

# Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas

## Academic Stress in Peruvian College Students: The Importance of Health Behaviors, and Sociodemographic and Academic Characteristics

Mónica Cassaretto<sup>a,\*</sup>, Patty Vilela<sup>a</sup>, Lorena Gamarra<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú

Recibido: 27 de mayo de 2021

Aceptado: 09 de noviembre de 2021

### Resumen

**Antecedentes:** la etapa universitaria enfrenta a los estudiantes a situaciones específicas del contexto que podrían resultarles estresantes. Para reconocer esta experiencia se propone el término estrés académico, el cual desencadena síntomas que pueden afectar su salud. **Objetivo:** describir la prevalencia del estrés académico, sus componentes y analizar el rol de variables sociodemográficas, académicas y conductuales en las dimensiones del estrés. **Método:** se contó con 1801 universitarios de 6 ciudades del Perú, de los cuales 57.7% fueron mujeres y sus edades estuvieron entre los 18 y 54 años ( $M = 20.79$ ,  $DE = 2.69$ ). A ellos, se les aplicó el Inventario SISCO y el Cevju-Perú. **Resultados:** el 83% de estudiantes refiere haber experimentado estrés académico durante el semestre, con mayor presencia de niveles medio y medio alto. En los análisis de regresión lineal múltiple para cada indicador de estrés, se hallaron modelos medianos para Intensidad del estrés ( $R^2 = .16$ ,  $p < .001$ ) y Frecuencia de estresores ( $R^2 = .13$ ,  $p < .001$ ); así como grandes para Síntomas ( $R^2 = .32$ ,  $p < .001$ ). Los hábitos de salud tuvieron mayor efecto en todos los modelos. **Conclusiones:** se encuentra que el estrés académico es una problemática relevante en la población estudiada; se evidencia el rol predictivo del sexo, la motivación para el estudio y la mayoría de conductas de salud en los indicadores de estrés académico.

**Palabras clave:** estrés académico; conductas de salud; etapa universitaria; salud en universitarios.

Para citar este artículo:

Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

### Abstract

**Background:** While in college, students face specific situations that might be stressful. To recognize such experience, this research proposes the term *academic stress*, which causes symptoms that may affect students' health. **Objective:** To describe the prevalence of academic stress and its components, and to analyze the role of sociodemographic, academic and behavioral variables in the dimensions of stress. **Method:** The study population accounted for 1,801 college students from six Peruvian cities, out of which 57.7% were women aged between 18 and 54 ( $M = 20.79$ ,  $SD = 2.69$ ). The SISCO Inventory of Academic Stress and the Lifestyle Questionnaire for Young College Students – Peru (CEVJU – Peru) were administered. **Results:** Eighty-three percent (83%) of the students indicated having experienced academic stress during the semester: mostly medium and medium-high stress levels. Multiple linear regression analyses conducted for each stress indicator showed median models for *stress level* ( $R^2 = .16$ ,  $p < .001$ ) and *frequency of stressors* ( $R^2 = .13$ ,  $p < .001$ ), and large models for *symptoms* ( $R^2 = .32$ ,  $p < .001$ ). Health behaviors had a significant effect in all the models. **Conclusions:** Academic stress is a major problem for college students. There is evidence of the predictive role of sex, study motivation and most health behaviors in the academic stress indicators.

**Keywords:** academic stress; health behaviors; college years; college students' health.

Este es un artículo Open Access publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. (CC-BY 4.0)



## Introducción

La etapa universitaria supone la exposición e involucramiento en situaciones diversas y retadoras para los estudiantes, tales como el establecimiento de nuevas relaciones con docentes y compañeros, nuevas rutinas, diferentes formas de enseñanza, entre otras situaciones (Abarca et al., 2015; McGhie, 2017). Esta transición implica un proceso de adaptación a un nuevo entorno que conlleva la aceptación de responsabilidades distintas a las de la etapa escolar (McGhie, 2017). Este hito genera múltiples impactos en el bienestar del estudiante, dado que muchos de ellos no poseen un conocimiento suficiente sobre la exigencia ni los hábitos de estudios requeridos para enfrentar satisfactoriamente esta etapa (Abarca et al., 2015; Wuthrich et al., 2020). Por esta razón, diversos estudios señalan que los universitarios se encuentran en una posición altamente vulnerable ante diversos problemas o conductas que repercuten negativamente en su salud (Kiekens et al., 2016; Molano-Tobar et al., 2019; Damásio et al., 2017), siendo uno de los principales problemas el estrés académico (Barraza, 2008; Restrepo et al., 2020).

Folkman y Lazarus (1984) definen al estrés como un proceso dinámico que surge de la interacción del individuo con su entorno, en el que la persona realiza dos evaluaciones: primero, valora si la situación actual lo beneficia o perjudica; y segundo, evalúa si posee los recursos necesarios para enfrentar la demanda. El estrés emerge cuando se percibe que la demanda supera los recursos del individuo. Cabe resaltar que el estrés es una respuesta adaptativa y cotidiana que genera una reacción que ayuda a enfrentar nuevos retos o situaciones que percibimos como amenazantes o peligrosas. Por ende, es un recurso necesario que permite adaptarnos a las demandas del entorno. Sin embargo, cuando la respuesta es excesiva o crónica puede afectar negativamente la salud de las personas (McEwen, 2017; *National Institute of Mental Health*, 2020).

El estrés puede provenir de diferentes circunstancias y contextos. Particularmente, el

contexto universitario desafía a los estudiantes a situaciones y estímulos específicos que podrían resultarles estresantes, tales como el establecimiento de horarios nuevos, las continuas evaluaciones, la sensación de incertidumbre sobre el futuro profesional, entre otros aspectos (Barraza, 2008; Manrique-Millones et al., 2019; McGhie, 2017; Reddy et al., 2018). Por ello, para identificar las características y matices que se podrían presentar en el entorno educativo, se propone el término estrés académico para referirse a la experiencia de estrés en este contexto.

El estrés académico es definido por Barraza (2008) como un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes, lo cual genera un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena síntomas desagradables (indicadores del desequilibrio), obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido (Barraza, 2008).

En los universitarios, el experimentar altos niveles de estrés académico está asociado directamente con mayores niveles de depresión y ansiedad (Damásio et al., 2017), autolesiones (Kiekens et al., 2016), así como una menor autoestima (Parillo & Gómez, 2019) y autoeficacia académica (Ye et al., 2018), entre otros problemas relacionados con la salud y el bienestar. Asimismo, el estrés excesivo también tiene impactos negativos en el desempeño académico, porque se relaciona con un pobre rendimiento académico (Oketch-Oboth & Okunya, 2018), con la disminución de la motivación académica (Çetinkaya, 2019), con la deserción y con un desenganche académico por parte de los estudiantes (Pascoe et al., 2020).

A nivel internacional, existen diversas investigaciones que han estudiado la presencia del estrés académico en las universidades y sus manifestaciones. La mayoría de estos estudios alerta una alta prevalencia de estrés y señalan que se presenta una mayor proporción de niveles de estrés académico entre medio a medianamente alto

(Almojali, et al., 2017; Bublitz, et al., 2016; Feitosa et al., 2017; Macías & Gandara, 2016; Montiel-Garcés et al., 2020; Reddy et al., 2018; Rodríguez et al., 2020; Safhi et al., 2020).

