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>82</b>
• <b>Anexo 1: Matriz de consistencia .....</b>	<b>73</b>
• <b>Anexo 2: Instrumento de recolección de datos .....</b>	<b>90</b>
• <b>Anexo 3: Consentimiento informado .....</b>	<b>97</b>
• <b>Anexo 4: Base de datos del cuestionario .....</b>	<b>98</b>
<b>OTROS ANEXOS .....</b>	<b>103</b>
• <b>Anexo 5: Solicitud de Autorización de ejecución .....</b>	<b>104</b>
• <b>Anexo 6: Validación interna .....</b>	<b>105</b>
• <b>Anexo 7: Otros resultados .....</b>	<b>107</b>

## ÍNDICE DE TABLAS DE CONTENIDO

<b>Tabla</b>	<b>Títulos</b>	<b>Pág.</b>
5.1.1	Datos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023	53
5.1.2.	Niveles de Autoeficacia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.	54
5.1.3	Niveles de Conductas promotoras de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.	55
5.1.4	Niveles de Autoeficacia según dimensiones de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023	56
5.1.5	Niveles de Conductas promotoras de la salud según dimensiones de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023	57
5.2.1	Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.	58
5.2.2	Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras según la dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.	59

<b>Tabla</b>	<b>Títulos</b>	<b>Pág.</b>
5.2.3	Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión ejercicios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.	60
5.2.4	Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.	61
5.2.5	Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.	62
5.2.6	Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.	63
5.2.7	Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.	64
5.3.1	Estadísticos descriptivos de la edad según sexo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023	65
5.3.2	Estadísticos descriptivos del peso según sexo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023	65

## RESUMEN

La autoeficacia es el conjunto de creencias que le sumamos a nuestras aptitudes y habilidades para alcanzar una meta o llevar a cabo un objetivo trazado. En este contexto, la presente investigación tuvo como **objetivo** determinar la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao-2023. La **metodología** empleada en la investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, de nivel relacional, de corte transversal y de diseño no experimental. La población estuvo constituida por 260 estudiantes de primer, segundo y tercer ciclo de la escuela profesional de Enfermería, la muestra se obtuvo a través del software G\*Power, la cual fue 82 estudiantes. La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumentos se utilizaron el cuestionario de autoeficacia y el cuestionario de conductas promotoras de la salud, los cuales presentan adecuada confiabilidad calificada por Alfa de Cronbach igual a 0.87 y 0.94 respectivamente. Dentro de los **resultados** del estudio se evidenció que del 100% de estudiantes, el 74.39% tiene un nivel de autoeficacia alta y el 64.63% tiene conductas promotoras de salud medianamente saludables además a través de la aplicación de la prueba Rho de Spearman se evidenció una relación positiva alta entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud, al obtener un  $Rho = 0.7710$  y un p valor de 0.000 ( $p < 0.05$ ). **Concluyendo** de esta forma con la existencia de relación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

**Palabras clave:** autoeficacia, conducta promotora de salud, promoción de la salud, estudiantes, enfermería (DeCS – MeSH)

## **ABSTRACT**

Self-efficacy is the set of beliefs that we add to our aptitudes and abilities to achieve a goal or carry out a set objective. In this context, the objective of this research was to determine the relationship between self-efficacy and health-promoting behaviors of Nursing students at the National University of Callao-2023. The methodology used in the research corresponds to a quantitative approach, correlational level, cross-sectional and non-experimental design. The population was made up of 260 first, second and third cycle students of the professional school of Nursing, the sample was obtained through the G\*Power software, which was 82 students. The technique used was the survey and the self-efficacy questionnaire and the health-promoting behaviors questionnaire were used as instruments, which were excellent due to Cronbach's Alpha equal to 0.973 and 0.93 respectively. Within the results of the study, it is evident that of 100% of students, 74.39% have a high level of self-efficacy and 64.63% have moderately healthy health-promoting behaviors. Additionally, through the application of the Spearman Rho test, a high positive relationship between self-efficacy and self-promoting behaviors, obtaining a Rho= 0.7710 and a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Concluding in this way with the existence of a relationship between self-efficacy and health-promoting behaviors in nursing students at the National University of Callao

**Keywords:** Self-efficacy, health promotion, students. (DeCS – MeSH)

## INTRODUCCIÓN

Las personas son seres que se adaptan a diversas situaciones del medio que les rodea, y las conductas son regidas por el aprendizaje de dichas situaciones, las cuales van a depender mucho de la autoeficacia como motor guiador de esas conductas. Los estudiantes que ingresan por primera vez a la universidad registran una serie de cambios en sus estilos de vida, tales como dejar de practicar deportes, cambios en la alimentación, problemas a nivel de aprendizaje cognitivo y hasta enfrentar problemas psicológicos que deben ser regulados por una buena autoeficacia.

Por todo lo mencionado, es el motivo de esta investigación y el encontrar la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud.

La presente investigación titulada “Autoeficacia y Conductas Promotoras de la Salud de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023”, se organizó en 9 apartados: El apartado I. Planteamiento del problema, comprende la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema, los objetivos, la justificación y los delimitantes de la investigación. II. Marco Teórico abarca los antecedentes, bases teóricas, conceptuales y la definición de términos. III. Hipótesis y variables de estudio, hipótesis general, hipótesis específicas y operacionalización de variables. IV. Diseño metodológico en la cual se determina el diseño y método de investigación, la población y muestra, así como el lugar de estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, el análisis y procesamiento de datos y los aspectos éticos. V. presenta los resultados, el cual comprende los resultados descriptivos e inferenciales. VI. Discusión de resultados, abarca contrastación y demostración de hipótesis con los resultados y contrastación de los resultados con estudios similares. Finalizando con VII. conclusiones, VIII. recomendaciones, IX. referencias bibliográficas y por último un aparatado que contiene los anexos.

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la realidad problemática

La Organización Mundial de la Salud define a las conductas promotoras de salud como aquellas prácticas, dirigidas a cuidar o incrementar el bienestar, la autoactualización y la satisfacción personal, poniendo énfasis a los estilos de vida saludables como la forma de vida de las personas basada en la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y personales.(1) Además, refiere que los estilos de vida no saludable están relacionados con las enfermedades no transmisibles; el tabaquismo, la inactividad física, el consumo excesivo de alcohol y las dietas poco saludables aumentando el riesgo de fallecer por una enfermedad no transmisible y causando aproximadamente 41 millones de muertes anuales , lo que equivale al 74% de todas las muertes a nivel mundial , siendo un 86% de esas muertes prematuras.(2)

La autoeficacia es una noción que se ha incorporado en la disciplina de la enfermería para ser aprovechada en diferentes conceptos de la salud, como es el manejo de enfermedades crónicas, actividad física y disminución de peso. (3) Es por ello que toma un valor importante en la inserción de nuevas etapas como es la vida universitaria, pues esta conlleva a una serie de cambios en muchas personas debido a su inherente impacto sobre la adopción y mantenimiento de hábitos de salud, obteniendo como producto el incremento de la autonomía sobre sus pautas de autocuidado, donde la autoeficacia se relaciona como parte de las estrategias de afrontamiento frente a las nuevas condiciones de vida.(4)

La salud de los jóvenes y adultos en los últimos años ha sido afectada por el sedentarismo y la falta de actividad física, siendo un factor de riesgo que predispone el desarrollo de sobrepeso y obesidad. En Latinoamérica, más del 80% de los adolescentes y adultos no realiza suficiente actividad física,

ocasionando un riesgo para su bienestar físico y mental, es por ello que la OMS busca poner en marcha políticas y programas de eficacia contrastada. (5) En México, se pudo observar que la autoeficacia percibida de los estudiantes preuniversitarios se asoció significativamente con el estilo de vida saludable, es decir a mayor autoeficacia percibida, mejor estilo de vida promotor de salud. (6)

En Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática durante el año 2020, el 39.9% de los jóvenes tiene al menos una comorbilidad o factores de riesgo para su salud, es decir, obesidad, diabetes mellitus o hipertensión arterial, producto de inadecuados hábitos alimenticios y vida sedentaria afectando el desarrollo académico y futura formación profesional de los estudiantes. (7)

En el Callao, según un estudio realizado en un instituto, el 81.2% de los estudiantes tiene una conducta promotora de salud medianamente saludable y el 18.2% tiene una conducta promotora de salud no saludable basándose en la nutrición, ejercicio y manejo del estrés, así mismo el 13% de estudiantes presentan un bajo nivel de autoeficacia y el 20% un alto nivel de autoeficacia, evidenciándose que existe una correlación significativa entre las conductas promotoras de la salud y autoeficacia (8).

Esta problemática se extiende a universidades como la Universidad Nacional del Callao, institución que incluye la Escuela Profesional de Enfermería en la Facultad Ciencias de la Salud, que cuenta con diversos estudiantes en su pregrado. Se evidencia empíricamente que dichos estudiantes no tienen buenos hábitos alimenticios, muchas horas de vigilia, estudian bajo presión, no consumen todos los alimentos en los horarios correspondientes y por lo tanto no pueden promocionar de manera adecuada las conductas saludables ni lograr los niveles adecuados de concentración.

Por lo tanto, si este problema continúa, los efectos seguirán impactando en su formación académica ya que pueden generar problemas psicosociales como la ansiedad, estrés, depresión, problemas laborales y académicos.

Para revertir esta situación es importante comprender la relación entre la autoeficacia y las conductoras promotoras de la salud, ya que según la teoría de

Bandura, los altos niveles de autoeficacia tienen un efecto positivo en el bienestar y la salud, disminuyendo la probabilidad de enfermarse, ayudando a tener una pronta y mejor recuperación, de tal forma que no afecte la formación académica de los estudiantes.(9) Así mismo, al comprender esta relación también obtendremos datos estadísticos que nos permitan tomar decisiones pertinentes a futuro que se basen en el conocimiento de estas dos variables.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

- ¿Qué relación hay entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión ejercicio, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión responsabilidad en salud, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión manejo del estrés, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?

- ¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

- Determinar la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao-Callao, 2023.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023
- Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión ejercicio, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión responsabilidad en salud, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión manejo del estrés, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023

## **1.4 Justificación**

### **1.4.1 Justificación teórica**

La investigación profundiza la autoeficacia para lograr conductas promotoras de la salud, la cual nos permitió fortalecer la teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender, siendo esta una teoría que permite comprender comportamientos de la persona relacionados con salud que a su vez conlleva a realizar nuevas conductas saludables. Siendo así de gran uso para que los estudiantes, investigadores y profesionales del área de la salud refuercen o deliberen la conformidad de esta teoría.

### **1.4.2 Justificación práctica**

Esta investigación fue de mucha importancia puesto que se obtuvo un mejor panorama de la relevancia que tiene la autoeficacia en las conductas promotoras de la salud de los estudiantes universitarios y de esa forma poder mejorar ciertos aspectos que son un problema recurrente en esta nueva etapa. Sumado a ello, los resultados de este presente estudio serán útiles en instituciones, comunidades de diversas partes del país o del mundo, y así los profesionales de salud logren buscar la manera de cómo contrarrestar el problema.

### **1.4.3 Justificación metodológica**

La presente investigación se justifica metodológicamente porque los resultados obtenidos del estudio partieron a partir del método científico, comprendido como un conjunto de pasos organizados y sistematizados para el logro de la verdad científica. Por lo tanto, se estableció un conjunto de hipótesis para conducirnos a mostrar la realidad objetiva de la autoeficacia y las conductas promotoras de salud en los estudiantes universitarios

## **1.5 Delimitantes de la investigación**

### **1.5.1 Delimitante teórico**

Esta investigación consideró como delimitante teórica al Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender que nos indica que es posible cambiar las conductas del individuo hacia conductas más saludables y la Teoría Social Cognitiva de

Albert Bandura se refiere acerca de la convicción de las personas hacia lograr sus metas y objetivos trazados y con ellos mejorar su estado de salud.

### **1.5.2 Delimitación temporal**

En cuanto a la delimitación temporal, esta investigación se aplicó de manera presencial en el semestre 2023-B, para lo cual los instrumentos son aplicados bajo supervisión del investigador. La gestión del proyecto de investigación inició el primer trimestre del 2023, mientras que la aplicación de los instrumentos de recolección de datos se realizó en el mes de noviembre 2023, continuamente se procedió a realizar el análisis de los resultados y la elaboración del informe final, el cual se culminó el mes de diciembre.

### **1.5.3 Delimitación espacial**

Según el parámetro espacial, esta investigación se circunscribe en la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de Salud de la Universidad Nacional del Callao, ubicada en el distrito de Bellavista en la Provincia Constitucional del Callao, en la región Callao.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes: Internacional y nacional

#### 2.1.1 Antecedentes internacionales

- **Zuñiga R. (Chile, 2021).** Realizó una investigación titulada “Autoeficacia y calidad de vida relacionada con salud en mujeres sobrevivientes de Cáncer Mamario”. Cuyo **objetivo** fue identificar la relación entre la autoeficacia y la calidad de vida relacionada con la salud de mujeres sobrevivientes de cáncer mamario tratadas en diferentes centros de salud del país durante el periodo 2010–2019. La **metodología** fue de carácter descriptivo, correlacional, de corte transversal y con enfoque cuantitativo, teniendo como muestra 1114 mujeres que cumplieron los criterios de selección y consintieron en participar en el estudio. El instrumento recolector de datos se conformó por el Cuestionario bio sociodemográfico, la Escala de Autoeficacia General y el Cuestionario General de Cáncer QLQ-C30. Según los **resultados** obtenidos, las mujeres percibieron una moderada calidad de vida y buena percepción de autoeficacia, se observó también una relación estadísticamente significativa entre la autoeficacia y conductas promotoras de salud ( $p=0.000$ ), además una relación entre autoeficacia y ejercicio físico ( $p=0.012$ ) y una relación entre autoeficacia y soporte interpersonal ( $p=0.020$ ). En **conclusión**, se estableció que las variables predictoras de la calidad de vida observadas fueron la autoeficacia y los síntomas clínicos remanentes. Además, se halló que el nivel de estudios impacta positivamente en la calidad de vida de las mujeres. (10)
- **Salgado M. Álvarez J. (México, 2020).** Realizaron una investigación titulada “Autoeficacia: Relación con los hábitos de salud y la calidad de vida de los universitarios del Noreste de México ”. Cuyo **objetivo** fue analizar la diferencia entre el nivel de Autoeficacia General Percibida (AGP) y la práctica o no de hábitos saludables, así como analizar la

relación de la AGP con la Calidad de Vida (CV) en los universitarios. La **metodología** fue de carácter comparativo, correlacional, transversal, con enfoque cuantitativo, teniendo como muestra 300 estudiantes. Se aplicó el Cuestionario de Hábitos de Salud, la Escala de Autoeficacia General Percibida y la subescala de Satisfacción General con la Vida y Bienestar. Según los **resultados** obtenidos, existe una relación significativa entre autoeficacia y calidad de vida ( $p=0.000$ ) y una relación entre autoeficacia y ejercicio ( $p=0.019$ ), sin embargo, no se halló una relación entre autoeficacia y alimentación ( $p=0.176$ ). En **conclusión**, el estado de salud de los estudiantes es el resultado del trabajo entre los hábitos de salud practicados y sus recursos, tanto materiales como cognitivos. (11)

