

ARTÍCULO ORIGINAL

Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*Academic Stress in Health Behavior in University Students of Metropolitan Lima*

Evelyn Naire Arpi Barazorda¹  , Alisson Adriana Geronimo Angulo¹  ,
Gabriela de los Angeles Huertas Rojas¹  , Natalia Rosselyn Torres Candiotti¹  ,
Jesús Manuel Guerrero Alcedo¹  

¹Universidad Científica del Sur, Perú.

Citar como: Arpi, E., Geronimo, A., Huertas, G., Torres, N. y Guerrero, J. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Revista San Gregorio, 1(58), 78-86. <http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>

Recibido: 25-09-2023

Aceptado: 29-05-2024

Publicado: 30-06-2024

RESUMEN

Los estudiantes universitarios comúnmente se ven sometidos a situaciones estresantes que repercuten directa e indirectamente en el desarrollo de conductas saludables. Esta investigación tiene como objetivo determinar la influencia del estrés académico sobre la conducta de salud en los estudiantes de un centro universitario de Lima Metropolitana. Se realizó un estudio no experimental, cuantitativo y correlacional, en donde se aplicó el Cuestionario de Conductas de Salud en Jóvenes Universitarios (CEV-JU) y el Inventario SISCO-21 de estrés académico, a 708 estudiantes. Los resultados mostraron que los síntomas de estrés, las estrategias de afrontamiento y los estresores se asociaron significativamente con la conducta de salud a nivel general y algunas dimensiones. Asimismo, se halló que los predictores de los resultados más significativos de la conducta de salud fueron las estrategias de afrontamiento y las dimensiones de síntomas. Esto muestra la importancia de diseñar y aplicar programas e intervenciones dirigidas a gestionar adecuadamente el estrés para fomentar hábitos saludables en los universitarios.

Palabras clave: afrontamiento; conducta de salud; estrés académico; estudiantes universitarios; promoción de la salud.

ABSTRACT

University students are commonly subjected to stressful situations that have a direct and indirect impact on the development of healthy behaviors. This research aims to determine the influence of academic stress on health behavior in students at a university center in Metropolitan Lima. A non-experimental, quantitative and correlational study was carried out, where the Health Behavior Questionnaire in Young University Students (CEV-JU) and the SISCO-21 Inventory of academic stress were applied to 708 students. The results showed that stress symptoms, coping strategies and stressors were significantly associated with health behavior at a general level and some dimensions. Likewise, it was found that the predictors of the most significant health behavior outcomes were coping strategies and symptom dimensions. This shows the importance of designing and applying programs and interventions aimed at adequately managing stress to promote healthy habits in university students.

Keywords: academic stress; coping; health behavior; health promotion; university students.



INTRODUCCIÓN

El estrés generado por las exigencias académicas puede repercutir en el bienestar físico y mental de los educandos, debido a factores como la pasada pandemia COVID-19 y la transición a la educación a distancia. Para entender este problema, se debe estudiar cómo el entorno académico y otras variables influyen en la salud de los estudiantes (Prachintya & Nurcahyo, 2022; Barbayannis et al., 2022).

Un estudio de la Universidad Pública del Sur de México ha demostrado que el coronavirus repercutió desfavorablemente en el bienestar académico de los estudiantes. Los hallazgos evidenciaron que los estudiantes sufrieron una disminución en su motivación y desempeño, así como un incremento en la ansiedad y las dificultades familiares (González, 2020). Esto coincide con otros estudios internacionales que argumentan que el estrés académico durante la pandemia deterioró el bienestar y la salud en general de los alumnos de educación superior (Cao et al., 2020; Son et al., 2020).

Por otro lado, en Perú, Cassaretto et al. (2021), manifiestan que los estudiantes pueden enfrentar una serie de desafíos específicos que pueden generar estrés. Estos desafíos pueden incluir nuevos horarios, evaluaciones, incertidumbre sobre el futuro profesional y una carga excesiva de trabajo.