Los estudios realizados en Latinoamérica evidencian que las situaciones que generan mayor estrés a los estudiantes suelen ser las relacionadas con aspectos individuales e interpersonales dentro del entorno educativo (Caldera & Plascencia, 2016; Pozos-Radillo, et al., 2015), entre ellas se suelen señalar la sobrecarga académica, las evaluaciones de los profesores y la personalidad del docente (Ávila et al., 2018; Garcés & Chasi, 2020; Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015; Macías & Gandara, 2016; Caldera & Plascencia, 2016; Pozos-Radillo et al., 2015). Respecto a las reacciones o síntomas de estrés, se encontró que las reacciones psicológicas son las más reportadas en comparación con los síntomas físicos y comportamentales, aludiendo principalmente a los síntomas de ansiedad, preocupación constante e inquietud (Garcés & Chasi, 2020; Caldera & Plascencia, 2016; Pozos-Radillo, et al., 2015; Shankar & Park, 2016). Por otro lado, en relación a las estrategias de afrontamiento más utilizadas (entre las 6 evaluadas por el SISCO), se reporta con mayor prevalencia la *habilidad asertiva* y la *elaboración de un plan y ejecución de tareas* (Macías & Gandara, 2016; Montiel-Garcés et al., 2020; Rodríguez et al., 2020).

Las investigaciones realizadas con estudiantes universitarios peruanos coinciden con los hallazgos encontrados en la región. Específicamente, estudiantes autoreportan, mayormente, niveles entre medios y medianamente altos de estrés académico y, también, entre los estresores principales se identifican la sobrecarga académica y las evaluaciones de los profesores (Bedoya-Lau et al., 2014; Chávez & Peralta, 2019; Teque-Julcarima et al., 2020).

Son pocos los estudios que realizan un análisis exhaustivo e integrado de los componentes del estrés académico y sus asociaciones con variables

sociodemográficas, académicas y las conductas de salud. Respecto al primer grupo de variables, se reportan diferencias del estrés según la variable sexo. De acuerdo con los hallazgos, en la mayoría de las investigaciones, las mujeres reportan una mayor percepción e intensidad de estrés (Ebrahim, 2016; Helbig & Backhaus, 2017; Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015; Karaman et al., 2019; Pozos-Radillo et al., 2015; Ramón-Arhués et al., 2019; Ye et al., 2018). Sin embargo, las investigaciones son menos concluyentes sobre el rol de la edad y tener pareja. En cuanto a la edad, algunas investigaciones reportan que no existen diferencias entre grupos etarios (Ebrahim, 2016; Caldera & Plascencia, 2016). No obstante, otros estudios indican que los adultos jóvenes entre 20 y 25 años experimentan mayor estrés académico (Bublitz, et al., 2016; Oketch-Oboto & Okunya, 2018). Respecto a la pareja, los estudios señalan que los individuos que tienen pareja reportan mayores niveles de estrés (Feitosa et al., 2017; Montiel-Cortés et al., 2020).

Por otro lado, en el Perú, la mayoría de los estudios sobre estrés se concentran en universidades de una sola zona, predominantemente, ubicadas en la capital Lima y se han realizado escasas investigaciones con estudiantes de provincia (Chau & Vilela, 2017; Correa, 2015). Se reconoce que, si bien los universitarios a nivel nacional comparten el riesgo de experimentar diferentes niveles de estrés académico, se debe tener en cuenta que mantienen sus propios retos y desafíos según el contexto cultural del que provienen. A pesar de los esfuerzos, estas investigaciones se han realizado en muestras pequeñas y con poca variabilidad. Además, varios de estos diseños carecen de diversidad en términos de número y tipo de universidades, facultades o niveles de estudios.

Respecto a las variables académicas, existen escasas investigaciones que analicen las diferencias entre el tipo de universidad y las relaciones entre el año de estudio con el estrés académico. No obstante, algunos estudios sostienen que los estudiantes de universidades privadas podrían estar experimentando

mayores niveles de estrés académico en comparación con las universidades públicas (Ávila et al., 2018; Bublitz et al., 2016). Por otro lado, al analizar el año de estudio, los resultados son inconsistentes. Si bien algunos estudios identifican una mayor presencia de estrés académico en los estudiantes de los primeros años (Gaeta & Martín, 2009; Damásio et al., 2017), también se han encontrado niveles altos de estrés en estudiantes que cursan los últimos años de formación (Bedoya-Lau et al., 2014). Es preciso mencionar que estos estudios se han realizado con muestras limitadas de participantes y han presentado un diseño transversal.

Respecto al tercer grupo de variables, existe evidencia sustancial de que el estrés puede tener un efecto negativo en el estilo de vida de los estudiantes, principalmente, a través de las conductas de salud. El estilo de vida abarca diversos componentes como las creencias, el conocimiento, las conductas de salud, entre otros. De estos elementos, las conductas de salud han demostrado tener un efecto directo en la salud (Salazar-Torres et al., 2010). Se considera que las conductas saludables son las principales variables que contribuyen al cuidado y mantenimiento de la salud. Entre estas, consideran a la actividad física, los hábitos alimenticios, el control o regulación en el consumo de sustancias (como alcohol, tabaco u otras drogas), el manejo del tiempo libre, el cuidado del sueño y el autocuidado (Arrivillaga et al., 2003). A nivel empírico, las investigaciones realizadas en estudiantes universitarios alertan que este grupo presenta conductas poco saludables (Abrantes et al., 2017; Becerra, 2016; Jao et al., 2019; Pelletier et al., 2016).

En esa línea, el estrés se ha relacionado con la presencia de estas conductas no saludables (Wichianson et al., 2009). En efecto, se reporta que mayores niveles de estrés se asocian de forma directa con una peor calidad de sueño en los universitarios, lo cual se refleja en el desarrollo de desórdenes del sueño como insomnio, apnea del sueño, entre otros (Almojali et al., 2017; Ramachandiran & Dhanapal,

2018; Safhi et al., 2020). Además, el estrés se relaciona positivamente con el consumo excesivo de alcohol y cigarro (Metzger et al., 2017; Perrotte et al., 2018; Valerio et al., 2016). Asimismo, este favorece la adopción de una alimentación no saludable, la cual se caracteriza por la falta de adherencia a las recomendaciones de ingesta de verduras, lácteos, dulces y frutas (Chacón-Cuberos, 2019; Edmond et al., 2016; Ramón-Arbués et al., 2019); y la presencia de sobrepeso y obesidad (Pelletier et al., 2016). Por último, el estrés se asocia con la disminución de la actividad física (Steptoe et al., 1996; Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014); no obstante, se debe tomar en cuenta que algunos individuos realizan ejercicio para afrontar el estrés y disminuir su intensidad (VanKim & Nelson, 2013). Es necesario enfatizar que estos trabajos han evaluado algunas conductas de salud de manera desintegrada y no han considerado su rol con el estrés académico.

Por último, es importante tener en consideración que la gran mayoría de investigaciones a nivel nacional sobre el estrés académico son tesis de pregrado que recogen muestras de participantes muy reducidas y aisladas. Se requiere realizar estudios con un enfoque integrativo de las variables que afectan la vivencia del estrés académico. Por ello, la presente investigación tiene como objetivo general analizar la relación entre las variables sociodemográficas, académicas y conductas de salud, y conocer su poder predictivo en los componentes de estrés académico en un grupo de estudiantes de 9 universidades del Perú. Como objetivos secundarios, se describen los diversos componentes de estrés académico y se determina si existen diferencias en estos según las variables sociodemográficas y académicas. Estos hallazgos buscan contribuir al estudio de las condiciones que afectan la salud y bienestar de los universitarios y puede aportar al desarrollo de proyectos e iniciativas para promover un mayor cuidado de la salud mental en los estudiantes.