- **Blanco V. y otros (México, 2022)**. Realizaron una investigación titulada “La autoeficacia y el cuidado de la salud física en los adolescentes mexicanos”. Cuyo **objetivo** fue predecir el cuidado de la salud física en estudiantes de preparatoria, incluyendo como variables predictoras al género y los factores de la autoeficacia en el cuidado de la salud física. La **metodología** fue de enfoque cuantitativo, nivel correlacional, la muestra se obtuvo mediante muestreo por conveniencia buscando representatividad de las escuelas de la ciudad de Chihuahua, México, participando 468 mexicanos. Según los **resultados**, existe una correlación negativa entre autoeficacia y ejercicio físico ( $p=0.001$ ). En **conclusión**, el ejercicio físico y la autoeficacia en el cuidado de la alimentación ejercen un efecto directo negativo. (12)
- **Álvarez B, Araya R. (Costa Rica, 2022)**. Realizaron una investigación titulada “Relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de salud en personas con cáncer que asisten a la asociación Funcavida: Un análisis desde el modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender”. Cuyo **objetivo** fue analizar la relación entre autoeficacia y las conductas promotoras en salud en personas con cáncer. La **metodología** fue de enfoque cuantitativo, descriptivo, de nivel correlacional y de corte

transversal, la población estuvo conformada por 60 personas con cáncer. El instrumento utilizado estuvo conformado por tres partes: cuestionario sociodemográfico, Escala de autoeficacia de enfermedades crónicas y Escala estilo de vida promotor de salud. Según los **resultados**, se obtuvieron promedios más altos en las dimensiones de crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y responsabilidad en salud, y más bajos en las dimensiones de manejo del estrés, nutrición y actividad física. En **conclusión**, existe una correlación significativa positiva ( $r=.35$ ,  $p<0.05$ ) entre la autoeficacia para el manejo de enfermedades crónicas y las conductas promotoras de salud de las personas participantes. (13)

- **Valencia R. Henao T. Gallego A. (Colombia, 2020)**. Realizaron una investigación titulada “Conductas promotoras de salud y dependencia física en personas con diagnóstico clínico de enfermedad pulmonar obstructiva crónica”. Cuyo **objetivo** fue describir las conductas promotoras de salud y el grado de dependencia física en personas con diagnóstico de EPOC. La **metodología** fue de enfoque cuantitativo y nivel correlacional, se obtuvo una muestra probabilística de 125 personas. Se aplicó la escala Estilo de Vida Promotor de Salud II y el Índice de Barthel. Según los **resultados**, las conductas promotoras de salud, se evidenciaron bajos promedios en las dimensiones relacionadas con actividad física y la nutrición; altos promedios en el crecimiento espiritual, tanto en hombres como en mujeres. Además, el 92,8% de las personas eran independientes para las actividades básicas de la vida diaria. En **conclusión**, se encontraron conductas poco saludables en una población que aún presentaba un buen nivel de independencia física a pesar de su diagnóstico clínico y de la prevalencia de factores de exposición. (14)

### 2.1.2 Antecedentes nacionales

- **Gutiérrez y otros (Lima, 2019).** Realizaron una investigación titulada “Conductas Promotoras de Salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2018”. Cuyo **objetivo** fue determinar las conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería. La **metodología** fue de enfoque cuantitativo descriptivo, diseño no experimental, de corte transversal. Tuvo como muestra 137 estudiantes del primero a noveno ciclo de enfermería para el cual se empleó el muestreo estratificado simple utilizando la técnica encuesta; instrumento tipo cuestionario propuesto por Nola Pender conteniendo 48 preguntas, que evalúa las dimensiones de: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización. Según los **resultados**, el 73.8 % de los estudiantes presentaron un nivel medio en cuanto a las prácticas de conductas promotoras de salud, sumado a ello el 76.6% de los estudiantes presentan un nivel alto en la dimensión autoactualización, el 65.7% de los encuestados un nivel medio en la dimensión ejercicio y el 8.8% un nivel bajo en la dimensión manejo del estrés. En **conclusión**, las autoridades de la Universidad Nacional del Callao deben tomar conciencia sobre la importancia de los Estilos de vida saludable y la necesidad de contar con un apoyo social estructurado para los estudiantes de las diferentes facultades. (15)
- **Collantes S, Mitma B (Callao, 2021).** Realizaron una investigación titulada “Conductas Promotoras de Salud y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público San Pedro del Valle de Mala 2020”. Cuyo **objetivo** fue establecer la relación que existe entre conductas promotoras de salud y el nivel de rendimiento académico en los estudiantes. La **metodología** fue de enfoque cuantitativo, prospectivo y de corte transversal. Tuvo como muestra 33 estudiantes, a los cuales se le aplicó el cuestionario de Nola Pender para medir las conductas promotoras de salud y el rendimiento académico. Según los resultados,

del total de alumnos encuestados, el 81.2% tiene una conducta promotora de salud medianamente saludable y el 18.2% tiene una conducta no saludable, sumado a ello el 87.9% presenta un nivel medio en la dimensión ejercicio y el 15.2% un nivel bajo en la dimensión manejo del estrés. En **conclusión**, existe una correlación positiva ( $Rho=0.424^{**}$ ) y significativa ( $p=0.014$ ) entre las conductas promotoras de salud y el nivel de rendimiento académico en estudiantes. (8)

- **Rodríguez R, Avendaño E. (Callao, 2019).** Realizaron una investigación titulada “Estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud de los estudiantes del primer año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial-Lima Perú”. Cuyo **objetivo** fue determinar la asociación entre los estilos de vida saludable y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes. La **metodología** fue de enfoque cualitativo, nivel correlacional y el diseño no experimental y de corte transversal. Tuvo como muestra de estudio a 132 estudiantes, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Según los **resultados**, mostraron que el 95% de los estudiantes presentan una autoeficacia alta y el 5% autoeficacia baja. Además, se evidenció una relación entre autoeficacia y cada una de las dimensiones de conductas promotoras de la salud, hallando un  $p=0.000$  en cada una de ellas. En **conclusión**, existe relación significativa entre las conductas promotoras de la salud y la autoeficacia percibida de la salud en los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional de Formación Profesional Policial ( $p=0.000$ ). (16)
- **Salazar Q, Sihuin D. (Lima, 2020).** Realizaron una investigación titulada “Autoeficacia y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte”. Cuyo **objetivo** fue determinar la relación entre autoeficacia y ansiedad en los estudiantes. La **metodología** fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, corte transversal y nivel correlacional. Tuvo como población 209 alumnos, siendo la muestra 137 alumnos entre varones y mujeres de edades entre

19 a 32 años del 9 ciclo al 10 ciclo. La técnica usada fue encuesta y los instrumentos fueron: La escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung y Escala de Percepción de Autoeficacia General. Según los **resultados**, el 92% de los universitarios tienen un nivel alto de autoeficacia y el 8% autoeficacia baja, además existe una correlación negativa inversa entre la autoeficacia y la ansiedad. Llegando a la **conclusión**, que a mayor autoeficacia se encuentra menor ansiedad en los universitarios. (17)

- **Quevedo C. (Chincha, 2020).** Realizó una investigación titulada “Prácticas de autocuidado y autoeficacia en adolescentes de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario Tambo de Mora, diciembre 2019”. Cuyo **objetivo** fue determinar la relación entre las prácticas de autocuidado y autoeficacia que realizan los adolescentes. La **metodología** fue de enfoque cuantitativo, corte transversal y nivel correlacional. Se realizó un muestreo estratificado, obteniendo una muestra de 103 adolescentes, la técnica para la recolección de datos fue la encuesta y como instrumento fue un cuestionario. Según los **resultados**, el 60% de estudiantes realizan prácticas de autocuidado; en las dimensiones física, psicológica y social fueron inadecuadas en 56%, 81% y 53% respectivamente; tanto que la autoeficacia fue baja en el 53%. La autoeficacia es baja en un 53% y adecuada en un 47%. En **conclusión**, las prácticas de autocuidado se relacionan significativamente con la autoeficacia en los estudiantes. (18)

## **2.2 Base teórica**

### **2.2.1. Teoría de Albert Bandura “Teoría Social Cognitiva-1986”**

En esta teoría Albert Bandura básicamente nos explica que los seres humanos somos agentes en el medio ambiente y que de nosotros mismos depende el aprendizaje que obtengamos de ello.

Bandura nos habla de aprendizaje constantemente y como esta se va a obtener a través de las experiencias que uno adquiriera con los pares, el no habla mucho de aprendizaje por reforzamiento si no de un aprendizaje observacional que consiste en observar las conductas ajenas y sus consecuencias para adquirir nuevos conocimientos. Otro de los conceptos tomados en su teoría es el de moldeamiento por observación que significa el perfeccionar los conocimientos a través de la imitación de las conductas de otros, este moldeamiento atraviesa por 4 etapas:

- Prestar atención al modelo.
- Recordar lo que vio y extraer los elementos esenciales.
- Reproducir de manera simbólica lo que aprendió.
- Estar motivado para realizar la actividad. (19)

La Autoeficacia es uno de los conceptos introducidos por el ucraniano-Canadiense Albert Bandura en 1986 en su Teoría Social Cognitiva o Teoría del Aprendizaje Social para referirse a la convicción de las mismas personas para lograr una cierta meta u objetivo que se propongan es creer en tus propias habilidades para contrarrestar diversas situaciones adversas que se nos presente como es el caso de los estudiantes de Enfermería que se enfrentaran día a día con diversas circunstancias que afecten su salud.

El concepto de autoeficacia es un aspecto central en la Psicología, ya que enfatiza el rol del aprendizaje observacional, la experiencia social, y el impacto en el desarrollo personal de una persona. Son el conjunto de creencias que le sumamos a nuestras aptitudes y habilidades y está muy relacionado con la autoestima, aunque no son exactamente lo mismo. Mientras que la autoestima se refiere a cómo nos sentimos con lo que creemos que somos, la autoeficacia

es lo que creemos saber acerca de lo que podemos llegar a ser si nos lo proponemos; es decir la autoeficacia tiene una faceta más práctica y aplicable a situaciones concretas de la vida cotidiana, aunque tampoco está totalmente desprovista de una carga emocional.

Todas la personas pueden trazarse sus metas, objetivos o aspectos de su vida que quisieran cambiar a mediano o largo plazo pero esta van a depender fundamentalmente de que tan desarrollada tenga su autoeficacia esa persona , ahora pues los estudiantes universitarios al iniciar esta nueva etapa se van a encontrar con muchos cambios que pueden poner en riesgo su salud tanto física como psicológicamente como son el consumo de sustancias nocivas(tabaco, drogas o alcohol), realización de actividades físicas, mantener hábitos saludables, manejo del estrés y ansiedad en las labores o trabajos de la universidad, depresión que puede devenir en un bajo o alto rendimiento académico y demás pero la forma en que manejan estos problemas y la consistencia que tengan para mantener lo positivo va depender de la autoeficacia.(20)

### **2.2.2. Modelo de Nola Pender: “Promoción de la Salud”**

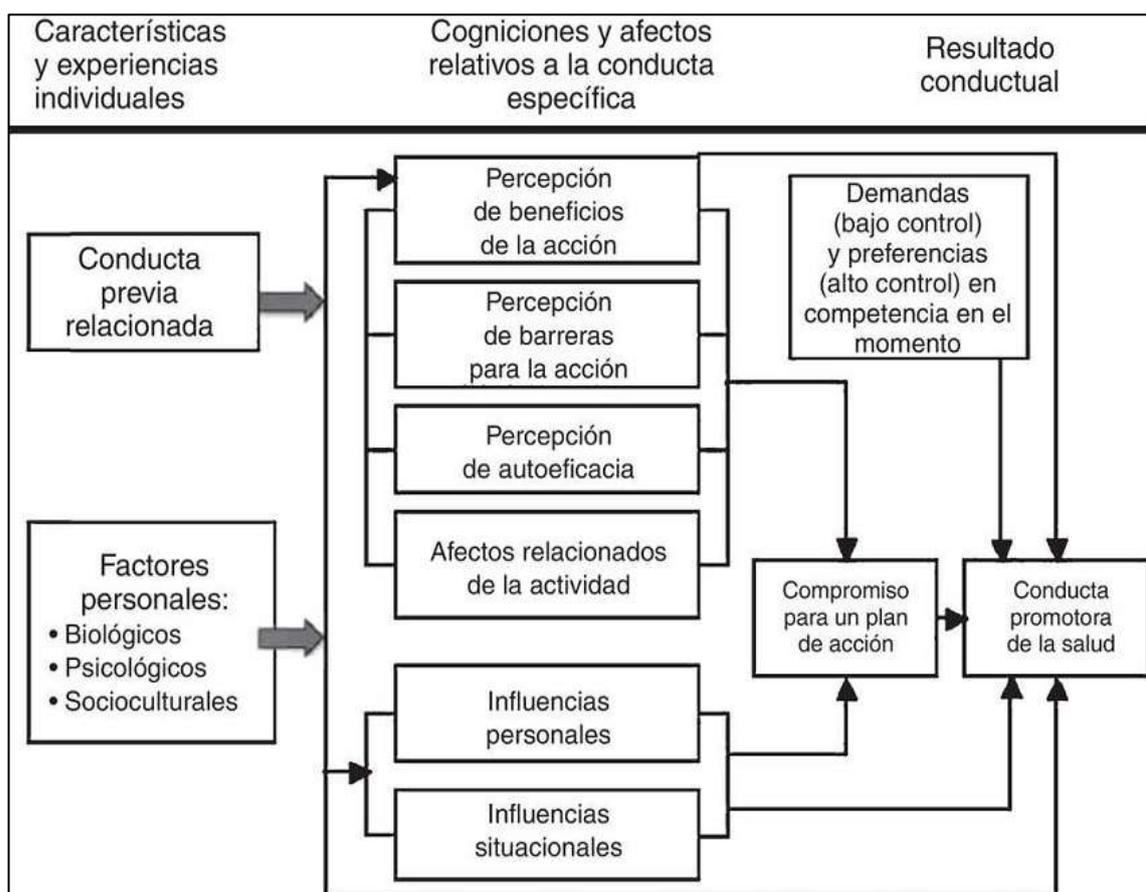
Nola Pender define a la salud como la realización del potencial humano, que es esencial y forma parte de él, la cual se adquiere a través de la conducta y la direccionamos hacia una meta. El modelo de Promoción de la Salud describe cómo las experiencias y aprendizajes que vamos adquiriendo junto con las características de nuestra conducta nos llevan a realizar comportamientos de salud.

En este modelo Nola Pender identificó que existen factores que influyen en la realización de conductas saludables mediante el aprendizaje las cuales van a permitir al individuo asociar esta nueva información en bien de generar comportamientos saludables lo que da como resultado que realmente existe una pauta para la acción de estas.

Esta teoría de la Promoción de la salud es una de las más utilizadas en enfermería la cual como anteriormente mencionamos existen factores que van a influir, estos son factores cognitivos-perceptuales entendidos como las concepciones, creencias o formas de pensar de cada persona que van a inducir a conductas promotoras de salud, la motivación en ese aspecto va a jugar un rol importante llevando a la persona a un estado altamente positivo a lo que Nola Pender le llama “Salud”.

