























































































































## Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios

6. Durante las últimas cuatro semanas, ¿con cuánta frecuencia ha fumado cigarrillos? (marque **UNA** de las siguientes opciones)

Nunca \_\_\_\_\_  
 Dos o tres veces al mes \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Casi diario \_\_\_\_\_  
 Diario \_\_\_\_\_

7. Durante las últimas cuatro semanas ¿Con cuánta frecuencia consumió drogas? (marca **UNA** de las siguientes opciones)

Nunca \_\_\_\_\_  
 Dos o tres veces al mes \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Casi diario \_\_\_\_\_  
 Diario \_\_\_\_\_

8. Durante las últimas cuatro semanas, ¿con cuánta frecuencia ha consumido alcohol? (marca **UNA** de las siguientes opciones)

Nunca \_\_\_\_\_  
 Una vez al mes \_\_\_\_\_  
 Dos o tres veces al mes \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Casi diario \_\_\_\_\_

9. Durante las últimas cuatro semanas, ¿Con cuánta frecuencia ha realizado ejercicio o practicado algún deporte? (marca **UNA** de las siguientes opciones)

Nunca \_\_\_\_\_  
 Una vez al mes \_\_\_\_\_  
 Dos o tres veces al mes \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Casi diario \_\_\_\_\_

10. Responda, aproximadamente, ¿cuántas veces a la semana consumió los siguientes alimentos?

Frutas	_____	Frituras	_____
Verduras	_____	Pescados	_____
Queso	_____	Gaseosas	_____
Yogurt	_____		



**Apéndice D****Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Item- Test Corregidas del SISCO**1. Estresores  $\alpha = .79$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
La competencia con los compañeros del grupo	.388	.795
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	.606	.763
La personalidad y carácter del profesor	.492	.780
Las evaluaciones de los profesores	.545	.772
El tipo de trabajo que te piden los profesores	.631	.759
No entender los temas que se abordan en la clase	.481	.783
Participación en clase	.507	.778
Tiempo limitado para hacer el trabajo	.453	.785

2. Reacciones físicas  $\alpha = .76$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa se elimina el elemento
Trastornos en el sueño	.505	.728
Fatiga crónica	.616	.697
Dolores de cabeza o migrañas	.561	.715
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	.363	.761
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	.386	.767
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	.634	.693

3. Reacciones psicológicas  $\alpha = .84$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Inquietud	.650	.813
Sentimientos de depresión y tristeza	.735	.790
Ansiedad, angustia o desesperación	.729	.792
Problemas de concentración	.605	.825
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	.545	.842

4. Reacciones comportamentales  $\alpha = .68$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	.372	.673
Aislamiento de los demás	.514	.586
Desgano para realizar las labores escolares	.594	.531
Aumento o reducción del consumo de alimentos	.400	.667



5. Afrontamiento  $\alpha = .57$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Habilidad asertiva	.295	.527
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	.324	.514
Elogios a sí mismo	.328	.512
La religiosidad	.217	.569
Búsqueda de información sobre la situación	.310	.520
Ventilación y confidencias	.380	.486

**Confiabilidad por Consistencia Interna y Correlaciones Item- Test Corregidas del CEVJU**1. Actividad física y deporte  $\alpha = .71$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Hace ejercicio, camina, trotta o juega algún deporte	.551	.617
Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco	.622	.570
Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo	.247	.777
Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	.597	.588

2. Recreación y manejo del tiempo libre  $\alpha = .65$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	.382	.661
Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	.491	.517
En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear)	.516	.473

3. Autocuidado y cuidado médico  $\alpha = .77$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Va al odontólogo por lo menos una vez al año	.520	.740
Va al médico por lo menos una vez al año	.720	.668
Chequea al menos una vez al año su presión arterial	.618	.710
Lee y sigue las instrucciones cuando se medica	.270	.818
Realiza exámenes de colesterol/triglicéridos/ glicemia una vez al año	.638	.697

4. Hábitos alimenticios  $\alpha = .67$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Consume más de cuatro gaseosas en la semana	.441	.617
Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana	.256	.680
Limita su consumo de grasas	.321	.653
Come alimentos de paquete	.499	.602
Consume carnes frías	.226	.676
Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos	.525	.606
Consume comidas rápidas	.494	.610

5. Consumo de alcohol, tabaco y drogas  $\alpha = .69$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Fuma cigarrillo o tabaco	.504	.614
Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana	.415	.709
Consume licor al menos dos veces en la semana	.540	.615
Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida	.586	.585
Consume drogas	.357	.683

6. Organización del sueño  $\alpha = .64$ 

	Correlación elemento- total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Duerme al menos 7 horas diarias	.356	.605
Trasnocha	.434	.575
Duerme bien y se levanta descansado	.360	.602
Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida	.370	.598
Se mantiene con sueño durante el día	.281	.628
Respetar sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades	.427	.575