## Método

### Participantes

La presente investigación emplea una metodología cuantitativa con un diseño correlacional de corte transversal y un muestreo de tipo no probabilístico y por conveniencia. El estudio contó con 1801 estudiantes de 9 universidades del Perú. El 57.7% fueron mujeres y el 42.3%, varones. Sus edades van desde 18 hasta 54 años ( $M = 20.79$ ;  $DE = 2.69$ ). Los estudiantes con edades entre los 18 a 20 años representan el 54.1% de la muestra y los mayores, el 45.6%.

Las universidades involucradas en el estudio se ubican en las ciudades de Lima, Arequipa, Piura, Cajamarca, Puno y Huánuco. Se consideró a las dos primeras como grandes y en este grupo se ubicaron a 771 estudiantes. Las demás ciudades se les consideró como pequeñas y se consignó a 1030 estudiantes. La mayoría de los universitarios indica pertenecer a una universidad privada (64.4%) y encontrarse en la mitad de su carrera (35.5%), es decir, entre el 5 y 7 ciclo. Por otro lado, el 74.8% de los participantes se dedica exclusivamente al estudio, mientras que el 25.2% trabajan y estudian.

Respecto a las variables académicas, 11.8% de los estudiantes menciona haber cambiado de carrera y 48.3% señala haber repetido algún curso. Asimismo, un considerable porcentaje de estudiantes valora su rendimiento académico entre bueno y muy bueno (51.3%), y presenta un nivel regular de motivación para el estudio (63%).

### Instrumentos

**Cuestionario de datos del participante.** Este cuestionario se elaboró con el fin de recolectar información sociodemográfica, académica y de salud del participante.

**Inventario SISCO del Estrés Académico** (Barraza, 2007). Es un instrumento autoadministrado que busca reconocer las características del estrés de

los estudiantes universitarios. El cuestionario cuenta con 31 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1 = *nunca*, 5 = *siempre*). Está compuesto por tres subescalas: estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento. La primera subescala está conformada por ocho ítems y evalúa la frecuencia con la que los estudiantes valoran una situación educativa como estresante. La subescala de síntomas o reacciones está conformada por 15 ítems, la cual evalúa la frecuencia con la que se presenta el estímulo estresor y se manifiestan a través de indicadores físicos, psicológicos y comportamentales. La última subescala tiene seis ítems y evalúa los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar el estrés. Además, al inicio del SISCO se presenta un ítem filtro que determina si el participante ha experimentado estrés y un ítem que permite identificar la intensidad del estrés académico. Esta última se obtiene con base a la frecuencia de la intensidad autoreportada por los participantes.

En el estudio original de Barraza (2007) se reporta un alfa de Cronbach de .90 y una estructura tridimensional confirmada mediante un análisis factorial exploratorio. En el Perú, la prueba ha sido validada por Manrique-Millones et al. (2019), encontrando valores adecuados de consistencia interna por Rho de Jöreskog y, además, el análisis factorial confirmatorio brinda evidencia de un adecuado ajuste al modelo de tres factores propuestos por Barraza, así como invarianza según el sexo. En la presente investigación se halló niveles adecuados de consistencia interna con un alfa de Cronbach que oscila entre .78 a .91.

**CEVJU-Perú** (Chau & Saravia, 2016). Es un instrumento adaptado al Perú que selecciona 30 de los 69 ítems de la primera parte del «Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios» (CEVJU) elaborado por Arrivillaga et al. (2002, como se citó en Arrivillaga & Salazar, 2004). Esta versión abreviada evalúa seis áreas de los hábitos de salud: a) Actividad física y deporte, b) Organización del descanso o tiempo libre, c) Autocuidado y cuidado médico, d) Hábitos

alimenticios, e) Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y f) Organización del sueño. Presenta un formato de respuesta tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (0 = *nunca*, 3 = *siempre*).

Respecto a sus propiedades psicométricas, se realizó un análisis factorial exploratorio, que corrobora la multidimensionalidad de la prueba. Por último, se encontraron adecuados coeficientes de alfa de Cronbach que oscilaron entre .64 y .80 para las subescalas de la prueba (Chau & Saravia, 2016). En el presente estudio, cada dimensión mostró niveles adecuados de consistencia interna con un alfa de Cronbach que oscila entre .63 a .81.

### Procedimiento

Este trabajo fue financiado por la Dirección de Gestión de la Investigación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a través de la subvención DGI-ID-432, por lo que cuenta con la aprobación de un comité de ética acreditado por la universidad. Para el levantamiento de datos, se contactó a las autoridades de las 9 universidades, quienes accedieron voluntariamente a participar del proyecto. Posteriormente, se visitaron las distintas sedes de las instituciones y se accedió a los salones de clase. Se invitó a los estudiantes a participar del estudio y se les solicitó que firmen previamente un consentimiento informado, que indicaba los objetivos de la investigación y sus derechos como participantes.

### Análisis de datos

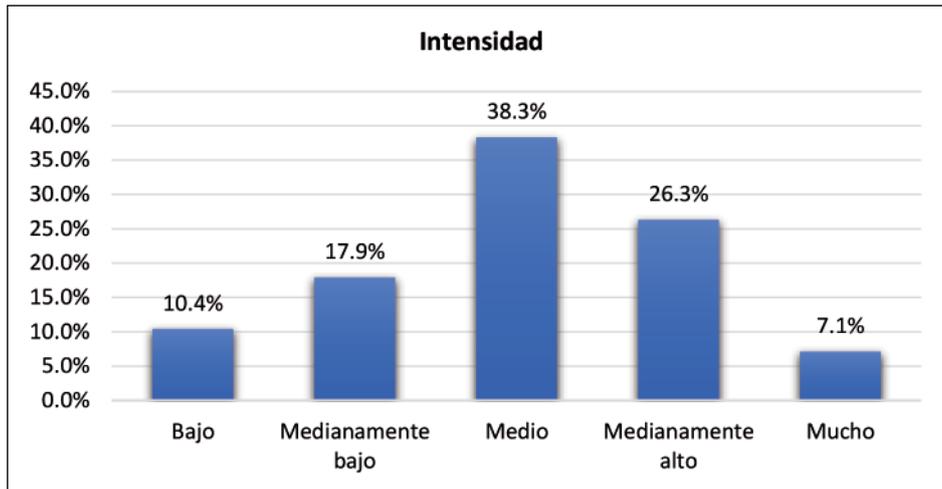
Se utilizó el paquete estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS- 25) para procesar los datos. Primero, se realizaron los análisis de confiabilidad de los instrumentos. Luego, se examinó la distribución de la muestra mediante la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov y, a partir de los resultados, se procedió a trabajar con estadísticos paramétricos. Se realizaron los contrastes de medias con el estadístico *t* de Student para muestras independientes y ANOVA para los contrastes de las variables sociodemográficas y académicas con las dimensiones de estrés. A

continuación, se correlacionaron las dimensiones del estrés con las conductas de salud. Para ello, se usó el coeficiente de correlación de Pearson, dado que las distribuciones fueron normales; y se consideró el criterio de Cohen (1988) para valorar la magnitud de estas correlaciones, siendo .10 una correlación pequeña, .30 mediana y .50 grande. Seguidamente, se utilizaron análisis de regresión lineal múltiple, previa revisión de supuestos. Se consideraron como variables dependientes a las tres dimensiones de estrés y como variables independientes a las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. Por último, se calcularon los tamaños del efecto global para cada modelo de regresión a través del coeficiente  $f^2$  de Cohen (1988), teniendo como puntos de corte .02 para un efecto pequeño, .15 para uno mediano y .35 para uno grande.