A continuación, se presenta el “Modelo de Promoción de la Salud” de Nola Pender:

### “Modelo de Promoción de la Salud” de Nola Pender



Fuente: Revista en Enfermería universitaria

En el siguiente esquema se pueden observar 3 componentes:

**a) Características y experiencias individuales**

- Conducta previa relacionada: Son experiencias pasadas que de alguna forma influyen en las conductas de promoción de la salud
- Factores Biológicos relacionados: Estos factores son predictivos ya que nos mostraran ciertas conductas de los individuos, entre ellos tenemos los factores biológicos, psicológicos y socioculturales

**b) Cogniciones y afectos relativos a la conducta específica:**

- Percepción de beneficios de la acción: Son las posibles recompensas por obtener de cumplir con el objetivo o meta trazada.
- Percepción de barreras para la acción: Son las apreciaciones del propio individuo que dificultan el logro de la meta u objetivo.
- Percepción de autoeficacia: Es la percepción de uno mismo de poder ejecutar satisfactoriamente una determinada conducta.
- Afectos relativos a la actividad: Son las emociones positivas o negativas relacionadas a una conducta ya sea favorable o desfavorable.
- Influencias personales: Es la influencia que ejercen otras personas ya sea generando esa confianza a apoyando incluso a lograr sus objetivos.
- Influencias situacionales: Estos factores pueden aumentar o disminuir la realización de conductas promotoras de salud

**c) Resultado conductual:**

- Compromiso para un plan de acción
- Conducta promotora de salud

Las relaciones interpersonales y el entorno juegan un rol importante en el pensamiento y motivación para conductas de salud, la familia, amigos y redes sociales son de gran importancia para que la persona se desenvuelva en un medio en el que se sienta cómodo y brinde confianza a sus habilidades para la

creación de conductas que promuevan la salud, caso diferente ocurre cuando hay un ambiente hostil y problemático en el que en vez de generar confianza la disminuye hasta el punto de generar inseguridades de ahí que es mucho más conveniente atacar el medio social o su entorno que la conducta de la persona en sí.

Actualmente son muchos los problemas de salud que existen, algunos influenciados por el medio ambiente mientras que otros por conductas desfavorables que comprometen la salud, dentro de ellas están las enfermedades crónicas, el cáncer, diabetes, obesidad, la hipertensión y otros como el consumo de sustancias nocivas, sedentarismo, falta de actividad física entre otros. La universidad al ser una nueva etapa en la vida también conlleva nuevos cambios ya sea en los estilos de vida; muchos de ellos dejan de realizar actividades que anteriormente hacían cotidianamente como practicar algún deporte los fines de semana, la alimentación también es un punto importante; porque según estudios es esta etapa que surgen la mayor incidencia de casos de enfermedades gastrointestinales como la gastritis otro de los cambios son el estrés y la autoestima, los universitarios en su gran mayoría no saben cómo manejar ese tipo de situaciones, la sobrecarga de tareas, los proyectos por presentar, exámenes a último momento, prácticas propias que demanda la propia carrera entre otros.(21)

Es aquí donde se demuestra el desarrollo de la autoeficacia como generador de conductas favorables para la salud necesaria para resolver conflictos o conductas que ponga en riesgo la propia salud de los estudiantes universitarios y la convicción para lograr sus metas y objetivos.

## **2.3 Base conceptual**

### **2.3.1. Autoeficacia**

La autoeficacia es la confianza en las propias capacidades para hacer frente a diversas situaciones. Es así como, la autoeficacia desempeña un papel importante no sólo en cómo te sientes contigo mismo, sino en tu actitud y posibilidades para alcanzar con éxito tus objetivos y metas trazadas en la vida. (22)

Albert Bandura en 1995 definió autoeficacia como el sentido de competencia, adecuación y eficiencia que tiene cada persona para contrarrestar conductas negativas que amenacen su tranquilidad. Además, nos refiere que el desarrollo de la autoeficacia dados en la infancia y adolescencia concentra diversos factores que fueron necesarios para moldear finalmente la autoeficacia del individuo, estos son: logros de la actividad, aprendizaje observacional y persuasiones verbales. (23)

### **A. Actividad Física**

La Organización Mundial de la Salud define a la actividad física como cualquier movimiento corporal de los músculos esqueléticos que demande consumo de energía. (24)

La actividad física se refiere a todo el movimiento corporal que son parte de la rutina diaria como caminar, momentos de juego en el trabajo, tareas domésticas y acciones recreativas que no su intención principal no es mantener una condición física. Actualmente hay gente que realiza la menor actividad física posible y esto es debido a los avances tecnológicos que han ido avanzando, haciendo que las personas realicen el menor esfuerzo posible para realizar sus actividades modificando nuestros estilos de vida a un modelo más sedentario. (25)

## **B. Alimentación**

La alimentación es entendida como el proceso voluntario en la cual las personas se abastecen de sustancias aptas para el consumo con la finalidad de obtener energía para realizar sus actividades diarias. A lo largo de la historia la alimentación ha estado estrechamente ligada con la evolución del hombre, de esta forma los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital. (26)

## **C. Hábitos Nocivos**

Los hábitos nocivos son todas aquellas conductas o comportamientos que generan un placer o alivio inmediato (27) entre ellos tenemos Los hábitos nocivos más comunes y perjudiciales para la salud son el consumo del tabaco y del alcohol. El consumo del tabaco es uno de los hábitos más nocivos atacando directamente el corazón y provocando enfermedades como cáncer de pulmón o bronquitis tanto a quien lo consume como a aquellos que están expuestos al humo del tabaco. (28) De la misma forma, el consumo del alcohol ocasiona importantes pérdidas sociales y económicas a las personas y a la sociedad como tal. (29)

#### **D. Control del estrés**

Según la Organización Mundial de la Salud el estrés es un estado de tensión o preocupación mental frente a un estímulo amenazante. Todas las personas en algún momento se han sentido estresadas ya sea por preocupación de algún tema personal o situación desesperante en la cual parece no tener solución.(30) Es por ello, que si bien el estrés no se puede desaparecer o evitarlo, existen diversas formas para manejarlo y así estar más relajado y menos ansioso, entre ellas tenemos: hacer ejercicios con frecuencia, programar actividades sociales, caminar al aire libre, alimentarse bien, dormir las horas que corresponda y realizar cosas que le gusten como hobbies.(31)

#### **E. Salud**

La Organización Mundial de la Salud define a salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social. (32) siendo clave en el desarrollo sostenible, una inadecuada salud pone en riesgo los derechos de los niños a la educación, limita las oportunidades económicas y aumenta la pobreza en todo el mundo. (33), por ello es importante examinar nuestras vidas desde la perspectiva de la salud con el fin de modificar nuestros hábitos perjudiciales aplicando comportamientos y acciones saludables. (34)

#### **F. Crecimiento personal**

El crecimiento personal son todas aquellas acciones o actividades que nos hacen realizarnos como mejores personas tanto a nivel personal como profesional, en conclusión, es lo que realizas para mejorarte o superarte a ti mismo cumpliendo con tus expectativas de vida. En la Jerarquía de Necesidad de Maslow se muestra cómo la vida adulta está determinada por todas aquellas experiencias que adquirimos por nuestro entorno social y familiar, y a medida que avance la vida nuestra motivación por crecer personalmente nos lleva a modificar nuestras propias necesidades. (35)

## **G. Relaciones interpersonales**

Son las actitudes y conductas del ser humano que permiten establecer relaciones en diferentes espacios determinando su desarrollo y vida en la sociedad, ya sea en el ámbito escolar, social, familiar o laboral. Estas relaciones son la agrupación de la coordinación y control de acciones y emociones, que se manifiestan en un lenguaje corporal, que se dan desde la etapa de la niñez y son influyentes en el desarrollo humano de cada persona. (36)

### **2.3.2. Conductas promotoras de la salud**

Son aquellas conductas saludables que generan un impacto en la persona favoreciendo su salud o su estado de bienestar y de esta forma reduciendo los riesgos en salud. Nola Pender en 1975 publicó “un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva”, dando énfasis en la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud; además este modelo conceptual constituyó una base para estudiar el modo en que los individuos toman las decisiones sobre el cuidado de su propia salud dentro del contexto de la enfermería. (37)

## **A. Nutrición**

La nutrición es un proceso biológico en el que los organismos vivos absorben, asimilan y digieren los nutrientes necesarios para la vida a partir de materia orgánica o inorgánica. Su función principal es proveer la energía necesaria para el funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos, de tal forma que ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, en procesos macro sistémicos como la digestión o el metabolismo. (38)

## **B. Ejercicio**

El ejercicio es un concepto más específico al de actividad física que se define como todo los movimiento estructurados y planificados con la finalidad de mantener o mejorar la condición de salud. Los expertos recomiendan realizar ejercicio físico moderada o actividad física vigorosa entre 60 minutos a más ya que ello genera los siguientes beneficios para la salud: Mejora la salud del cerebro, mantener un peso saludable y reducir el riesgo de algunas enfermedades. (39)

## **C. Responsabilidad en salud**

La responsabilidad en salud implica escoger y saber decidir oportunamente alternativas saludables correctas en vez de aquellas que son un riesgo para la salud. La responsabilidad en nuestra salud es reconocer que tenemos la capacidad para corregir los riesgos adquiridos en nuestra herencia y ambiente social, mediante cambios en nuestro comportamiento. (40)

## **D. Manejo del estrés**

El estrés es una problemática muy común en el mundo, con graves consecuencias para la salud de la persona que lo padece, a pesar de las consecuencias que genera va en aumento debido a los grandes cambios que está sufriendo el mundo laboral, económico y social. (41) El control del estrés maneja una serie de estrategias para sobrellevar mejor las adversidades del día a día; los enfoques para el manejo del estrés son: Habilidades de aprendizaje, aumento de la capacidad para hacer frente a las dificultades, practicar técnicas de relajación y mejorar las relaciones personales. (42)

## **E. Soporte Interpersonal**

Son aquellas capacidades individuales y destrezas sociales que poseen los individuos para relacionarse con los demás en un contexto determinado. Los

seres humanos somos seres sociales por naturaleza y estamos inmersos en compartir nuestras maneras de sentir, pensar y actuar frente a los demás.

## **F. Autoactualización**

Maslow definió autoactualización como el crecimiento del individuo hacia la satisfacción de las necesidades más altas, aquellas relacionadas en particular con el significado de la vida, nos indica que los individuos que se auto actualizan son altamente creativos, psicológicamente robustos .(43) En la jerarquía de necesidades de Maslow, la autoactualización es el nivel más alto de desarrollo psicológico, donde el potencial personal se realiza completamente después de que se hayan satisfecho las necesidades básicas del cuerpo y del ego. (44)

### **2.4 Definición de términos**

- **Estilos de vida saludable:** Es la forma general de vida basada en la interrelación entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta determinados por diversos factores. (45)
- **Programas de salud:** Se basan en una serie de actividades organizadas con el fin de alcanzar los objetivos concretos direccionados a mejorar el estado de salud de una población. (46)
- **Alimentación balanceada:** Es la ingesta de las cantidades adecuadas de todos los nutrientes esenciales, para cubrir las necesidades vitales y mantener la salud del individuo. (47)
- **Colesterol:** Es una sustancia cerosa, semejante a la grasa, que el cuerpo necesita para gozar de buena salud, pero en las cantidades adecuadas. (48)
- **Presión Arterial:** Es la medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias que circula por los vasos sanguíneos Incluye dos mediciones: la presión sistólica y diastólica. (49)
- **Acciones preventivas:** Son aquellas decisiones y acciones que se realizan con el fin de evitar una situación no deseada en el futuro. (50)
- **Estudiante:** Es aquel individuo que tiene como función principal estudiar y superarse académicamente logrando sus metas trazadas. (51)

- **Abstinencia:** Es la privación o renuncia de algo, normalmente placentero o que se desea; muchas veces esta abstinencia puede ser voluntaria. (52)
- **Responsabilidad:** Es el valor que tienen los seres humanos para cumplir sus obligaciones y asumir las consecuencias de sus actos. (53)
- **Salud:** Es el estado de completo bienestar físico, mental y social. (54)

### **III. HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1 Hipótesis**

##### **3.1.1 Hipótesis general**

Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

##### **3.1.2 Hipótesis específicas**

- Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión ejercicio de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión manejo del estrés de Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023
- Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023

### 3.2 Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	MÉTODO TÉCNICA
AUTOEFICACIA	La autoeficacia es la confianza en las propias capacidades para hacer frente a diversas situaciones desempeñando un papel importante no sólo el sentir personal, sino en la actitud y posibilidades de alcanzar con éxito los objetivos.	La autoeficacia es la confianza en las propias capacidades para hacer frente a diversas situaciones, comprende las dimensiones actividad física, alimentación, hábitos nocivos, control del estrés, salud, crecimiento personal y relaciones interpersonales que serán medidos a través	ACTIVIDAD FÍSICA	-Disposición para realizar ejercicios -Persistencia de ejercicios	1,9,25 17	<p>Cuantitativo</p> <p>No experimental</p> <p>Relacional</p> <p>Transversal</p> <p><b>Técnica</b></p> <p>Encuesta</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Cuestionario</p>
			ALIMENTACIÓN	-Disposición de una dieta balanceada para el cuidado corporal -Capacidad de mantener una alimentación balanceada.	3 11,19,27	
			HÁBITOS NOCIVOS	-Presión social -Acciones de prevención - Abstinencia	7,8,24 15 23,31,32	
			CONTROL DEL ESTRÉS	-Tiempo de relajación -Pensamientos positivos -Tranquilidad	6 14 30	

		de cuestionario tipo Likert.	SALUD	-Controles -Conocimiento de la salud -Búsqueda de ayuda -Programas preventivos	2 10 18 26	V1: Autoeficacia  Baja autoeficacia (≥32 puntos)  Alta autoeficacia (33-128 puntos)
			CRECIMIENTO PERSONAL	-Resiliencia -Perseverancia -Madurez emocional -Felicidad	4 20 28 12	
			RELACIONES INTERPERSONALES	-Resolución de problemas -Familia -Amistades -Participación en programas	5 13,22,29 21 16	
CONDUCTAS PROMOTORAS DE LA	Son aquellas conductas saludables que generan	Las conductas promotoras de salud son aquellas conductas saludables que generan un impacto en la persona favoreciendo su	NUTRICIÓN	- Primeros alimentos ingeridos -Tipos de alimentos consumidos -Número de comidas diarias -Nutrientes -Alimentos ricos en fibras	1,6,14,19,26,35	V2: Conductas promotoras de la salud.  No saludable (48-84 puntos)  Medianamente saludable (85-156 puntos)

SALUD	un impacto en la persona favoreciendo su salud o su estado de bienestar y de esta forma reduciendo los riesgos en salud	salud, comprende las dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización que serán medidas a través de un instrumento de tipo escala Likert conformado por respuestas ordinales de nunca (1), a veces (2), frecuentemente (3) y rutinariamente (4)		-Comida balanceada		Saludable (157-192 puntos)
			EJERCICIO	-Frecuencia -Tiempo -Ejercicios supervisados -Control de la frecuencia cardiaca -Práctica de deportes	4,13 22, 30, 38	
			RESPONSABILIDAD EN SALUD	-Información al médico -Control de nivel de lípidos -Autoconocimiento de la salud -Manejo de opciones -Cuidado en salud -Control de funciones vitales -Cuidado del entorno -Expresión -Conocer los cambios físicos -Asistir a programas educativos	2,7,15 20 28,32 33 42,43 46	
			MANEJO DEL ESTRÉS	-Relajamiento -Tensión -Intervalo de relajamiento	6,11,27 36 40,41 45	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>-Relajar músculos</li> <li>-Pensamientos positivos</li> <li>-Información</li> <li>-Control de tensión</li> </ul>		
			SOPORTE INTERPERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Expresión de problemas</li> <li>-Cumplidos</li> <li>-Muestras de afecto</li> <li>-Relaciones sociales</li> <li>-Momentos de recreación</li> <li>-Expresión de sentimientos</li> <li>-Expresión de afectos</li> </ul>	<p>10,18 24 25,31 39,47</p>	
			AUTOACTUALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autoestima</li> <li>-Optimismo</li> <li>-Crecimiento personal</li> <li>-Felicidad</li> <li>-Fortalezas y debilidades</li> <li>-Metas trazadas</li> <li>-Futuro</li> <li>-Priorización</li> <li>-El éxito</li> <li>-Retos</li> <li>-Entorno saludable</li> <li>-Metas posibles</li> </ul>	<p>3,8 9 12,16 17 21,23 29, 34,37 44,</p>	

				-Objetivos		
--	--	--	--	------------	--	--

## IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

### 4.1 Diseño metodológico

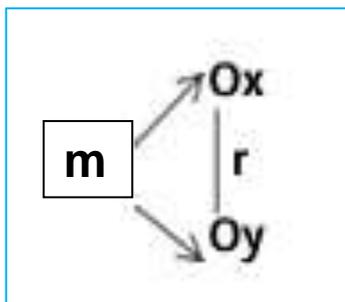
La investigación fue de tipo básica porque se buscó ampliar la información y la comprensión del objeto de estudio. (57)

Tuvo un enfoque cuantitativo, debido a que se empleó la recolección de datos numéricos para obtener respuestas e información sobre las variables de estudio (58)

Fue de nivel relacional porque describió la realidad del problema y cómo afecta a un sector específico de la población, en este caso los estudiantes universitarios del primer, segundo y tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao y de nivel correlacional porque tiene como fin examinar la relación entre las dos variables. (59)

Corte transversal prospectivo porque en la investigación los datos han sido recolectados en un determinado tiempo. (60)

El diseño fue no experimental, ya que no se realizó ninguna manipulación de las variables, sólo se limitó a observar, medir y analizar a los fenómenos como tal. (61)



m =Muestra del estudio

Ox = Autoeficacia

Oy =Conductas promotoras de la salud

r = Grado de relación entre las variables

## **4.2 Método de investigación**

El método de la investigación fue hipotético-deductivo, ya que por medio de observaciones se elaboró un conjunto de hipótesis, las cuales luego fueron comprobadas logrando obtener conclusiones con mayor solidez, es decir partió de lo general a lo específico.