### Resultados

Respecto a los indicadores de estrés académico, se encuentra que el 83% ( $n = 1467$ ) de la muestra reporta la presencia de momentos de preocupación y nerviosismo en el semestre (ítem que discrimina quiénes experimentan estrés en el semestre), mientras que el 17% ( $n = 307$ ) manifestó no presentarlo. Asimismo, en la Figura 1 se observa que la mayoría de los evaluados presenta niveles importantes en relación con la intensidad del estrés. El 38.3% refiere niveles medios, el 10.4% niveles bajos y el 7.1% niveles altos de estrés académico. Además, los principales estresores reportados fueron: enfrentarse a las evaluaciones de los docentes ( $M = 3.49$ ,  $DE = .97$ ), percepción de sobrecarga académica ( $M = 3.39$ ,  $DE = .95$ ) y el tiempo limitado para hacer los trabajos ( $M = 3.32$ ,  $DE = .99$ ). Respecto a los síntomas de estrés, los más presentados fueron: la somnolencia ( $M = 2.92$ ,  $DE = 1.19$ ), los problemas de concentración ( $M = 2.87$ ,  $DE = 1.00$ ) y los cambios en los hábitos alimenticios ( $M = 2.75$ ,  $DE = 1.11$ ). Finalmente, se destaca el mayor uso de la habilidad asertiva ( $M = 3.30$ ,  $DE = 1.00$ ) y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas ( $M = 3.27$ ,  $DE = .95$ ) como estrategias de afrontamiento.

**Figura 1**  
*Intensidad del estrés académico*



Respecto al rol de las variables demográficas en el estrés, se observa en la Tabla 1 que el sexo del estudiante y tipo de ciudad son las más relevantes. De esta forma, las mujeres y los que viven en ciudades grandes muestran mayores niveles de estrés. Asimismo, los resultados indicaron una diferencia significativa en cuanto a la edad agrupada [ $t(1504) = 4.75, p < .001$ ] y el trabajo [ $t(1509) = 2.96, p < .01$ ].

Así, los universitarios entre 18 a 20 años ( $M = 2.66, DE = .71$ ) presentan mayor presencia de síntomas de estrés académico en comparación con los mayores de 20 años ( $M = 2.49, DE = .71$ ). Además, los estudiantes que trabajan ( $M = 3.07, DE = .68$ ) reportan una menor percepción de estresores que los que no trabajan ( $M = 3.19, DE = .65$ ).

**Tabla 1**  
*Diferencias entre variables sociodemográficas con los indicadores de estrés*

Variables	Intensidad del estrés académico		Frecuencia de los estresores		Síntomas del estrés académico	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Sexo	$M = 2.83$ ( $DE = 1.05$ )	$M = 3.15$ ( $DE = 1.06$ )	$M = 3.02$ ( $DE = .65$ )	$M = 3.26$ ( $DE = .64$ )	$M = 2.45$ ( $DE = .66$ )	$M = 2.67$ ( $DE = .74$ )
	$t(gl = 1523) = -5.82^{***}$		$t(gl = 1514) = -7.14^{***}$		$t(gl = 1395) = -6.04^{***}$	
Tipo de ciudad	Grande $M = 3.24$ ( $DE = .99$ )	Pequeña $M = 2.85$ ( $DE = 1.10$ )	Grande $M = 3.23$ ( $DE = .63$ )	Pequeña $M = 3.11$ ( $DE = .67$ )	Grande $M = 2.72$ ( $DE = .70$ )	Pequeña $M = 2.47$ ( $DE = .71$ )
	$t(gl = 1525) = 7.17^{***}$		$t(gl = 1516) = 3.61^{**}$		$t(gl = 1516) = 7.02^{***}$	

Nota. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

Con respecto a las variables académicas, se encontraron diferencias significativas solo en tres de ellas y la respuesta al ítem sobre la motivación percibida es la única variable que se relaciona con los tres componentes del estrés (con intensidad del estrés  $r = -.16$ , con estresores  $r = -.16$  y con

síntomas  $r = -.28$ ;  $p < .001$ ). Por tanto, los estudiantes de universidades privadas, quienes se cambiaron de carrera y quienes reprobaron cursos presentaron niveles más altos de síntomas e intensidad de estrés académico (Tabla 2).

**Tabla 2**  
*Diferencias entre variables académicas con los indicadores de estrés*

Variables	Intensidad del estrés académico percibido		Frecuencia de los estresores	Síntomas del estrés académico	
	Privada	Pública		Privada	Pública
Tipo de universidad	$M = 3.14$ ( $DE = 1.01$ )	$M = 2.95$ ( $DE = 1.09$ )	.....	$M = 2.72$ ( $DE = .71$ )	$M = 2.51$ ( $DE = .71$ )
	$t (gl = 1525) = 3.39^{***}$			$t (gl = 1516) = 5.55^{***}$	
Cambio de carrera	$M = 3.16$ ( $DE = 1.07$ )	$M = 2.99$ ( $DE = 1.07$ )	.....	$M = 2.68$ ( $DE = .77$ )	$M = 2.57$ ( $DE = .71$ )
	$t (gl = 1520) = -1.99^*$			$t (gl = 1511) = -1.97^*$	
Repite cursos	.....	.....	.....	$M = 2.62$ ( $DE = .71$ )	$M = 2.54$ ( $DE = .72$ )
				$t (gl = 1505) = -2.43^*$	

Nota: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

Por otro lado, en la Tabla 3, se observan las correlaciones entre los componentes de estrés con las conductas de salud. Las variables muestran múltiples relaciones coherentes entre sí y esperadas. Se resalta que las únicas asociaciones de tamaño mediano son entre la organización del sueño con la intensidad y síntomas de estrés.

Con el fin de corroborar el poder predictivo de las variables respecto a los componentes de estrés académico, se introdujeron como predictores todas aquellas variables que se asociaron significativamente en los análisis previos. En la Tabla 4, se observa que

el modelo para intensidad del estrés percibido explica el 17% ( $f^2 = .20$ ) de la varianza total. El modelo de estresores explica el 13% ( $f^2 = .16$ ), mientras que el modelo de síntomas explica el 32% ( $f^2 = .49$ ) de la varianza. Además, se destaca que las variables demográficas aportaron el 5.8%, el 4.9% y el 6.2% para el modelo de intensidad, estresores y síntomas de estrés académico, respectivamente. En el caso de las variables académicas, el aporte fue de 2.6%, 3.1% y 8.5% para cada modelo. Finalmente, las conductas de salud tuvieron un impacto del 8.8%, 5.5% y 18% en cada modelo.

**Tabla 3**  
Correlaciones entre indicadores de estrés y conductas de salud

	Intensidad	Estresores	Síntomas	Afrontamiento
AF	-.15***	-.12***	-.19***	.15***
TL	-.19***	-.11***	-.23***	.15***
AC			-.11***	.16***
HA	-.14***	-.11***	-.25***	
CD			-.13***	
OS	-.33***	-.27***	-.44***	

Nota. \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; AF = actividad física; TL = tiempo libre; AC = autocuidado; HA = hábitos alimenticios; CD = control en el consumo de drogas; OS = organización del sueño.

**Tabla 4**  
Modelos de regresión para los indicadores de estrés académico

	Intensidad de estrés académico			Frecuencia de los estresores			Síntomas del estrés académico		
	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>
Variables sociodemográficas									
Sexo	.28	.13	4.84***	.21	.16	5.81***	.20	.14	5.48***
Edad	.....	.....	.....	.....	.....	.....	-.12	-.08	-3.27***
Tipo de ciudad	-.21	-.1	-3.42**	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Trabajo	.....	.....	.....	-.12	-.08	-2.96**	.....	.....	.....
Variables académicas									
Tipo de universidad	.....	.....	.....	.....	.....	.....	-.12	-.08	-3.07**
Cambio de carrera	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.12	.06	2.36*
Motivación	-.20	-.10	-4.03***	-.14	-.12	-4.02***	-.20	-.16	-6.02***
Variables conductuales									
AF	-.02	-.06	-2.13*	.....	.....	.....	-.01	-.05	-2.03*
TL	-.06	-.11	-4.12***	.....	.....	.....	-.04	-.11	-4.34***
AC	.....	.....	.....	.....	.....	.....	-.01	-.06	-2.37*
HA	-.02	-.06	-2.12*	.....	.....	.....	-.02	-.13	-5.23***
CD	.....	.....	.....	.....	.....	.....	-.02	-.05	-2.07*
OS	-.08	-.23	-8.36***	-.05	-.21	-7.49***	-.07	-.32	-12.60***
<i>R</i> <sup>2</sup> ajustado total	.17***			.13***			.32***		

Nota. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; AF = actividad física; TL = tiempo libre; AC = autocuidado; HA = hábitos alimenticios; CD = control en el consumo de drogas; OS = organización del sueño.

## Discusión

La universidad es un espacio que enfrenta a los estudiantes a situaciones distintas a la de la etapa escolar, lo cual supone un proceso de adaptación que involucra nuevos hábitos que muchos jóvenes no han desarrollado (McGhie, 2017; Wuthrich et al., 2020). En este contexto, se encuentran expuestos a diversas demandas que pueden afectar su salud, especialmente a elevados montos de estrés (Barraza, 2008; Restrepo et al., 2020). Esto coincide con los resultados encontrados en la presente investigación, en la cual el 83% de los participantes refiere haber experimentado estrés académico. Este hallazgo concuerda con los estudios realizados en diversos contextos universitarios (Ávila et al., 2018; Garcés & Chasi, 2020; Macías & Gandara, 2016). No obstante, no es suficiente considerar la presencia de estrés, también es importante tener en cuenta su intensidad porque niveles excesivos suelen ser perniciosos para la salud (McEwen, 2017; *National Institute of Mental Health*, 2020). En el presente estudio, se halló que predominan los niveles medios a medianamente altos de estrés, lo que sugiere la presencia de algún malestar ocasionado por los síntomas que suelen acompañar al estrés.

Con respecto a los síntomas, diversos estudios han constatado que el estrés académico se asocia con alteraciones en la salud física y mental de los estudiantes (Kiekens et al., 2016; Damásio et al., 2017; Parillo & Gómez, 2019; Ye et al., 2018). Por ello, los efectos físicos, psicológicos y comportamentales asociados al estrés deben ser tomados en consideración a causa de las consecuencias inmediatas y futuras que se podrían presentar. La somnolencia, los problemas de concentración y los cambios en los hábitos alimenticios fueron las principales manifestaciones reportadas por los estudiantes del presente estudio. Ello es preocupante porque la somnolencia y los problemas de concentración afectan negativamente al desempeño académico e, inclusive, aumentan la probabilidad de deserción académica (Çetinkaya, 2019; Oketch-Oboto & Okunya, 2018;

Pascoe et al., 2020), lo que posiblemente genere dificultades en la adaptación a la vida universitaria.

Las dificultades y el progresivo incremento en las exigencias académicas que confrontan los estudiantes podrían explicar la alta prevalencia de estrés y la intensidad que se encontró en la presente investigación. Por ello, los estudiantes coinciden en valorar como principales situaciones estresantes la mayor demanda de los docentes en las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizar sus trabajos. Estos resultados concuerdan con estudios a nivel de Latinoamérica (Caldera & Plascencia, 2016; Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015; Pozos-Radillo et al., 2015). Cabe señalar que todas las universidades que participaron del presente estudio han atravesado un proceso de licenciamiento, que ha generado el desarrollo de un modelo educativo cada vez más exigente, evidenciado en planes de estudios más demandantes para los estudiantes (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria [Sunedu], 2015).

Asimismo, se reconoce la importancia de identificar las variables protectoras en esta población que podrían favorecer la elaboración de políticas que cuiden y promuevan la salud dentro de este entorno. Por ello, este estudio se centra en analizar el rol de variables sociodemográficas, académicas y conductuales que predicen el estrés académico. Los resultados permiten identificar que las conductas de salud muestran un mayor efecto sobre los diversos indicadores de estrés. Para los síntomas, todas las conductas de salud evaluadas presentan algún efecto. Mientras que en el modelo de intensidad se identifican cuatro conductas. Este hallazgo sugiere que los estudiantes que incorporan hábitos saludables en su día a día presentarán una mejor calidad de vida (Oblitas, 2017), lo que posibilita un mayor control sobre su salud. Además, estas conductas pueden fortalecerse a través de intervenciones bajo el enfoque de promoción de la salud (Taylor, 2007). La carta de Okanagan (2015) plantea políticas y lineamientos de acción para lograr que las universidades se comprometan con los

principios de la promoción de la salud mediante la apuesta por las Universidades Promotoras de la Salud, que tienen como objetivo promover estilos de vida saludables y propiciar el desarrollo humano en la comunidad universitaria.

Entre las conductas de salud evaluadas, se encontró que la organización del sueño cumple un rol protector frente al estrés. Este resultado es coherente con estudios que señalan que la buena calidad del sueño se relaciona con una mejor regulación de las emociones y con mayor experimentación de emociones positivas (Blaxton et al., 2017), lo cual puede amortiguar los efectos negativos del estrés (Ong et al., 2006). Asimismo, la adecuada calidad de sueño permite que las funciones cognitivas incrementen su desempeño, especialmente a nivel de memoria, concentración y atención, reflejado en un mejor desempeño académico (Okano et al., 2019; Safhi et al., 2020).

Por otro lado, los hábitos como la recreación, la actividad física y la alimentación balanceada tienen un efecto inverso en la intensidad y síntomas de estrés, aunque presentan un menor impacto. Respecto al tiempo de recreación, es relevante resaltar que la capacidad de establecer un tiempo de ocio y de descanso para conectar con familiares y/o amigos podría estar vinculado a los beneficios que provee la interacción social. Así, se contribuye a fortalecer los vínculos de soporte social que aminoran el impacto de los estresores (Uchino et al., 2016).

Además, la actividad física sostenida favorece que los estudiantes puedan afrontar el estrés y disminuir su intensidad (VanKim & Nelson, 2013). El mecanismo por el cual esta conducta tiene un efecto positivo en la salud es mediante su asociación con la resiliencia y la regulación de las emociones (Román-Mata et al., 2020). Por otro lado, en relación con la alimentación saludable, posiblemente se asocie con mayores niveles de energía y menores niveles de cansancio; por ello, se ha considerado como un factor que contribuya a prevenir el desarrollo de algunos

desórdenes mentales como la depresión o ansiedad (Briguglio et al., 2020)

Otro grupo de variables que es importante considerar son las sociodemográficas, que presentan un mayor efecto en los componentes del estrés académico. Entre estas se destaca el rol del sexo. Los hallazgos indican que las mujeres reportaron experimentar mayor estrés, lo cual coincide con otros estudios (Ebrahim, 2016; Helbig & Backhaus, 2017; Karaman et al., 2019; Ramón-Arbués et al., 2019; Ye et al., 2018). Esto podría explicarse por las diferencias basadas en la emocionalidad y las tasas de incidencia de internalización de los trastornos mentales como la ansiedad, la depresión, entre otros (Lawrence et al., 2015). Estos mecanismos podrían intensificar los efectos del estrés. Además, podría deberse a que las mujeres, al ser consideradas socialmente más emocionales, se sienten más libres de expresar y reconocer cómo se sienten (McDuff et al., 2017).