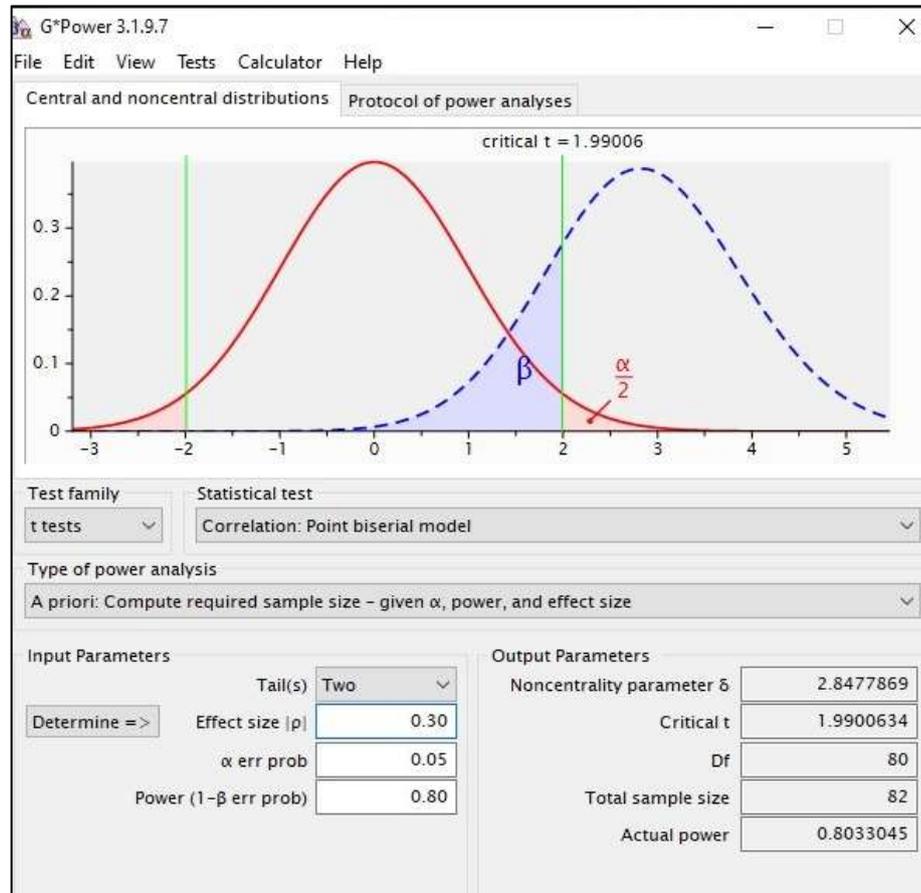
## **4.3 Población y muestra**

### **4.3.1 Población**

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes universitarios del primer, segundo y tercer ciclo que son 75, 85 y 100 alumnos respectivamente, sumando un total 260 alumnos de la Facultad Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, matriculados en el Semestre Académico 2023-B.

### 4.3.2 Muestra

En la elección del tamaño de la muestra se utilizó el muestreo probabilístico de tipo estratificado El cual fue hallado a través del software G\*Power, resultando un total de 82 estudiantes.



n=82 estudiantes

### Criterios de Inclusión

- Los estudiantes matriculados del primero, segundo y tercer ciclo en el semestre 2023 B.
- Los estudiantes voluntarios que deciden llenar su consentimiento informado (ANEXO 3)

### **Criterios de Exclusión**

- Los estudiantes que faltaron en la fecha que se aplicó el instrumento
- Los estudiantes que desertaron o no se encuentran estudiando en el momento de la recolección de datos.
- Los estudiantes que hayan llenado sus encuestas incorrectamente o en forma incompleta.

### **4.4 Lugar de estudio y periodo de desarrollo**

Este estudio se desarrolló en la Universidad Nacional del Callao, la cual está ubicada en la Av. Juan Pablo II 306 en el distrito de Bellavista, Provincia Constitucional del Callao. Esta institución cuenta con 11 facultades y tiene licencia institucional otorgada por SUNEDU desde el 24 de diciembre del 2019. Asimismo, La aplicación de dichos instrumentos se realizó en el mes de noviembre, continuamente se procedió a realizar el análisis de los resultados y elaboración del informe final los cuales culminaron el mes de diciembre.

### **4.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de la información**

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el cuestionario tanto para las variables autoeficacia y conductas promotoras de la salud.

#### **A. Instrumento 01**

**Nombre del Instrumento:** Cuestionario de Autoeficacia (ANEXO 2)

**Tipo de Instrumento:** Cuestionario

**Autor:** Baessler y Schwarzer

**Año:** 1996

**Objetivo:** Evaluar la autoeficacia de los estudiantes universitarios en sus dimensiones actividad física, alimentación, consumo de sustancia nocivas, manejo de estrés, salud y relaciones interpersonales

**Número de ítems:** Consta con 32 ítems tipo Likert, cada ítem con 4 opciones de respuesta con el siguiente puntaje para cada opción: Seguro que no podría (1), apenas podría (2), casi podría (3), seguro que si podría (4)

**Aplicación:** Directa

**Tiempo de administración:** 30 minutos

**Normas de aplicación:** El estudiante marcará cada ítem de acuerdo con lo que considere correcto.

**Niveles y rango:** Alta autoeficacia y baja autoeficacia.

**Interpretación:**

PUNTAJE	NIVEL
≥32 puntos	Baja autoeficacia
33-128 puntos	Alta autoeficacia

## **B. Instrumento 02**

**Nombre del Instrumento:** Cuestionario Conductoras Promotoras de la Salud (ANEXO 2)

**Autora:** Nola Pender

**Año:** 1966

**Tipo de Instrumento:** Cuestionario

**Objetivo:** Este instrumento fue realizado con el fin de conocer las conductas promotoras de la salud de los estudiantes en las dimensiones nutrición, ejercicio,

responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autorrealización.

**Número de ítems:** Consta con 48 ítems tipo Likert, cada ítem con 4 opciones de respuesta con el siguiente puntaje para cada opción: Nunca (1 punto), a veces (2 puntos), frecuentemente (3 puntos), rutinariamente (4 puntos).

**Aplicación:** Directa

**Tiempo de administración:** 1 hora

**Normas de aplicación:** El estudiante marcará cada ítem de acuerdo con lo que crea correcto

**Niveles y Rango:** No saludable, Medianamente saludable, Saludable.

**Interpretación:**

<b>PUNTAJE</b>	<b>NIVEL</b>
48-84 puntos	No saludable
85-156 puntos	Medianamente saludable
157-192 puntos	Saludable

## **VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

### **Validez**

El Cuestionario de Autoeficacia fue adaptado por Baessler y Schwarzer en 1996, los cuales midieron la validez del instrumento obteniendo el valor de 0.81 en el estudio de la consistencia externa. (55)

El Cuestionario de Conductas Promotoras de la Salud fue creado por Nola Pender en el 1996 y se sometió a un juicio de expertos en Juliaca-Perú, quienes opinaron que existe especificidad y congruencia en la redacción de los ítems, la validez del instrumento obtenida fue un 95% con un margen de error de 5%. (56)

## **Confiabilidad**

La confiabilidad hace referencia al grado que tiene de consistencia un instrumento en la medición, entre más confiable sea un instrumento este podrá ser consistente en su ampliación. Para la validación del instrumento se aplicó una prueba piloto a 15 estudiantes de enfermería cuarto ciclo.

La confiabilidad se midió a través de la prueba Alfa de Cronbach, obteniendo una confiabilidad muy satisfactoria, con un puntaje igual a 0.86923 y 0.94485 para cada uno de los instrumentos. Por lo tanto, podemos dar válidos estos instrumentos. (ANEXO 6)

## **4.6 Análisis y procesamiento de datos**

Para la recolección de datos del estudio, se realizó el trámite administrativo con el Decano de la Facultad, adjuntando una carta de presentación, una vez aprobado el proyecto de investigación, a fin de obtener las facilidades para implementar el estudio. Seguidamente se inscribió el proyecto de estudio en la Oficina de Docencia e Investigación. Luego de la autorización se realizaron las coordinaciones pertinentes con el director de la Escuela de Enfermería, a fin de establecer el cronograma de recolección de datos.

Los datos obtenidos por los cuestionarios han sido tabulados mediante la tabla de códigos y de matriz, los cuales después se procesaron a través del STATA. Los resultados fueron presentados con sus respectivas tablas de frecuencias y gráficos, para que puedan ser analizados.

## **4.7 Aspectos Éticos en Investigación.**

La investigación estuvo alineada con el código de ética de la Universidad Nacional Del Callao.

- **Justicia** La investigación se desarrolló sin ningún tipo de discriminación o exclusión a sus participantes por el contrario se les resolverá las dudas que se presenten durante el lapso de la prueba a los encuestados.

- **Beneficencia:** Con el estudio de investigación los estudiantes podrán conocer qué relación existe entre la autoeficacia y como esta puede influir en la realización de conductas saludables lo cual resulta beneficioso para ellos mismos.
- **No maleficencia:** El estudio de investigación no realizó ningún tipo de acción o procedimiento que ponga en riesgo la integridad tanto moral como física de los estudiantes universitarios encuestados.
- **Autonomía:** Se incluyeron a todos los estudiantes universitarios del primer, segundo y tercer ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional del Callao que desearan participar de manera voluntaria a participar del estudio para lo cual se les presentó previamente un consentimiento informado evitando que pongan en peligro sus principios y valores.

## V. RESULTADOS

### 5.1 Resultados Descriptivos

Tabla 5.1.1

**Datos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad  
Nacional del Callao, 2023**

Datos	Categoría	N=82	%
Sexo	Masculino	21	25.6
	Femenino	61	74.4
Edad	17-18 años	27	32.9
	19-20 años	32	39
	21-22 años	19	23.2
	23 años	04	4.9
Ciclo	Primer	26	31.7
	Segundo	28	34.15
	Tercer	28	34.15

#### Análisis e interpretación

En la tabla 5.1.1 se evidencio que los datos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, el 74.4% (61) son del sexo femenino, el 25.6% (21) tienen edades comprendidas entre 17 y 18 años y el 34.15(28) son tanto del segundo como del tercer ciclo.

**Tabla 5.1.2**

**Niveles de Autoeficacia de los estudiantes de Enfermería de la  
Universidad Nacional del Callao, 2023**

<b>Autoeficacia</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Media autoeficacia</b>	21	25.61
<b>Alta autoeficacia</b>	61	74.39
<b>Total</b>	82	100.00

**Análisis e interpretación**

En la Tabla 5.1.2 se observa que el 74.39% (61) de los estudiantes de enfermería presentan una Autoeficacia alta, mientras que el 25.61% (21) presentan una autoeficacia media.

**Tabla 5.1.3**

**Niveles de Conductas promotoras de la salud de los  
estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del  
Callao,2023**

<b>Conductas promotoras de la salud</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Medianamente saludable</b>	53	64.63
<b>Saludable</b>	29	35.37
<b>Total</b>	82	100

**Análisis e interpretación**

En la tabla 5.1.3 se observa que el 64.63% (53) de los estudiantes presentan Conductas promotoras medianamente saludables mientras que solo el 35.37% (29) presentan Conductas promotoras saludables.

**Tabla 5.1.4**

**Niveles de Autoeficacia de la salud según dimensiones de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

---

<b>Autoeficacia</b>	<b>Bajo</b>		<b>Medio</b>		<b>Alto</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Actividad Física</b>	4	4.88	24	29.27	54	65.85	82	100
<b>Alimentación</b>	0	0	16	19.51	66	80.49	82	100
<b>Hábitos Nocivos</b>	0	0	17	20.73	65	79.27	82	100
<b>Control del estrés</b>	0	0	62	75.61	20	24.39	82	100
<b>Salud</b>	0	0	36	43.9	46	56.1	82	100
<b>Crecimiento personal</b>	0	0	4	4.88	78	95.12	82	100
<b>Relaciones interpersonales</b>	0	0	53	64.63	29	35.37	82	100

---

**Análisis e interpretación**

En la Tabla 5.1.4 se observa que el 95.12 % (78) de los estudiantes presentan un nivel alto de autoeficacia según la dimensión crecimiento personal, asimismo el 75.61 % (62) de los estudiantes presentan un nivel medio de autoeficacia según la dimensión control del estrés. Además, el 4.88% (4) de los estudiantes demuestran un nivel bajo de autoeficacia según la dimensión actividad física.

**Tabla 5.1.5**

**Niveles de Conductas promotoras de la salud según dimensiones de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

<b>Conductas promotoras de salud</b>	<b>Bajo</b>		<b>Medio</b>		<b>Alto</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Nutrición</b>	0	0	40	48.78	42	51.22	82	100
<b>Ejercicio</b>	20	24.39	49	59.76	13	15.85	82	100
<b>Responsabilidad en salud</b>	0	0	49	59.76	33	40.24	82	100
<b>Manejo del estrés</b>	4	4.88	45	54.88	33	40.24	82	100
<b>Soporte interpersonal</b>	0	0	29	35.37	53	64.63	82	100
<b>Autoactualización</b>	0	0	20	24.39	62	75.61	82	100

**Análisis e interpretación**

En la Tabla 5.1.5. se observa que el 75.61 % (62) de los estudiantes presentan un nivel alto de conductas promotoras de la salud según la dimensión actualización, asimismo el 59.76 % (49) de los estudiantes presentan un nivel medio de conductas promotoras de la salud según la dimensión ejercicios y responsabilidad en salud. Además, el 4.88% (4) de los estudiantes demuestran un nivel bajo de conductas promotoras de la salud según la dimensión manejo del estrés.