Asimismo, los resultados indican que la edad se relaciona con los síntomas del estrés. En efecto, se encontró que los estudiantes menores (entre 18 a 20 años) presentan algún malestar ocasionado por los síntomas del estrés, resultado coherente con los estudios de Bublitz et al., (2016) y Oketch-Oboto y Okunya (2018). Probablemente, los estudiantes que se enfrentan a un nuevo ambiente académico deben lidiar con nuevas relaciones interpersonales, rutinas y el cumplimiento de nuevas responsabilidades (McGhie, 2017; Wuthrich et al., 2020). Esto implica nuevos aprendizajes y la necesidad de desarrollar o fortalecer recursos personales, lo cual puede favorecer al incremento del estrés. Además, los estudiantes más jóvenes suelen emplear estrategias evitativas como la distracción, que no permiten enfrentar satisfactoriamente las situaciones académicas demandantes (Cabras & Mondo, 2018).

Los resultados sobre el tipo de ciudad revelan que esta variable tiene un efecto exclusivo en la percepción de intensidad del estrés. Las diferencias contextuales podrían explicar este resultado. En ese

sentido, los habitantes de las ciudades grandes perciben como principales problemas el tráfico vehicular, la inseguridad ciudadana y la contaminación ambiental (Gobierno Regional de Arequipa, 2020; Ipsos, 2019). Estos problemas se asocian con una menor calidad de sueño (Zamorano et al., 2019) y varios desórdenes mentales (Ventriglio et al., 2021), lo que podría estar agudizando la intensidad del estrés.

Por otro lado, la condición laboral tiene efecto solamente a nivel de los estresores. Una posible explicación es que los estudiantes que trabajan pueden haber desarrollado y perfeccionado habilidades necesarias para la vida laboral como la comunicación efectiva, la resolución de problemas, el trabajo en equipo, el manejo del tiempo, entre otras (Jackson, 2013; Salleh et al., 2010). Estas competencias han permitido que sean capaces de gestionar más eficientemente las demandas académicas de la universidad, en comparación a sus pares que únicamente estudian.

Por último, las variables académicas reportaron un menor impacto en el estrés y únicamente aportaron a la dimensión de síntomas. Con respecto a la percepción de motivación para el estudio, es posible que los estudiantes con una motivación más extrínseca sean los más afectados por el estrés, pues su autoestima depende de su éxito y logro académico (Deci & Ryan, 2008); lo cual puede generar síntomas de ansiedad y preocupación sobre su desempeño (Bailey & Philips, 2016). Además, los estudiantes que han cambiado de carrera reportan mayor estrés académico porque el cambio de plan curricular, en muchos casos, genera un retraso en la culminación de sus estudios, originando sentimientos de fracaso (Chau & Vilela, 2017). Esto sugiere la importancia de brindar espacios de acompañamiento y tutoría para una adecuada elección de la carrera y la posibilidad de contar con planes de estudio flexibles. Por otro lado, los estudiantes de universidades privadas presentaron mayor presencia de síntomas relacionados al estrés. Al parecer, estas instituciones podrían estar demandando una mayor exigencia a su

alumnado al estar comprometidas con el ofrecimiento de una mejor calidad educativa, que les permite cumplir con los requisitos de la acreditación internacional (Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa [Sineace], 2020).

En síntesis, este estudio resalta la importancia de contar con diversos componentes o indicadores de estrés académico y de conocer cómo pueden estar relacionados con factores conductuales, académicos y sociodemográficos. Asimismo, se destaca que estos hallazgos corresponden a una muestra variada que incluye estudiantes de universidades públicas y privadas del Perú. Si bien esta investigación es un avance para aproximarnos a conocer la vivencia del estrés académico de los estudiantes de diferentes departamentos del país, es preciso identificar algunas limitaciones. En primer lugar, el tipo de muestreo, al ser no probabilístico y por conveniencia, no permite generalizar los resultados a la realidad del universitario peruano. Con el fin de subsanar esta limitación, se puede buscar trabajar con un muestreo probabilístico; en caso de no poder lograrlo, pues se requiere de la colaboración de distintas instituciones, se podría, al menos, calcular previamente el tamaño de la muestra suficiente para poder estimar con la mayor precisión posible las diferencias entre grupos. Junto a ello, es imprescindible reportar los tamaños de los efectos a través de la  $d$  de Cohen, el coeficiente de Pearson, la  $f^2$  de Cohen, entre otros, para ofrecer una estimación del alcance de nuestros hallazgos. Además, si bien se tiene una muestra de diferentes edades, facultades y ciclos de estudio, estas no han sido equilibradas en términos de cuotas que permitan tener una distribución más homogénea de acuerdo con estas características. Es por ello que, se recomienda el empleo de un muestro por cuotas en futuros trabajos. Por último, se debe reconocer que el sistema educativo superior peruano es altamente complejo, puesto que cada universidad tiene diferencias importantes a nivel académico y administrativo que dificultan realizar comparaciones rigurosas. En esta línea, se sugiere recolectar y

sistematizar información previa acerca de las características de las universidades con el objetivo de señalar estas diferencias y, en la medida de lo posible, analizar el impacto en el estrés. No obstante, este trabajo representa un esfuerzo por conocer la realidad nacional de los universitarios de forma integral y busca superar la investigación centrada en el contexto limeño. En ese sentido, este estudio abre el camino para nuevas líneas de investigación. Para futuras investigaciones, se sugiere analizar de manera más profunda el rol que juega la motivación percibida.

Por último, es importante continuar profundizando en el fenómeno del estrés académico en esta población que se ha sido sometida a múltiples exigencias durante la etapa de la emergencia sanitaria. En este periodo, los estudiantes se tuvieron que adaptar a los retos de la educación virtual en un corto periodo de tiempo. Si bien implicó un conjunto de aprendizajes y el desarrollo de competencias personales y académicas (Vilela et al., 2021), también pudo haber favorecido el aumento de los niveles de estrés en este grupo. Asimismo, el próximo retorno a clases presenciales representará un reto en el que será importante registrar y estudiar las variables asociadas al estrés académico con la finalidad de orientar a las instancias institucionales que velan por el bienestar y la salud de los estudiantes.

### Conflicto de intereses

No existe ningún conflicto de interés.

### Responsabilidad ética

El presente estudio cuenta con la aprobación del comité de ética de investigación de la PUCP, mediante el dictamen N.º 0221-2016/CEI-PUCP.

### Contribución de autoría

MC: diseño del estudio, recolección de los datos, análisis estadístico, interpretación de los datos y elaboración del manuscrito.

PV: diseño del estudio, recolección de los datos, interpretación de los datos y revisión final del manuscrito.

LG: recopilación de referencias bibliográficas, apoyo estadístico y elaboración del manuscrito.