## 5.2 Resultados Inferenciales

**Tabla 5.2.1**

**Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

	<b>Autoeficacia</b>	
	<b>Rho Spearman</b>	<b>p</b>
<b>Conductas promotoras de la Salud</b>	0.7710	0.000

### **Análisis e interpretación**

En la tabla 5.2.1 se observa la relación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud. Al realizar la prueba estadística Rho de Spearman, se obtuvo el valor de  $Rho=0.7710$  y un nivel de significancia igual 0.000, interpretándose como una correlación positiva moderada, para lo cual se infiere que los estudiantes de enfermería al tener una mayor autoeficacia lograrán conductas que promuevan su salud, por ejemplo, nutrición, ejercicio, etc.

**Tabla 5.2.2.**

**Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

---

<b>Autoeficacia</b>		
<b>Conductas promotoras de salud</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>P</b>
<b>Nutrición</b>	0.6911	0.000

---

**Análisis e interpretación**

En la tabla 5.2.2, se observa la relación entre autoeficacia con la dimensión nutrición de las conductas promotoras de la salud. Al realizar la prueba estadística Rho de Spearman, se encontró una correlación entre Autoeficacia y la dimensión nutrición con  $Rho=0.6911$  y  $p=0.0000$ , interpretándose una correlación de tipo sustancial. Para lo cual se infiere, que los estudiantes de enfermería al tener una alta autoeficacia llevarán una alimentación saludable.

**Tabla 5.2.3.**

**Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión ejercicio de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

<b>Autoeficacia</b>		
<b>Conductas promotoras de salud</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>P</b>
<b>Ejercicio</b>	0.7312	0.000

**Análisis e interpretación**

En la tabla 5.2.3, se observa la relación entre autoeficacia con la dimensión ejercicio de las conductas promotoras de la salud. Al realizar la prueba estadística Rho de Spearman, se encontró un  $Rho=0.7312$  y  $p=0.000$ , interpretándose una correlación positivo fuerte. De esta forma infiriéndose, a una mayor autoeficacia de los estudiantes de enfermería, mayor será la cantidad de tiempo que dediquen a la actividad física o deportes.

**Tabla 5.2.4**

**Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

<b>Autoeficacia</b>		
<b>Conductas promotoras de salud</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>P</b>
<b>Responsabilidad en salud</b>	0.8338	0.000

**Análisis e interpretación**

En la tabla 5.2.4, se observa la relación entre autoeficacia con la dimensión responsabilidad en salud de las conductas promotoras de la salud. Al realizar la prueba estadística Rho de Spearman, se halló un  $Rho=0.8338$  y  $p=0.000$ , interpretándose como una correlación positiva fuerte. Dicho esto, nos lleva a inferir que mientras más desarrollada esté la autoeficacia en los estudiantes de enfermería, habrá una mayor preocupación por la salud.

**Tabla 5.2.5**

**Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

<b>Autoeficacia</b>		
<b>Conductas promotoras de salud</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>P</b>
<b>Manejo del estrés</b>	0.6912	0.000

**Análisis e interpretación**

En la tabla 5.2.5, se observa la relación entre autoeficacia con la dimensión maneja del estrés de las conductas promotoras de la salud. Al realizar la prueba estadística Rho de Spearman, se halló un  $Rho=0.6912$  y  $p=0.000$ , interpretándose como una correlación sustancial, infiriéndose que la autoeficacia es importante para así manejar situaciones de sumo estrés, como por ejemplo el estrés académico, la carga laboral y/o familiar que puedan presentar los estudiantes.

**Tabla 5.2.6.**

**Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

<b>Autoeficacia</b>		
<b>Conductas promotoras de salud</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>P</b>
<b>Soporte interpersonal</b>	0.5116	0.000

**Análisis e interpretación**

En la tabla 5.2.6, se observa la relación entre autoeficacia con la dimensión soporte interpersonal de las conductas promotoras de la salud. Al realizar la prueba estadística Rho de Spearman, se evidenció un  $Rho = 0.5116$  y  $p = 0.000$ , interpretándose como una correlación de tipo sustancial. A partir de ello, se logra inferir que una alta autoeficacia es útil para mantener relaciones sociales con nuestro entorno, así como entablar amistades.

**Tabla 5.2.7**

**Relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud según la dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

<b>Autoeficacia</b>		
<b>Conductas promotoras de salud</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>P</b>
<b>Autoactualización</b>	0.4678	0.000

**Análisis e interpretación**

En la tabla 5.2.7, se observa la relación entre autoeficacia con la dimensión autoactualización de las conductas promotoras de la salud. Al realizar la prueba estadística Rho de Spearman, se obtuvo un  $Rho=0.4678$  y  $p=0.000$ , interpretándose como una correlación moderada. Lo cual nos permite inferir que la autoeficacia en los estudiantes de enfermería cumple un rol importante para aquellos que deseen lograr metas a corto y largo plazo y así crecer en el ámbito personal, laboral y profesional.

### 5.3 Otros resultados

Tabla 5.3.1

Estadísticos descriptivos de la edad según sexo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023

Sexo	Media	DS	Mediana	RIQ	Min	Max	p
Femenino	19.64	1.64	20	3	17	23	0.4074*
Masculino	19.33	1.62	19	3	17	22	
Total	19.56	1.63	19	3	17	23	

\*Prueba de Mann–Whitney,  $z = 0.828$ ,  $p > 0.05$  no significativo

Tabla 5.3.2

Estadísticos descriptivos del peso según el sexo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023

Sexo	Media	DS	Mediana	RIQ	Min	Max	N
Femenino	58.75	3.17	59	5	53	67	0.5148*
Masculino	59.29	3.81	59	6	52	67	
Total	58.89	3.33	59	5	52	67	

\*Prueba de Mann–Whitney,  $z = -0.651$ ,  $p > 0.05$  no significativo

## VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

#### Prueba de Hipótesis

##### Hipótesis General:

##### Planteamiento de Hipótesis

- Ho: No existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao -Callao, 2023.
- Hi: Existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao-Callao, 2023.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Cálculos:** Usando software Stata, obtenemos  $p=0.000$

**Regla de decisión:** Si  $p<0.05$ , se rechaza la hipótesis nula.

**Conclusión:** Al ser  $p<0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Por lo tanto, siendo  $p=0.000$ , existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao- Callao, 2023.

##### Hipótesis Específica 1:

##### Planteamiento de Hipótesis

- Ho: No existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

- Hi: Existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Cálculos:** Usando software Stata, obtenemos  $p=0.000$

**Regla de decisión:** Si  $p>0.05$ , se rechaza la hipótesis nula.

**Conclusión:** Al ser  $p<0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Por lo tanto, siendo  $p=0.000$ , existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

### **Hipótesis Específica 2:**

#### **Planteamiento de Hipótesis**

- Ho: No existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión ejercicio de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Hi: Existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión ejercicio de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Cálculos:** Usando software Stata, obtenemos  $p=0.000$

**Regla de decisión:** Si  $p>0.05$ , se rechaza la hipótesis nula.

**Conclusión:** Al ser  $p<0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Por lo tanto, siendo  $p=0.000$ , existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión ejercicio de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

### **Hipótesis Específica 3:**

#### **Planteamiento de Hipótesis**

- Ho: No existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Hi: Existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Cálculos:** Usando software Stata, obtenemos  $p=0.001$

**Regla de decisión:** Si  $p<0.05$ , se rechaza la hipótesis nula.

**Conclusión:** Al ser  $p<0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Por lo tanto, siendo  $p=0.000$ , existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

### **Hipótesis Específica 4:**

#### **Planteamiento de Hipótesis**

- Ho: No existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Hi: Existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Cálculos:** Usando software Stata, obtenemos  $p=0.000$

**Regla de decisión:** Si  $p < 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula.

**Conclusión:** Al ser  $p < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Por lo tanto, siendo  $p = 0.000$ , existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

### **Hipótesis Específica 5:**

#### **Planteamiento de Hipótesis**

- Ho: No existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.
- Hi: Existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Cálculos:** Usando software Stata, obtenemos  $p = 0.000$

**Regla de decisión:** Si  $p < 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula.

**Conclusión:** Al ser  $p < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Por lo tanto, siendo  $p = 0.000$ , existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

### **Hipótesis Específica 6:**

#### **Planteamiento de Hipótesis**

- Ho: No existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

- Hi: Existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Cálculos:** Usando software Stata, obtenemos  $p=0.000$

**Regla de decisión:** Si  $p<0.05$ , se rechaza la hipótesis nula.

**Conclusión:** Al ser  $p<0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Por lo tanto, siendo  $p=0.000$ , existe relación entre Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en su dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.

## **6.2 Contrastación de los resultados con estudios similares**

El objetivo general de la investigación es determinar la relación entre la autoeficacia y conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Del Callao, 2023.

En la investigación, se demostró que existe que existe una relación entre la Autoeficacia y Conductas promotoras de la salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, debido a que se obtuvo un Rho de Spearman = 0.7710 y el valor de  $p=0.000$ , este resultado coincide con el hallado por **Zúñiga R. (10)**, quien concluyó con la existencia de una relación moderada significativa entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud ( $p=0.000$ ). Del mismo modo, es similar con los resultados hallados por **Salgado y Álvarez (11)**, quienes afirman la relación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud ( $p=0.000$ ). **Álvarez y Araya (13)** también señalan una correlación significativa entre la autoeficacia para el manejo de enfermedades crónicas y las conductas promotoras de salud de las personas ( $p<0.05$ ). Con ello se refuerza lo establecido por las investigadoras **Rodríguez y Avendaño (16)**, quienes indican que existe relación entre la autoeficacia y conductas promotoras de la salud ( $p=0.000$ )

Respecto a los resultados descriptivos de los niveles de autoeficacia de los estudiantes en la Tabla 5.1.2 se observa que el 74.39% de los estudiantes presentan una autoeficacia alta, mientras que el 25,61% presentan una autoeficacia media. Estos resultados coinciden a los encontrados por **Rodríguez y Avendaño (16)**, quienes concluyeron que el 95% de los estudiantes presentan una autoeficacia alta y el 5% autoeficacia baja. Sumado a ello, **Salazar y Sihuin (17)** hallaron que el 92% de los universitarios tienen un nivel alto de autoeficacia y el 8% autoeficacia baja. Sin embargo, nuestros resultados difieren con los hallados por **Quevedo (18)**, donde afirma que el 53 de estudiantes presentan autoeficacia baja y el 47% autoeficacia alta.

Los resultados descriptivos mostrados en la Tabla 5.1.5 sobre los niveles de las conductas promotoras de la salud según dimensiones, demuestran que el 75.61% de los estudiantes presentan un nivel alto según la dimensión actualización, asimismo el 59.76 % presentan un nivel medio según la dimensión ejercicios y responsabilidad en salud. Además, el 4.88% de los estudiantes demuestran un nivel bajo según la dimensión manejo del estrés. Dichos resultados coinciden a los obtenidos por **Gutierrez y otros (15)**, quienes indican que el 76.6% de los estudiantes presentan un nivel alto en la dimensión autoactualización, el 65.7% de los encuestados un nivel medio en la dimensión ejercicio y el 8.8% un nivel bajo en la dimensión manejo del estrés. Así mismo, **Collantes y Mitma (8)**, obtuvieron que el 87.9% de los estudiantes presentan un nivel medio en la dimensión ejercicio y el 15.2% un nivel bajo en la dimensión manejo del estrés.

Respecto a los resultados inferenciales mostrados en la Tabla 5.2.2 sobre la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras según la dimensión nutrición, se evidencia que existe una correlación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión nutrición debido a que se obtuvo un valor  $p=0.000$ . Estos resultados coinciden a los hallados por **Rodríguez y Avendaño (16)**, quienes afirman la relación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión nutrición ( $p=0.00$ ). Sin embargo, nuestros resultados difieren a los de **Salgado y Álvarez (11)**, los cuales al realizar la prueba estadística Rho de Spearman obtuvieron un nivel de

significancia de 0.176 indicando que no existe relación entre la autoeficacia y conductas promotoras en la dimensión nutrición.

Los resultados inferenciales mostrados en la Tabla 5.2.3 sobre la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras según la dimensión ejercicio, se evidencia que existe una correlación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión ejercicio porque se obtuvo un valor  $p=0.000$ . Estos resultados coinciden a los hallados por **Rodríguez y Avendaño (16)**, quienes afirman la relación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión ejercicio ( $p=0.00$ ). Del mismo modo, **Salgado y Álvarez (11)** afirma la relación entre autoeficacia y conductas promotoras según la dimensión ejercicio ( $p=0.019$ ). Sumado a ello, **Zuñiga R. (10)** halló relación entre autoeficacia y ejercicio físico ( $p=0.012$ ). Finalmente, **Blanco y otros (12)** también indicaron que hay relación entre autoeficacia y ejercicio ( $p=0.001$ ).

Los resultados inferenciales mostrados en la Tabla 5.2.4 sobre sobre la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras según la dimensión responsabilidad en salud, se evidencia que existe una correlación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión responsabilidad en salud, pues se obtuvo un valor  $p=0.000$ . Estos resultados coinciden a los hallados por **Rodríguez y Avendaño (16)**, quienes afirman la relación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión responsabilidad en salud ( $p=0.00$ ).

Los resultados inferenciales mostrados en la Tabla 5.2.5 sobre sobre la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras según la dimensión manejo del estrés, se evidencia que existe una correlación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión manejo del estrés porque se obtuvo un valor  $p=0.000$ . Estos resultados coinciden a los hallados por **Rodríguez y Avendaño (16)**, quienes afirman la relación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión manejo del estrés ( $p=0.00$ ).

Los resultados inferenciales mostrados en la Tabla 5.2.6 sobre sobre la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras según la dimensión soporte interpersonal, se evidencia que existe una correlación entre autoeficacia y

conductas promotoras de la salud según la dimensión soporte interpersonal, debido a que se obtuvo un valor  $p=0.000$ . Estos resultados coinciden a los hallados por **Rodríguez y Avendaño (16)**, quienes afirman la relación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión soporte interpersonal ( $p=0.00$ ). Sumado a ello, **Zuñiga R. (10)** halló relación entre autoeficacia y soporte interpersonal ( $p=0.020$ ).

Los resultados inferenciales mostrados en la Tabla 5.2.7 sobre sobre la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras según la dimensión autoactualización, se evidencia que existe una correlación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión autoactualización obteniendo un valor  $p=0.000$ . Estos resultados coinciden a los hallados por **Rodríguez y Avendaño (16)**, quienes afirman la relación entre autoeficacia y conductas promotoras de la salud según la dimensión autoactualización ( $p=0.00$ ).

## VII. CONCLUSIONES

1. La autoeficacia tiene relación positiva alta con las conductas promotoras de la salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023 (Rho= 0.7710 y p= 0.00)
2. La autoeficacia tiene relación positiva alta con la dimensión nutrición de las conductas promotoras de la salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023 (Rho= 0.6911 y p= 0.00)
3. La autoeficacia tiene relación positiva alta con la dimensión ejercicio de las conductas promotoras de la salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023 (Rho= 0.7312 y p= 0.00)
4. La autoeficacia tiene relación positiva alta con la dimensión responsabilidad en salud de las conductas promotoras de la salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023 (Rho= 0.8338 y p= 0.00)
5. La autoeficacia tiene relación positiva alta con la dimensión manejo del estrés de las conductas promotoras de la salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023. (Rho= 0.6912 y p= 0.00)
6. La autoeficacia tiene relación positiva alta con la dimensión soporte interpersonal de las conductas promotoras de la salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023. (Rho= 0.5116 y p= 0.00)
7. La autoeficacia tiene relación positiva moderada con la dimensión autoactualización de las conductas promotoras de la salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023. (Rho= 0.4678 y p= 0.00)

## VIII. RECOMENDACIONES

1. Fomentar una mayor concientización mediante charlas y ponencias acerca de los estilos y/o conductas de vida saludables dirigido a los estudiantes en su primera etapa como universitarios.
2. Proponer a la escuela Profesional de Enfermería en coordinación con la Oficina de Bienestar Universitario distintos planes de alimentación saludable para los estudiantes, además sugerir realizar exposición de ferias gastronómicas dentro de la universidad.
3. Proponer a las autoridades correspondientes que realicen diversas actividades físicas interfacultades y así se fomente el deporte en cada uno de los estudiantes.
4. Sugerir la implementación de tópicos en la facultad que estén bien equipados para atender cualquier emergencia que pueda presentarse
5. Incentivar a los estudiantes mediante premios a participar en festivales de danza, música o campeonatos de juegos lúdicos tales como el ajedrez y así formar deportistas y artistas calificados.
6. Implementar áreas en donde se brinde ayuda profesional psicológica a los estudiantes universitarios que pasen por problemas de índole personal, familiar o de aprendizaje.
7. Brindar las mayores herramientas para que el estudiante pueda desarrollarse plenamente no solo como profesional sino también como persona.
8. La salud esta condicionada por diversos factores, de los cuales algunos son modificables y eso es lo que se busca con la presente investigación, encontrar una relación entre dichos factores que den como resultado una salud positiva.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. salud H de. gob.mx. [citado 29 de diciembre de 2023]. Activa tu modo saludable. Disponible en: <http://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
2. Enfermedades no transmisibles [Internet]. [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Osorio MLV. Sánchez Barbosa Adriana Lizeth Id:763379. 2022;
4. González EMR Sergio De Dios. La Mente es Maravillosa. 2015 [citado 29 de diciembre de 2023]. ¿Qué es la autoeficacia? Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/>
5. Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física | Noticias ONU [Internet]. 2019 [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
6. Maria Nydia Porras Salas. Autoeficacia y estilo de vida promotor de la salud en adolescentes de un área suburbana de Nueva Leon. Agosto 2020.
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
8. Collantes Salas Jacqueline Virginia, Mitma Belleza Evelyn Sarela. Conductas promotoras de salud y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de enfermería técnica del instituto de educación superior tecnológico San Pedro del Valle de Mala 2020". [Callao]: Universidad Nacional del Callao
9. Olivari Medina C, Urra Medina E. Autoeficacia y Conductas de salud. Ciencia y enfermería. junio de 2007;13(1):9-15.
10. Zuñiga Tapia Rocío Scarlet. Autoeficacia y Calidad de vida relacionada con salud en mujeres sobrevivientes con cáncer mamario. Universidad de Concepcion; 2021.
11. Espinosa MLS, Bermúdez JÁ. Autoeficacia: Relación con los hábitos de salud y la calidad de vida en universitarios del noreste de México.

REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD. 29 de junio de 2020;11(1):53-64.

12. Blanco Vega H, Ornelas Contreras M, Jurado García PJ, Blanco JR, Aguirre Vásquez SI, Ortega Contreras RG, et al. La autoeficacia y el cuidado de la salud física en los adolescentes mexicanos. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2022;(45):154-62.
13. Alvarez B, Araya R, Relacion entre la autoeficacia y las conductas promotoras de salud en personas con cancer que asisten a la asociación Funcavida: Un análisis desde el modelo de Promocion de la Salud de Nola Pender.[Costa Rica]:Universidad de Costa Rica,2019.
14. Conductas promotoras de salud y dependencia física en personas con diagnóstico clínico de enfermedad pulmonar obstructiva crónica [Internet]. [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412017000400056](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412017000400056)
15. Gutierrez Villa Luz Marina, Alvarez Mendizabal Carmen Rocío, Malqui Romero Edith Milagros. Conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2018. [Callao]: Universidad Nacional del Callao; 2019.
16. Rodriguez Castellanos Rocío Guadalupe, Avendaño Lozano Eva Delia. Estilos de vida y autoeficacia percibida de la salud de los estudiantes del primer año de la escuela nacional de formación profesional policial-Lima Perú 2019. [Callao]: Universidad Nacional del Callao; 2019.
17. Salazar Quispe Stephanie Alexandra, Sihuín Díaz Silvana Edith. Autoeficacia y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Norte,2020. [Lima]: Universidad Privada del Norte; 2021.
18. Quevedo Chala Nataly Betzabe. Prácticas de autocuidado y autoeficacia en adolescentes de la institución educativa Miguel Grau Seminario Tambo de Mora Chincha. Diciembre 2019. [Chincha]: San Juan Bautista; 2020.
19. Cognitivo-social Bandura: Albert Bandura (Teoría cognitivo- social) [Internet]. [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://albertbanduracs.blogspot.com/2016/11/albert-bandura-teoria-cognitivo-social.html>
20. La Autoeficacia de Albert Bandura: ¿crees en ti mismo? [Internet]. 2015 [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://psicologiymente.com/psicologia/autoeficacia-albert-bandura>

21. Aristizabal Hoyos G, Blanco Borjas D, Sanchez Ramos A, Ostiguin Melendez R. El modelo de promoción de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. 8.
22. González EMR Sergio De Dios. La Mente es Maravillosa. 2015 [citado 29 de diciembre de 2023]. ¿Qué es la autoeficacia? Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/>
23. Autoeficacia cómo se desarrolla y factores clave [Internet]. 2019 [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://institutosalamanca.com/blog/autoeficacia-como-se-desarrolla-factores-clave/>
24. Actividad física [Internet]. [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
25. Estilos de vida saludables - Qué es la actividad física [Internet]. [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
26. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN | GANA EN SALUD [Internet]. [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/sartgon/nutricion-y-alimentacion/>
27. Hábitos nocivos en la adolescencia: el móvil - Capital Psicólogos [Internet]. 2021 [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.capitalpsicologos.com/habitos-nocivos-en-la-adolescencia-el-movil/>
28. Hábitos nocivos, ¿qué estamos haciendo mal? [Internet]. mediQuo. 2019 [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: [https://www.mediquo.com/blog/medicina-general/habitos\\_nocivos/](https://www.mediquo.com/blog/medicina-general/habitos_nocivos/)
29. Alcohol [Internet]. [citado 29 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
30. Estrés [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
31. Cancer.Net [Internet]. 2021 [citado 30 de diciembre de 2023]. Manejo del estrés. Disponible en: <https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-cancer/manejo-de-las-emociones/manejo-del-estr%C3%A9s>

32. Preguntas más frecuentes [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
33. ONU. Salud y Bienestar 2030 Integración en la empresa.
34. EL CONCEPTO DE SALUD: Responsabilidad Individual- © 2000 Edgar Lopategui [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
35. admin@intelema. ¿Qué significa el crecimiento personal? Descubre su significado y beneficios [Internet]. intelema. 2021 [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.intelema.es/blog/que-significa-el-crecimiento-personal/>
36. ¿Qué son las relaciones interpersonales? [Internet]. <https://www.fide.edu.pe/>. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.fide.edu.pe/blog/detalle/que-son-las-relaciones-interpersonales/>
37. Gaete J, Rojas-Barahona CA, Olivares E, Chen MY. Influencia de las conductas promotoras de salud de los padres en la de sus hijos adolescentes. Revista médica de Chile. julio de 2016;144(7):870-8.
38. Nutrición [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
39. ¿Por qué es tan bueno el ejercicio físico? (para Adolescentes) - Nemours KidsHealth [Internet]. 2022 [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/exercise-wise.html>
40. Limia Legrá M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index de Enfermería. marzo de 2010;19(1):42-6.
41. Enrique Comin Anadon, De la Fuente Albarran Ignacio, Gracia Galve Alfredo. El estrés y el riesgo para la salud. MAZ. :46.
42. Control del estrés - Mayo Clinic [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/stress-management/about/pac-20384898>
43. La teoría de la auto actualización | Psychology Today en español [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-teoria-de-auto-actualizacion>
44. Auto-actualización personal \_ AcademiaLab [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://academia-lab.com/enciclopedia/auto-actualizacion-personal/>
45. Atención Primaria [Internet]. 2021 [citado 30 de diciembre de 2023]. Estilos de Vida. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>

46. Naranjo M. Evaluación de programas de salud. Comunidad y Salud. diciembre de 2006;4(2):34-7.
47. ¿Cómo se distribuyen los alimentos en un plato saludable? [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: [https://www.herbalife.com.pe//articulos/como-se-distribuyen-los-alimentos-plato-saludable/?qclid=EAAlQobChMImYL-OKSwgwMV015IAB1m3w2uEAAYASAAEglt9PD\\_BwE](https://www.herbalife.com.pe//articulos/como-se-distribuyen-los-alimentos-plato-saludable/?qclid=EAAlQobChMImYL-OKSwgwMV015IAB1m3w2uEAAYASAAEglt9PD_BwE)
48. Colesterol [Internet]. National Library of Medicine; [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html>
49. Presión arterial alta [Internet]. National Library of Medicine; [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressure.html>
50. Implementación de Seguridad y Salud en el Trabajo - Support Brigades [Internet]. 2021 [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.supportbrigades.com/landing/implementacion-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>
51. ConceptoDefinición | ¿Qué es Estudiante? Su Definición y Significado [2023] [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/estudiante/>
52. Abstinencia del alcohol o las drogas | Cigna [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/abstinencia-del-alcohol-o-las-drogas-stw5533>
53. Responsabilidad - Qué es, concepto, tipos, importancia, RSE [Internet]. <https://concepto.de/>. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://concepto.de/responsabilidad/>
54. Preguntas más frecuentes [Internet]. [citado 30 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
55. Mirian Pilar Grimaldo Muchotrigo. Propiedades psicometricas de la escala de autoeficacia general de Baessler & Shwarzer. :214-29.
56. Carmen Edith Mamani Cañazaca. Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María, Juliaca - 2015. [Juliaca]: Universidad Peruana Unión; 2015.
57. Castillo S. Biblioteca: Investigación Aplicada: Diferencia entre la Investigación Básica y la Aplicada [Internet]. [citado 22 de enero de 2024]. Disponible en: <https://bibliotecas.duoc.cl/investigacion-aplicada/Investigacion-basica-y-aplicada>
58. Ortega C. ¿Qué es la investigación cuantitativa? [Internet]. QuestionPro. 2017 [citado 22 de enero de 2024]. Disponible en:

<https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/>

- 59.** Unknown. TALLER INVESTIGACION I: NIVELES DE INVESTIGACIÓN [Internet]. TALLER INVESTIGACION I. 2016 [citado 22 de enero de 2024]. Disponible en:  
<https://tallerdeinvestigaci1.blogspot.com/2016/09/niveles-de-investigacion.html>
- 60.** Ortega C. ¿Qué es un estudio transversal? [Internet]. QuestionPro. 2018 [citado 22 de enero de 2024]. Disponible en:  
<https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>
- 61.** Investigación no experimental: Qué es, características y ejemplos [Internet]. [citado 22 de enero de 2024]. Disponible en:  
<https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-no-experimental/>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

### AUTOEFICACIA Y CONDUCTAS PROMOTORAS DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2023

Problema de la Investigación	Objetivo de la Investigación	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Diseño Metodológico	Técnicas e instrumentos	Escala
<b>Problema general:</b> ¿Qué relación hay entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?	<b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.	<b>Hipótesis general:</b> Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.	<b>Variable 1</b>  Autoeficacia	Actividad Física	-Disposición para realizar ejercicios -Persistencia de ejercicios	<b>Tipo de Investigación</b> Básica Cuantitativa Correlacional  <b>Diseño de Investigación</b> No experimental Transversal  <b>Población y Muestra:</b>	<b>Técnica:</b> Encuesta  <b>Instrumento</b> Cuestionario	<b>V1: Autoeficacia</b>  Seguro que no podría (1), apenas podría (2), casi podría (3), seguro que si podría (4)
				Alimentación	-Disposición de una dieta balanceada para el cuidado corporal -Capacidad de mantener una alimentación balanceada.			
				Hábitos Nocivos	-Presión social -Acciones de prevención - Abstinencia			

				Control del Estrés	-Tiempo de relajación -Pensamientos positivos -Tranquilidad	<u>Población:</u> 260 estudiantes  <u>Muestra:</u> 82 estudiantes		
				Salud	Controles -Conocimiento de la salud -Búsqueda de ayuda -Programas preventivos			
				Crecimiento Personal	-Resiliencia -Perseverancia -Madurez emocional -Felicidad			
				Relaciones Interpersonales	-Resolución de problemas -Familia -Amistades -Participación en programas			

<b>Problemas Específicos:</b>	<b>Objetivos específicos:</b>	<b>Hipótesis específicas</b>		Nutrición	- Primeros alimentos ingeridos -Tipos de alimentos consumidos -Número de comidas diarias -Nutrientes -Alimentos ricos en fibras -Comida balanceada			
¿¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?	Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.	Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023	Variable 2 Conductas Promotoras De la salud	Ejercicio	-Frecuencia -Tiempo -Ejercicios supervisados -Control de la frecuencia cardiaca -Práctica de deportes			<b>V2: Conductas promotoras de la salud</b>  Nunca (1 punto), a veces (2 puntos), frecuentemente (3 puntos), rutinariamente (4 puntos).
¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de	Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de	Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras		Responsabilidad en Salud	-Información al médico -Control de nivel de lípidos			

<p>la salud en su dimensión ejercicios, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión responsabilidad en salud, de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023?</p>	<p>la salud en su dimensión ejercicios, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.</p> <p>Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión responsabilidad en salud, de Enfermería de la Universidad</p>	<p>de la salud en su dimensión ejercicio de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.</p> <p>Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión responsabilidad en salud, de los estudiantes de Enfermería del de la Universidad</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconocimiento de la salud</li> <li>-Manejo de opciones</li> <li>-Cuidado en salud</li> <li>-Control de funciones vitales</li> <li>-Cuidado del entorno</li> <li>-Expresión</li> <li>-Conocer los cambios físicos</li> <li>-Asistir a programas educativos</li> </ul>			
				<p>Manejo del Estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Relajamiento</li> <li>-Tensión</li> <li>-Intervalo de relajamiento</li> <li>-Relajar músculos</li> <li>-Pensamientos positivos</li> <li>-Información</li> <li>-Control de tensión</li> </ul>			

<p>¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión manejo del estrés, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre</p>	<p>Nacional del Callao, 2023.</p> <p>Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión manejo del estrés, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.</p> <p>Establecer la relación entre la autoeficacia y las</p>	<p>Nacional del Callao, 2023.</p> <p>Existe relación existe entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.</p> <p>Existe relación entre la autoeficacia</p>		<p>Soporte Interpersonal</p> <p>Autoactualización</p>	<p>-Expresión de problemas -Cumplidos -Muestras de afecto -Relaciones sociales -Momentos de recreación -Expresión de sentimientos -Expresión de afectos</p> <p>-Autoestima -Optimismo -Crecimiento personal -Felicidad -Fortalezas y debilidades -Metas trazadas -Futuro -Priorización -El éxito -Retos -Entorno saludable -Metas posibles -Objetivos</p>			
---	---	---	--	---	---	--	--	--