### Referencias

- Abarca, M., Gómez, M., & Covarrubias, M. (2015). Análisis de los factores que contribuyen al éxito académico en estudiantes universitarios: estudio de cuatro casos de la Universidad de Colima. *EDU REVIEW. International Education and Learning Review*, 3(2), 125-136.
- Abrantes, A., Scalco, M., O'Donnell, S., Minami, H., & Read, J. (2017). Drinking and Exercise Behaviors Among College Students: Between and Within-Person Associations. *Journal of Behavioral Medicine*, 40, 964-977. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9863-x>
- Admi, H., Moshe-Eilon, Y., Sharon, D., & Mann, M. (2018). Nursing Students' Stress and Satisfaction in Clinical Practice Along Different Stages: A Cross-Sectional Study. *Nurse Education Today*, 68, 86-92. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.027>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The Prevalence and Association of Stress with Sleep Quality Among Medical Students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169-174. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Arrivillaga, M., & Salazar, I. C. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y drogas como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 13(1), 74-89.
- Arrivillaga, M., Salazar, I., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34(4), 186-195.
- Ávila, I. Y., Cantillo, A. B., & Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>

- Bailey, T., & Phillips, L. (2016). The Influence of Motivation and Adaptation on Students' Subjective Well-Being, Meaning in Life and Academic Performance. *Higher Education Research & Development*, 35(2), 201-216. <http://dx.doi.org/10.1080/07294360.2015.1087474>
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*. Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 34(2), 239-260. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.001>
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270.
- Blaxton, J., Bergeman, C., Whitehead, B., Braun, M., & Payne, J. (2017). Relationships Among Nightly Sleep Quality, Daily Stress, and Daily Affect. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(3), 363-372. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv060>
- Briguglio, M., Vitale, J. A., Galentino, R., Banfi, G., Zanaboni, C., Bona, A., Panzica, G., Porta, M., Dell'Osso, B., & Glick, I. D. (2020). Healthy Eating, Physical Activity, and Sleep Hygiene (HEPAS) as the Winning Triad for Sustaining Physical and Mental Health in Patients at Risk for or with Neuropsychiatric Disorders: Considerations for Clinical Practice. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 55-70. <https://doi.org/10.2147/NDT.S229206>
- Bublitz, S., De Azevedo, L., Dias, L. F., & De Oliveira, E. (2016). Association Between Nursing Students' Academic and Sociodemographic Characteristics and Stress. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 25(4). <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072016002440015>
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping Strategies, Optimism, and Life Satisfaction Among First-Year University Students in Italy: Gender and Age Differences. *Higher Education*, 75(4), 643-654. <https://doi.org/10.1007/s10734-017-0161-x>
- Caldera, J. F., & Plascencia, J. C. (2016). Evaluación del Estrés Académico. Un estudio comparado entre carreras universitarias. *Revista Educarnos*, 5(20), 11-30
- Çetinkaya, T. (2019). The Analysis of Academic Motivation and Career Stress Relationships of the Students in Department of Physical Education and Sport. *International Education Studies*, 12(4), 24-35. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n4p24>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Olmedo-Moreno, E. M., & Castro-Sánchez, M. (2019). Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. *Behavioral Sciences*, 9(6), 59. <https://doi.org/10.3390/bs9060059>
- Chávez, J. R., & Peralta, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. <https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629>
- Chau, C., & Saravia, J. C. (2016). Conductas de salud en estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(41), 90-103.
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*, 23(1), 82-102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Lawrence Erlbaum.
- Correa, F. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad César Vallejo, de Piura 2013. *Revista del cuerpo médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 8(2), 80-84. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2015.82.202>
- Damásio, I. L., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A. L., Cerrato, S. H., Da Silva, O., & Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Revista da Associação Médica*

- Brasileira*, 63(1), 21-28. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian psychology*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Ebrahim, M. (2016). Perceived Academic Stress and Its Association with Students' Characteristics. *Journal of Applied Medical Sciences*, 5(4), 1-15.
- Edmond, M., Ten, K., Kosmerly, S., Lafrance, A., Stillar, A., & Van Blyderveen, S. (2016). The Effect of Academic Stress and Attachment Stress on Stress-Eaters and Stress-Undereaters. *Appetite*, 100, 210-215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.035>
- Feitosa, V. R., Barbosa, I. V., Sampaio, R., Mendes, V. L., & Magalhães, T. M. (2017). Stress in Nursing Students: Study on Sociodemographic and Academic Vulnerabilities. *Acta Paulista de Enfermagem*, 30(2), 190-196. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201700029>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Gaeta, M. L., & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades*, 15, 327-344.
- Garcés, W. P., & Chasi, K. (2020). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Ciencia Sociales y Económicas*, 4(2), 77-87.
- Gobierno Regional de Arequipa. (2020). *Plan de acción regional de seguridad ciudadana 2020 de la región Arequipa*. [https://www.regionarequipa.gob.pe/Cms\\_Data/Contents/GobRegionalArequipaInv/Media/CORESEC/PLANES/PARSC-2020-GRA-FINAL-APROBADO.pdf](https://www.regionarequipa.gob.pe/Cms_Data/Contents/GobRegionalArequipaInv/Media/CORESEC/PLANES/PARSC-2020-GRA-FINAL-APROBADO.pdf)
- Helbig, S., & Backhaus, J. (2017). Sex Differences in a Real Academic Stressor, Cognitive Appraisal and the Cortisol Response. *Physiology & Behavior*, 179, 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.05.027>
- International Conference on Health Promoting Universities & Colleges. (2015). *Okanagan Charter: An international charter for health promoting universities & colleges*. International Conference on Health Promoting Universities & Colleges, Kelowna. [https://fundadeps.org/wp-content/uploads/eps\\_media/recursos/documentos/735/carta-okanagan.pdf](https://fundadeps.org/wp-content/uploads/eps_media/recursos/documentos/735/carta-okanagan.pdf)
- Ipsos. (2019, 21 de abril). *La Lima que no vemos*. Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/la-lima-que-no-vemos>
- Jackson, D. (2013) Employability Skill Development in Work-Integrated Learning: Barriers and Best Practice. *Studies in Higher Education*, 40(2), 1-18. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.842221>
- Jao, N., Robinson, L., Kelly, P., Ciecierski, C., & Hitsman, B. (2019). Unhealthy Behavior Clustering and Mental Health Status in United States College Students. *Journal of American College Health*, 67(8), 790-800. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515744>
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kiekens, G., Claes, L., Demyttenaere, K., Auerbach, R. P., Green, J. G., Kessler, R. C., Mortier, P., Nock, M., & Bruffaerts, R. (2016). Lifetime and 12 Month Nonsuicidal Self Injury and Academic Performance in College Freshmen. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 46(5), 563-576. <https://doi.org/10.1111/sltb.12237>
- Lawrence, D., Johnson, S., Hafekost J., Boterhoven, K., Sawyer, M., Ainley, J., & Zubrick, S. R. (2015). *The Mental Health of Children and Adolescents. Report on the second Australian Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing*. Department of Health.
- Macías, A. B., & Gandara, S. Y. M. (2016). El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(2), 11-26. <https://doi.org/10.17533/udea.rpsua.v8n2a02>
- Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic

- Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- McDuff, D., Kodra, E., Kaliouby, R., & LaFrance, M. (2017). A Large-Scale Analysis of Sex Differences in Facial Expressions. *PloS ONE*, 12(4), e0173942. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173942>
- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic stress*, 1, 1-11. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
- McGhie, V. (2017). Entering University Studies: Identifying Enabling Factors for Transition from School to University. *Higher Education*, 73, 407-422. <http://dx.doi.org/10.1007/s10734-016-0100-2>
- Metzger, I. W., Blevins, C., Calhoun, C. D., Ritchwood, T. D., Gilmore, A. K., Stewart, R., & Bountress, K. E. (2017). An Examination of the Impact of Maladaptive Coping on the Association Between Stressor Type and Alcohol Use in College. *Journal of American College Health*, 65(8), 534-541. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1351445>
- Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia promoción de la salud*, 24(1), 112-120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Montiel-Cortés, M., Pérez-Arrieta, M., & Sánchez-Monroy, V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(1), 19-33. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-101>
- National Institute of Mental Health. (2020, marzo). *5 cosas que usted debe saber sobre el estrés*. Nih.gov. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres/index.shtm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20a%20largo%20plazo%20puede%20perj>
- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida* (4.ª ed.). Cengage Learning Editores S.A.
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D., & Grossman, J. C. (2019). Sleep Quality, Duration, and Consistency are Associated with Better Academic Performance in College Students. *NPJ Science of Learning*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Oketch-Oboth, J. W., & Okunya, L. O. (2018). The Relationship Between Levels of Stress and Academic Performance Among University of Nairobi Students. *International Journal of Learning and Development*, 8(4), 1-28. <https://doi.org/10.5296/ijld.v8i4.13840>
- Ong, A. D., Bergeman C. S., Bisconti T. L., & Wallace K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pelletier, J. E., Lytle, L. A., & Laska, M. N. (2016). Stress, Health Risk Behaviors, and Weight Status Among Community College Students. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 43(2), 139-144. <https://doi.org/10.1177/1090198115598983>
- Perrotte, J. K., Baumann, M. R., & Knight, C. F. (2018). Traditional Gender Roles and The Stress-Alcohol Relationship Among Latina/o College Students. *Substance Use & Misuse*, 53(10), 1700-1705. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1429472>
- Pozos-Radillo, B., Preciado-Serrano, M. L., Plascencia, A. R., Acosta-Fernández, M., & Aguilera, M. A. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic Stress Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 26(3), 2115-2128.
- Ramón-Arбуés, E., Martínez, B., Granada, J. M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., & Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes

- universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. <http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of Physical Activity and its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4474. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124474>
- Safhi, M. A., Alafif, R. A., Alamoudi, N. M., Alamoudi, M. M., Alghamdi, W. A., Albishri, S. F., & Rizk, H. (2020). The Association of Stress with Sleep Quality Among Medical Students at King Abdulaziz University. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(3), 1662-1667. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_745\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_745_19)
- Salazar-Torres, I., Varela-Arévalo, M., Lema-Soto, L., Tamayo-Cardona, J., & Duarte-Alarcón, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611.
- Salleh, K. M., Sulaiman, N. L., & Talib, K. N. (2010, 10-11 de noviembre). *Globalization's Impact on Soft Skills Demand in the Malaysian Workforce and Organizations: What Makes Graduates Employable*. Proceedings of the 1.<sup>st</sup> UPI International Conference on Technical and Vocational Education and Training, Bandung, Indonesia.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016) Effects of Stress on Students' Physical and Mental Health and Academic Success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 5-9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa. (2020, 31 de marzo). *Cerca de 30 universidades cuentan con carreras acreditadas*. Gob.pe. <https://www.gob.pe/institucion/sineace/noticias/208563-cerca-de-30-universidades-cuentan-con-carreras-acreditadas>
- Steptoe, A., Wardle, J., Pollard, T. M., Canaan, L., & Davies, G. J. (1996). Stress, Social Support and Health-Related Behavior: A Study of Smoking, Alcohol Consumption and Physical Exercise. *Journal of psychosomatic research*, 41(2), 171-180. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(96\)00095-5](https://doi.org/10.1016/0022-3999(96)00095-5)
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports medicine*, 44(1), 81-121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (2015). *El modelo de licenciamiento y su implementación en el sistema universitario peruano*. SUNEDU. [http://www.untumbes.edu.pe/paginas/informacion/oficinas/Calidad%20Universitaria/documentos/X5.%20Mod\\_Lic\\_SUNEDU\\_Final.pdf](http://www.untumbes.edu.pe/paginas/informacion/oficinas/Calidad%20Universitaria/documentos/X5.%20Mod_Lic_SUNEDU_Final.pdf)
- Taylor, S. (2007). *Psicología de la salud*. McGraw Hill.
- Teque-Julcarima, M. S., Gálvez, N. C., & Salazar, D. M. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43-48.
- Uchino, B. N., Bowen, K., & Kent, R. (2016). Social Support and Mental Health. En H. Friedman, & K. Fingerma (eds.), *Encyclopedia of Mental Health* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 189-195). <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00117-8>
- Valerio, T. D., Kim, M. J., & Sexton-Radek, K. (2016). Association of Stress, General Health, and Alcohol Use with Poor Sleep Quality Among US College Students. *American Journal of Health Education*, 47(1), 17-23. <http://dx.doi.org/10.1080/19325037.2015.1111173>
- VanKim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous Physical Activity, Mental Health, Perceived Stress, and Socializing Among College Students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7-15. <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>

- Ventriglio, A., Bellomo, A., Di Gioia, I., Di Sabatino, D., Favale, D., De Berardis, D., & Cianconi, P. (2021). Environmental Pollution and Mental Health: A Narrative Review of Literature. *CNS Spectrums*, 26(1), 51-61. <https://doi.org/10.1017/S1092852920001303>
- Vilela, P., Sánchez, J., & Chau, C. (2021). Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la COVID-19. *Desde el Sur*, 13(2), e0016. <https://doi.org/10.21142/DES-1302-2021-0016>
- Wichianson, J., Bughi, S., Unger, J., Spruijt-Metz, D., & Nguyen-Rodriguez, S. (2009). Perceived Stress, Coping and Night-Eating in College Students. *Stress and Health*, 25(3), 235-240. <https://doi.org/10.1002/smi.1242>
- Wuthrich, V., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986-1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2018). The Moderating Effects of Gender on the Relationship Between Academic Stress and Academic Self-Efficacy. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 56-61. <https://doi.org/10.1037/str0000089>
- Zamorano, B., Velázquez, Y., Peña, F., Ruiz, L., Monreal, Ó., Parra, V., & Vargas, J. I. (2019). Exposición al ruido por tráfico vehicular y su impacto sobre la calidad del sueño y el rendimiento en habitantes de zonas urbanas. *Estudios demográficos y urbanos*, 34(3), 601-629. <https://doi.org/10.24201/edu.v34i3.1743>
- 

Mónica Cassaretto

Docente asociado del Departamento de Psicología, Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú.

Doctora en Psicología. Psicóloga clínica de la salud, su trabajo se centra en el estudio ligado a la salud en estudiantes universitarios.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4880-6092>

Autora corresponsal: [mcassar@pucp.edu.pe](mailto:mcassar@pucp.edu.pe)

Patty Vilela

Departamento de Psicología, Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú

Magíster en Salud Pública y docente a tiempo parcial. Su trabajo se centra en el estudio de los determinantes de la salud en estudiantes universitarios.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8324-4478>

[patty.vilelaa@pucp.pe](mailto:patty.vilelaa@pucp.pe)

Lorena Gamarra

Bachiller en Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8794-7357>

[a20151171@pucp.edu.pe](mailto:a20151171@pucp.edu.pe)