<p>la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023?</p>	<p>conductas promotoras de la salud en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.</p>	<p>y las conductas promotoras de la salud en su dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.</p>						
<p>¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería de la</p>	<p>Establecer la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería</p>	<p>Existe relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de la salud en su dimensión autoactualización de los estudiantes de Enfermería</p>						

Universidad Nacional del Callao, 2023?	de la Universidad Nacional del Callao, 2023.	de la Universidad Nacional del Callao, 2023.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--



7.	Puedo argumentar los motivos por lo que no quiero fumar, aunque este con grupo de amigos fumadores.	1	2	3	4
8.	En las fiestas o reuniones puedo mantenerme sin consumir alcohol, aunque mis amigos me insistan en que tome.	1	2	3	4
9.	Puedo ajustarme a cambios de horarios escolares y turno con tal de realizar ejercicio.	1	2	3	4
10.	Podría ser capaz de encontrar información, sobre el cuidado de mi salud.	1	2	3	4
11.	Podría sustituir en mi alimentación, azúcares, grasas por frutas y verduras.	1	2	3	4
12.	A pesar de problemas y tropiezo que se me presenten puedo encontrar la forma de ser feliz.	1	2	3	4
13.	Puedo encontrar la manera de tener tiempo para compartir con mi familia.	1	2	3	4
14.	Puedo evitar pensar en mis problemas para pensar cosas agradables antes de morir.	1	2	3	4
15.	Puedo participar en acciones preventivas para evitar fumar en la escuela, aunque esto no sea popular.	1	2	3	4
16.	Podría dar parte de mi tiempo, para participar en el programa preventivo conductor designado y otras acciones.	1	2	3	4
17.	Podría ser fácil para mi persistir en realizar ejercicio, aunque existan condiciones del clima adversos.	1	2	3	4
18.	Puedo buscar rápida ayuda si encuentro alguna señal o síntoma raro en mi cuerpo.	1	2	3	4

19.	Podría hacer arreglos para comer saludablemente, aunque en mi escuela vendan comida chatarra.	1	2	3	4
20.	Puedo persistir en mis propósitos hasta llegar a alcanzar mis metas, aunque parezcan lejanas.	1	2	3	4
21.	Puedo felicitar a mis amigos y compañeros cuando tienen logros, aunque yo no los tenga por el momento.	1	2	3	4
22.	Podría discutir mis problemas o dudas con alguien de mi familia, para resolverlos, aunque tenga que mostrar mis errores o fallas.	1	2	3	4
23.	Si me esfuerzo lo suficiente puedo mantenerme sin fumar, aunque, tenga curiosidad por hacerlo.	1	2	3	4
24.	A pesar de estar triste, o deprimido puedo evitar consumir alcohol, aunque mis amigos me digan que el alcohol alivia la tristeza.	1	2	3	4
25.	Podría arreglarme para hacer ejercicio, aunque no esté disponible un área física o espacio (cancha deportiva, gimnasio, parque) cerca de mi casa o escuela.	1	2	3	4
26.	Podría arreglar mi tiempo y ocupaciones para asistir a programas de orientación para prevenir problemas de salud.	1	2	3	4
27.	Puedo hacer lo necesario para tener una alimentación balanceada, aunque esto no sea importante en mi familia.	1	2	3	4
28.	A pesar de mis cambios de carácter y humor puedo lograr madurar emocionalmente.	1	2	3	4

29.	Puedo demostrar mi cariño a mi familia por medio delabrazo y besos, aunque mis amigos(as) no lo hagan.	1	2	3	4
30	Puedo mantenerme tranquilo(a) aunque me encuentre en dificultades en la escuela, porque tengo fortalezas necesarias para hacerlo.	1	2	3	4
31	Me es fácil mantenerme sin fumar porque estoy involucrado en actividades deportivas, recreativas y religiosas.	1	2	3	4
32	Me es fácil mantenerme sin consumir alcohol, porque tengo la fortaleza suficiente.	1	2	3	4

## ANEXO 2: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### CONDUCTAS PROMOTORAS DE LA SALUD

#### INSTRUCCIONES:

En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives con relación a tus hábitos personales actuales.

No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.

Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir. 1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

#### DATOS GENERALES:

Sexo: Masculino Femenino      Año cursado:

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4

10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicios físicos bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4

35	Plantas o escoges comidas que incluyen los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

## ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO



Usted ha sido invitado a participar en el estudio titulado “AUTOEFICACIA Y CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER, SEGUNDO Y TERCER CICLO DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD, ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2023”, por esta razón es muy importante que conozca y entienda la información necesaria sobre el estudio de forma que permita tomar una decisión sobre su participación en el mismo. Cualquier duda o aclaración que surja respecto al estudio, le será aclarada por el investigador responsable.

El estudio pretende Determinar la relación entre la autoeficacia y las conductas promotoras de salud. Por medio de este documento se asegura y garantiza la total confidencialidad de la información suministrada por usted y el anonimato de su identidad. Queda explícito que los datos obtenidos serán de uso y análisis exclusivo del estudio de investigación con fines netamente académicos.

### DECLARACIÓN PERSONAL

He sido invitado a participar en el estudio titulado “AUTOEFICACIA Y CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER, SEGUNDO Y TERCER CICLO DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD, ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2023”, Me han explicado y he comprendido satisfactoriamente el propósito de la investigación y se me han aclarado dudas relacionadas con mi participación en dicho estudio. Por lo tanto, acepto participar de manera voluntaria en el estudio, aportando la información necesaria para el estudio y sé que tengo el derecho a terminar mi participación en cualquier momento.

---

Firma del participante

## ANEXO 4: BASE DE DATOS DEL CUESTIONARIO AUTOEFICACIA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM		
1	ID	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	C. ACADÉMICO	C1P1	C1P2	C1P3	C1P4	C1P5	C1P6	C1P7	C1P8	C1P9	C1P10	C1P11	C1P12	C1P13	C1P14	C1P15	C1P16	C1P17	C1P18	C1P19	C1P20	C1P21	C1P22	C1P23	C1P24	C1P25	C1P26	C1P27	C1P28	C1P29	C1P30	C1P31	C1P32	TOTAL C1		
2	1	18	2	58	1.52	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	100	
3	2	20	1	60	1.56	1	2	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	100	
4	3	20	1	56	1.51	1	1	1	2	3	3	2	4	4	1	3	2	3	2	2	4	1	1	3	2	3	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	4	80	
5	4	18	1	56	1.5	1	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	108	
6	5	19	1	57	1.53	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	1	1	2	2	3	4	3	1	81	
7	6	18	1	56	1.6	1	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	1	4	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	2	3	2	4	104		
8	7	20	1	55	1.56	1	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	102		
9	8	20	1	58	1.55	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125	
10	9	20	1	55	1.54	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	104	
11	10	19	1	53	1.55	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	88	
12	11	19	1	58	1.55	1	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	117	
13	12	22	1	58	1.54	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	116	
14	13	23	1	54	1.54	1	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	104	
15	14	20	1	56	1.65	1	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	105	
16	15	21	1	56	1.52	1	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	4	2	3	4	3	94	
17	16	21	1	54	1.6	1	2	2	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	4	3	2	3	4	3	99	
18	17	19	1	67	1.57	1	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	108		
19	18	22	1	63	1.57	1	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	4	97		
20	19	19	2	61	1.64	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	118		
21	20	17	2	60	1.54	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	89	
22	21	19	2	59	1.54	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	100
23	22	19	2	59	1.55	1	2	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	100	
24	23	21	2	63	1.55	1	1	1	2	3	3	2	4	4	1	3	2	3	2	2	4	1	1	3	2	3	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	4	80	
25	24	21	2	63	1.58	1	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	108	
26	25	22	2	61	1.6	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	1	1	2	3	4	3	1	81		
27	26	22	2	60	1.56	1	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	1	4	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	2	3	2	4	104		
28	27	19	2	56	1.56	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	102	
29	28	19	2	57	1.54	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125	
30	29	20	2	58	1.65	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	104	
31	30	22	2	59	1.57	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	88	
32	31	20	2	53	1.6	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	117	
33	32	20	2	56	1.6	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	116	
34	33	18	2	58	1.62	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	104	
35	34	18	2	52	1.62	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	2	3	3	105	
36	35	17	2	56	1.6	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	2	3	4	3	94		
37	36	20	2	57	1.63	2	2	2	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	4	3	99
38	37	19	2	56	1.58	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	108	

## ANEXO 4: BASE DE DATOS DEL CUESTIONARIO AUTOEFICACIA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM				
38	37	19	2	56	1.58		2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	108	
39	38	22	2	60	1.58		2	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	4	4	97		
40	39	21	2	60	1.58		2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	118		
41	40	23	2	60	1.56		2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	89		
42	41	23	2	62	1.57		2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	100		
43	42	23	2	62	1.56		2	2	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	100		
44	43	18	2	63	1.57		2	1	1	2	3	3	2	4	4	1	3	2	3	2	2	4	1	1	3	2	3	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	4	4	80		
45	44	19	2	62	1.59		2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	108	
46	45	19	2	63	1.56		2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	1	1	2	3	4	3	1	4	4	81		
47	46	21	2	63	1.59		2	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	1	4	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	2	3	2	4	4	104		
48	47	18	2	64	1.6		2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	102		
49	48	18	2	65	1.57		2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125	
50	49	18	2	61	1.56		2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	104		
51	50	18	2	63	1.54		2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	88	
52	51	21	2	63	1.52		2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	117	
53	52	22	2	57	1.54		2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	116	
54	53	22	2	59	1.54		2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	104		
55	54	22	2	58	1.6		2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	105		
56	55	21	2	66	1.67		3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	2	2	4	2	3	4	3	4	3	94	
57	56	21	2	67	1.62		3	2	2	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	99	
58	57	21	2	63	1.63		3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	108	
59	58	17	2	61	1.6		3	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	97	
60	59	17	2	61	1.59		3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	118	
61	60	17	2	60	1.55		3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	89	
62	61	18	2	59	1.54		3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	100
63	62	18	2	54	1.62		3	2	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	100	

## ANEXO 4: BASE DE DATOS DEL CUESTIONARIO AUTOEFICACIA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM		
83	62	18	2	54	1.62	3	2	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	100
84	63	18	2	53	1.58	3	1	1	2	3	3	2	4	4	1	3	2	3	2	2	4	1	1	3	2	3	2	2	4	4	1	2	2	3	3	3	3	3	4	80	
85	64	18	2	58	1.56	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	108	
86	65	18	2	59	1.58	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	1	1	2	3	4	3	1	4	81		
87	66	19	2	60	1.6	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	1	4	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	2	3	2	4	104	
88	67	19	2	61	1.57	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	102
89	68	19	2	62	1.55	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125
90	69	20	2	60	1.55	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	104	
91	70	20	2	60	1.54	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	88
92	71	20	2	58	1.54	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	117
93	72	20	2	57	1.57	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	116
94	73	20	2	56	1.6	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	104	
95	74	18	2	55	1.58	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	105	
96	75	18	2	55	1.56	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	4	2	3	4	3	94		
97	76	18	2	55	1.58	3	2	2	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	2	3	4	3	99		
98	77	18	2	58	1.57	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	108		
99	78	18	2	59	1.56	3	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	4	97		
100	79	19	2	60	1.58	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	118	
101	80	19	2	60	1.56	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	89	
102	81	18	2	57	1.57	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	118
103	82	18	2	56	1.56	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	89	



## ANEXO 4: BASE DE DATOS DEL CUESTIONARIO DE CONDUCTAS PROMOTORAS DE LA SALUD

10	2	2	4	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2				
11	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	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	4	4	4	4	4	4	4	4			
12	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4		
13	2	2	4	2	2	3	1	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2			
14	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4			
15	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	4	3	3				
16	2	3	4	3	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4				
17	4	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4			
18	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2	3	2	4			
19	3	3	4	3	2	2	2	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4			
20	2	3	4	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	3	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	2	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	4			
21	2	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	1	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	4	4				
22	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
23	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3			
24	4	4	2	4	2	2	1	4	4	1	2	2	4	2	1	1	3	4	1	1	4	1	1	1	1	3	2	1	3	2	3	4	2	3	3	4	2	4	4	2	4	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2			
25	2	2	4	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2			
26	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	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	4	4	4	4	4	4	4	4			
27	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4			
28	2	2	4	2	2	3	1	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
29	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4		
30	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	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		
31	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3			
32	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3			
33	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3	2	2	4	4	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4		
34	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
35	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
36	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4		
37	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
38	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3		
39	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	
40	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
41	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3		
42	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	
43	2	3	4	2	2	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	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	
44	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
45	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
46	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	
47	2	3	4	2	2	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
48	3	3	4	3	3	4																																																

## **OTROS ANEXOS**

## ANEXO 5: SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN

### Modelo de Solicitud de Autorización de Ejecución de la Investigación y Recolección de Datos

Solicito: Autorización para Ejecución de la  
Investigación y Recolección de Datos

**Ana Maria Yamunaque**  
Directora de la Escuela Profesional de Enfermería  
Presente. -

Yo, Keyvin Antony Curi Palacios con código 1728125116, bachiller y egresado de la escuela profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Que, conocedores de su espíritu colaborador con la formación de futuros profesionales y teniendo que realizar recolección de datos de la investigación titulada: Autoeficacia y Conductas Promotoras de la Salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, le solicito encarecidamente me pueda brindar la autorización y facilidades necesarias para la ejecución de la investigación antes mencionada.

Sin otro particular, quedamos de usted muy agradecidos.

  
Keyvin Antony Curi Palacios  
(firma)

Bellavista, 02 de Noviembre de 2023.



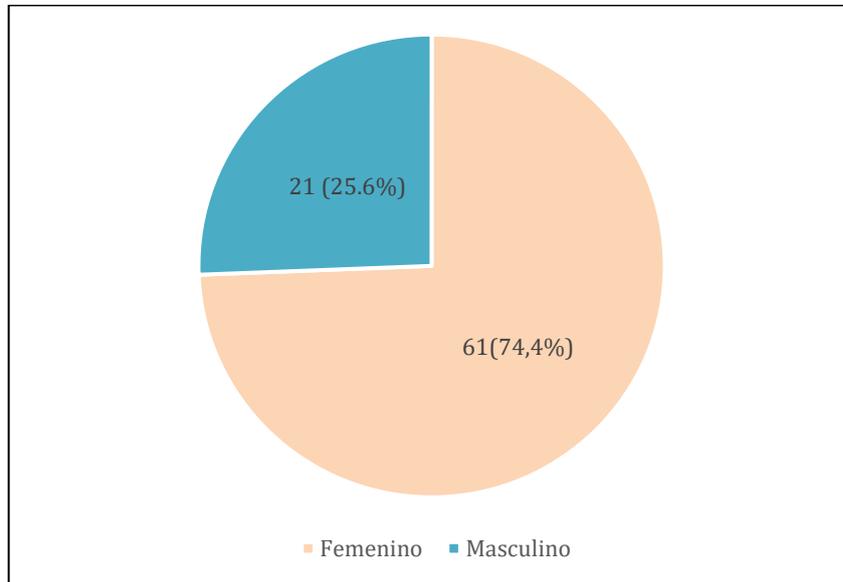


# ANEXO 6: VALIDACIÓN INTERNA DEL INSTRUMENTO CONDUCTAS PROMOTORAS DE LA SALUD

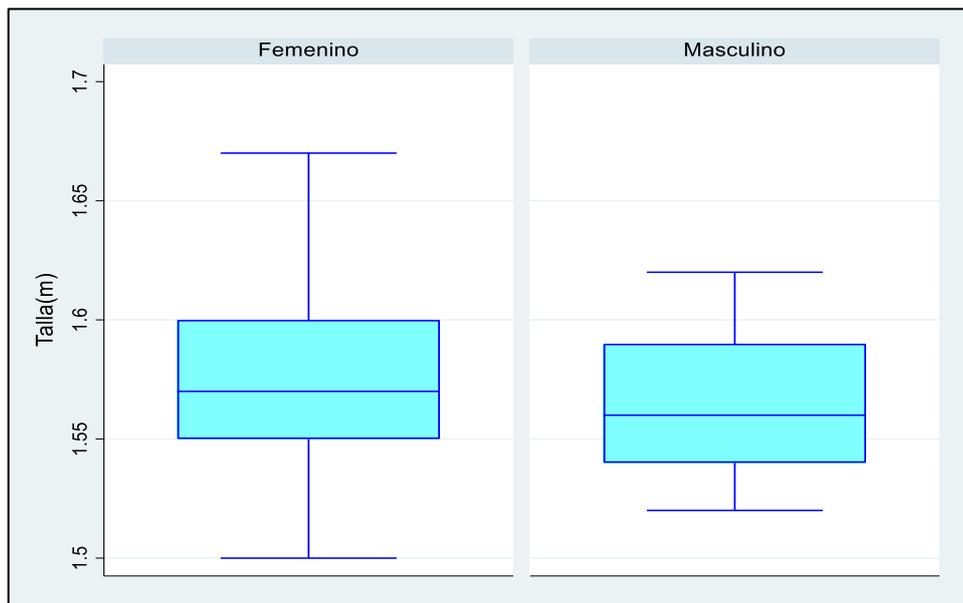
Encuadrador	PREGUNTAS O ITEMS																																												Total Filar						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44		P45	P46	P47	P48		
1	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	156
2	2	3	4	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	137	
3	2	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	109		
4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	162	
5	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	105		
6	4	4	2	4	2	2	1	2	3	1	2	2	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	113	
7	2	2	4	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	130		
8	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	159	
9	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	1	3	1	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	155	
10	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	123	
11	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	162	
12	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	152	
13	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	146	
14	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	131	
15	2	3	4	3	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	138		
																																																			342.552
Varianza x ítem	0.4	0.352	0.457	0.01	0.267	0.971	0.206	0.435	0.267	0.435	0.552	0.324	0.608	0.667	0.457	0.701	0.524	0.41	0.324	0.630	0.301	0.667	0.301	0.630	0.701	0.543	0.635	0.552	0.701	0.543	0.057	0.630	0.635	0.524	0.914	0.524	0.543	0.667	0.630	0.524	0.41	0.914	0.41	0.667	0.301	0.552	0.41	0.630	28.629		
K	48	nº de preguntas o ítems																																																	
k-1	47	nº de preguntas o ítems-1																																																	
Σ q <sub>i</sub> <sup>2</sup>	28.63	suma de varianzas o ítems																																																	
σ <sub>q</sub> <sup>2</sup>	382.552	varianza del puntaje total																																																	
ALFA CROMÉ	0.94485																																																		

## ANEXO 7: OTROS RESULTADOS

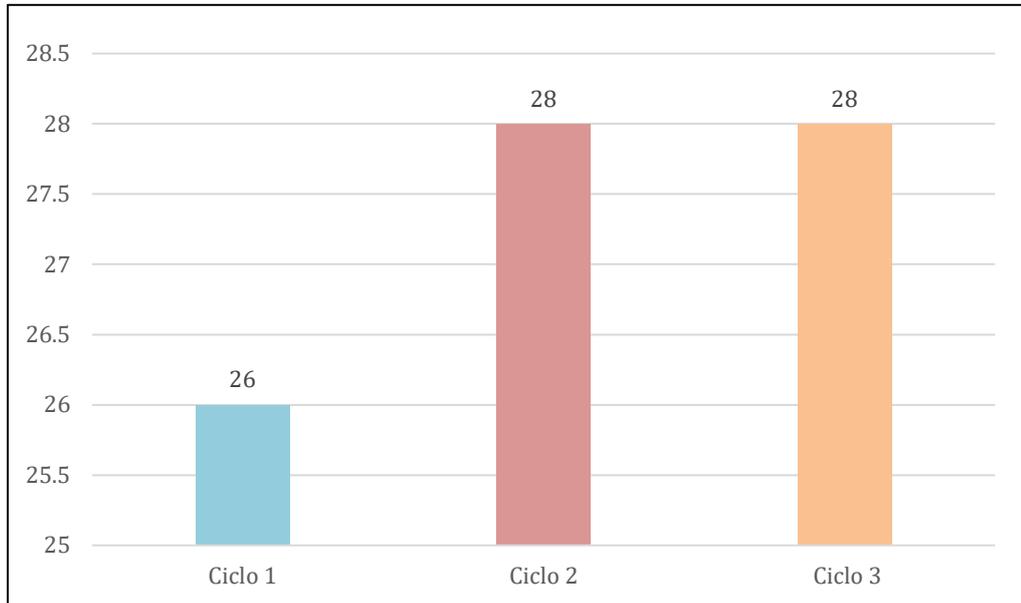
**Figura 1. Distribución de participantes según sexo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.**



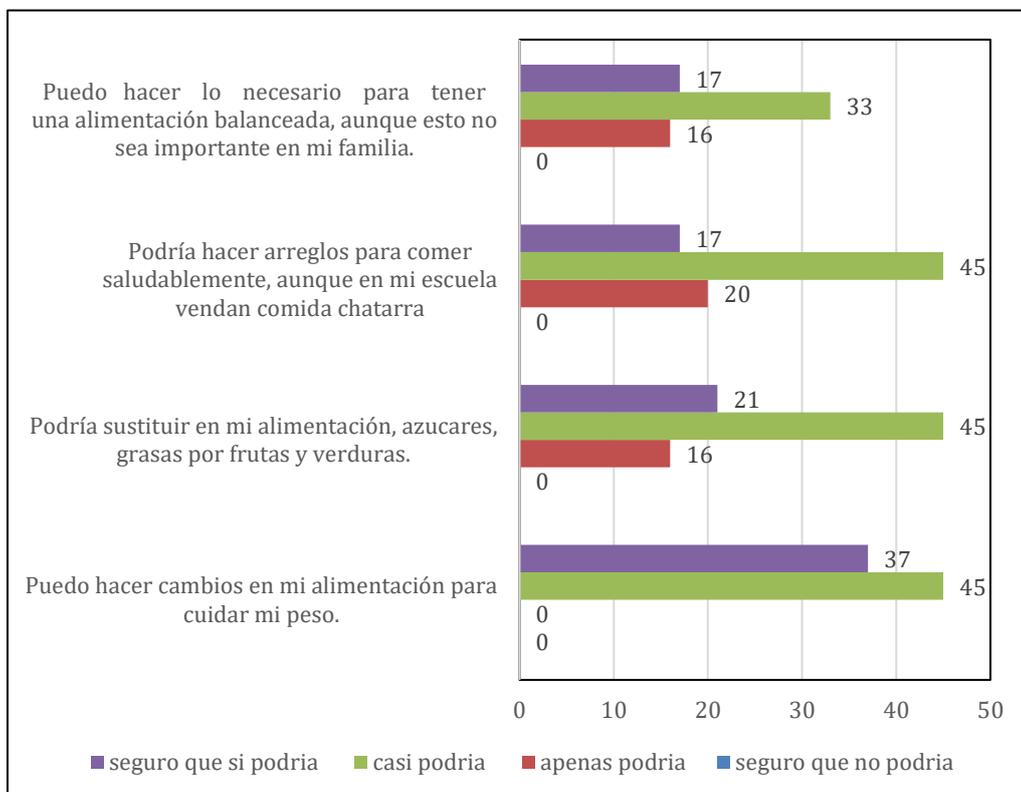
**Figura 2. Comparación de talla según sexo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.**



**Figura 3. Distribución de participantes según ciclo académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**



**Figura 4. Distribución de las respuestas del cuestionario de autoeficacia según la dimensión actividad física de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.**



**Tabla 1. Distribución de las respuestas del cuestionario de autoeficacia según la dimensión Actividad física de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023**

Actividad Física	Seguro que no podría		Apenas podría		Casi podría		Seguro que si podría		Total
	N	%	N	%	N	%	N	%	%
Podría realizar ejercicio, aunque mis tareas escolares sean excesivas	4	4.88	28	34.15	21	25.61	29	35.37	100
Puedo ajustarme a cambios de horarios escolares y turnos con tal de realizar ejercicios	4	4.88	16	19.51	45	54.88	17	20.73	100
Podría arreglarme para hacer ejercicio, aunque no esté disponible un área física o espacio (cancha deportiva, gimnasio, parque), cerca de mi casa o escuela	8	9.76	16	19.51	33	40.24	25	30.49	100
Podría ser fácil para mi persistir en realizar ejercicio, aunque existan condiciones del clima adversos	4	4.88	20	24.39	41	50	17	20.73	100

**Tabla 2. Distribución de las respuestas del cuestionario de autoeficacia según la dimensión alimentación de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.**

Alimentación	Apenas podría		Casi podría		Seguro que si podría		Total
	N	%	N	%	N	%	%
Puedo hacer cambios en mi alimentación para cuidar mi peso.	0	0	45	54.88	37	45.12	100
Podría sustituir en mi alimentación, azúcares, grasas por frutas y verduras.	16	19.51	45	54,88	21	25.61	100
Podría hacer arreglos para comer saludablemente, aunque en mi escuela vendan comida chatarra	20	24.39	45	54.88	17	20.73	100
Puedo hacer lo necesario para tener una alimentación balanceada, aunque esto no sea importante en mi familia.	16	19.51	33	40.24	33	40.24	100

Fuente: Base de datos obtenidos del cuestionario, elaboración propia.

**Tabla 3. Distribución de las respuestas del cuestionario de autoeficacia según la dimensión hábitos nocivos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.**

Hábitos Nocivos	Seguro que no podría		Apenas podría		Casi podría		Seguro que si podría		Total
	N	%	N	%	N	%	N	%	%
Puedo argumentar los motivos por lo que no quiero fumar, aunque este con grupo de amigos fumadores	0	0	4	4.88	17	20.73	61	74.39	100
En las fiestas o reuniones puedo mantenerme sin consumir alcohol, aunque mis amigos me insistan en que tome.	0	0	9	10.98	28	34.15	45	54.88	100
A pesar de estar triste, o deprimido puedo evitar consumir alcohol, aunque mis amigos me digan que el alcohol alivia la tristeza.	0	0	5	6.1	45	54.88	32	39.02	100
Puedo participar en acciones preventivas para evitar fumar en la escuela, aunque esto no sea popular.	0	0	4	4.88	29	35,37	49	59.76	100
Puedo encontrar la manera de tener tiempo para compartir con mi familia.	0	0	42	51.22	28	34,15	12	14.63	100
Me es fácil mantenerme sin fumar porque estoy involucrado en actividades deportivas, recreativas y religiosas.	4	4,88	4	4.88	25	30.49	49	59.76	100
Me es fácil mantenerme sin consumir alcohol, porque tengo la fortaleza suficiente.	4	4,88	4	4.88	25	30.49	49	59.76	100

Fuente: Base de datos obtenidos del cuestionario, elaboración propia.

**Tabla 4. Distribución de las respuestas del cuestionario de autoeficacia según la dimensión control del estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.**

Control de estrés	Apenas podría		Casi podría		Seguro que si podría		Total
	N	%	N	%	N	%	%
Puedo organizar mis obligaciones para tener tiempo para relajarme	20	24.39	45	54.88	17	20.73	100
Puedo evitar pensar en mis problemas para pensar cosas agradables antes de morir.	25	25.61	41	50	20	24.39	100
Puedo mantenerme tranquilo(a) aunque me encuentre en dificultades en la escuela, porque tengo fortalezas necesarias para hacerlo.	18	21.95	60	73.17	4	4.88	100

Fuente: Base de datos obtenidos del cuestionario, elaboración propia.

**Tabla 5. Distribución de las respuestas del cuestionario de autoeficacia según la dimensión salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.**

Salud	Seguro que no podría		Apenas podría		Casi podría		Seguro que si podría		Total
	N	%	N	%	N	%	N	%	%
Puede posponer cualquier actividad para ir a checar mi salud.	4	4.88	28	34.15	29	35.37	21	25.61	100
Podría ser capaz de encontrar información, sobre el cuidado de mi salud.	0	0	4	4.88	41	50	37	45.12	100
Puedo buscar rápido ayuda si encuentro alguna señal o síntoma raro en mi cuerpo.	0	0	12	14.63	53	64.63	17	20.73	100
Podría arreglar mi tiempo y ocupaciones para asistir a programas de orientación para prevenir problemas de salud.	4	4.88	20	24.39	34	41.46	24	29.27	100

Fuente: Base de datos obtenidos del cuestionario, elaboración propia.

**Tabla 6. Distribución de las respuestas del cuestionario de autoeficacia según la dimensión crecimiento personal de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao,2023.**

<b>Crecimiento personal</b>	<b>Apenas podría</b>		<b>Casi podría</b>		<b>Seguro que si podría</b>		<b>Total</b>
	N	%	N	%	N	%	%
Podría encontrar la manera de conseguir lo que es importante para mí, aunque tenga obstáculos	0	0	45	54.88	37	45.12	100
Puedo persistir en mis propósitos hasta llegar alcanzar mis metas, aunque parezcan lejanas.	4	4.88	21	25.61	57	69.51	100
A pesar de mis cambios de carácter y humor puedo lograr madurar emocionalmente	0	0	33	40.24	49	59.76	100
A pesar de problemas y tropiezo que se me presenten puedo encontrar la forma de ser feliz	0	0	37	45.12	45	54.88	100

Fuente: Base de datos obtenidos del cuestionario, elaboración propia.

**Tabla 7. Distribución de las respuestas del cuestionario de autoeficacia según la dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.**

Relaciones interpersonales	Seguro que no podría		Apenas podría		Casi podría		Seguro que si podría		Total
	N	%	N	%	N	%	N	%	%
Puedo resolver la mayoría de mis problemas por medio del dialogo y del compromiso	0	0	4	4,88	45	54,88	33	40,24	100
Puedo encontrar la manera de tener tiempo para compartir con mi familia.	0	0	42	51,22	28	34,15	12	14,63	100
Podría discutir mis problemas o dudas con alguien de mi familia, para resolverlos, aunque tenga que mostrar mis errores o fallas.	4	4,88	25	30,49	41	50	12	14,63	100
Puedo demostrar mi cariño a mi familia por medio del abrazo y besos, aunque mis amigos(as) no lo hagan.	0	0	34	41,46	36	43,9	12	14,63	100
Puedo felicitar a mis amigos y compañeros cuando tienen logros, aunque yo no los tenga por el momento.	0	0	4	4,88	16	19,51	62	75,61	100
Podría dar parte de mi tiempo, para participar en el programa preventivo conductor designado y otras acciones	8	9,76	16	19,51	33	40,24	25	30,49	100

Fuente: Base de datos obtenidos del cuestionario, elaboración propia.

**Figura 5. Distribución del nivel de Conductas Promotoras de la Salud los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2023.**