El término estrés a lo largo de la historia se ha utilizado para designar realidades muy diferentes. Por este motivo, Martínez & Díaz (2009) dan a conocer que el estrés se comprende como una extensa escala entre las experiencias donde actúan la tensión, el agobio, el cansancio, el nerviosismo y otras percepciones semejantes, como la desmedida presión académica, laboral o de otro aspecto. Por consiguiente, en el siglo XIX, Claude Bernard, retomaría la importancia del origen del estrés interpretándolo particularmente entre “estímulos estresores” y “las situaciones estresantes” (Martin 2007).

Durante el transcurso de los años, la definición de estrés ha ido cambiando. Uno de los aportes de este cambio fue ejecutado por Barraza (2006), quien propuso el estrés como un desarrollo sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica. Es decir, en un ambiente académico el estudiante está sujeto a una secuencia de solicitudes de su campo que, bajo su propia evaluación, considera estresores, incluso si dichos factores estresantes causan desequilibrio sistémico (síntomas) o una vez que este desequilibrio impone varias tareas u ocupaciones de afrontamiento en el estudiante con el fin de restaurar la estabilidad sistémica. Así, este autor introduce el modelo cognoscitivo sistémico, el cual comprende la secuencia valorativa de acuerdo a estímulos estresores del medio, lo cual tiene como finalidad obtener el equilibrio sistémico a través de una interacción con el individuo y el ambiente.

De esta manera, el estrés académico es actualmente una de las problemáticas de salud más populares, donde los estudiantes deben aprender a controlar las demandas y problemas con una gran cantidad de herramientas psicológicas y físicas para enfrentar la situación (Alfonso et al., 2015), lo cual puede llevar a que desarrollen conductas beneficiosas o perjudiciales para su salud.

Las conductas de salud pueden conceptualizarse como una serie de comportamientos y prácticas habituales que influyen en el bienestar de una persona (Angelucci et al., 2017; Rodríguez & García, 1995). De acuerdo con Páez (2012), el modo de vida de una persona y su interacción con los factores motivacionales y conductuales están estrechamente relacionados con las conductas de salud. Esto indica que las decisiones y el modo de vida de una persona tienen una influencia significativa en su salud y bienestar.

Existen investigaciones previas acerca del estrés académico en educandos universitarios de Lima Metropolitana; sin embargo, hay una brecha en el conocimiento vinculado a su relación con la conducta de salud. Hasta ahora se sabe, que el estrés académico está asociado con la salud en general manifestándose en problemas como la depresión, ansiedad, irritabilidad y las conductas problemáticas, etc. (Reddy et al., 2018). Además, es importante tener en cuenta que el estrés académico puede variar entre diferentes grupos de estudiantes dependiendo de la situación. Por ejemplo, los estudiantes presentan frecuentemente un mayor estrés durante los períodos de exámenes o cuando se enfrentan a múltiples responsabilidades académicas (Silva-Ramos et al., 2020).

De esta forma, tras los estudios de estrés académico y la influencia que tiene con la conducta de salud entre los estudiantes universitarios en Lima Metropolitana, es relevante abordar dos perspectivas, tanto teórico como práctico. A partir desde lo teórico, el estrés académico se ha extendido con frecuencia en el estudio de la literatura científica; sin embargo, existe una brecha en la comprensión de cómo este estrés puede afectar la conducta de salud en los estudiantes universitarios. Comprender esta relación puede contribuir a enriquecer la comprensión teórica del estrés académico como un peligro para la salud. En términos prácticos, es primordial para la vitalidad de los estudiantes identificar las diversas fuentes de estrés, los síntomas que genera en el organismo (Martín, 2007) y los recursos de afrontamiento disponibles para hacer frente a las demandas del contexto universitario.

La evidencia generada a partir de este estudio puede utilizarse para informar a profesionales de la salud, educadores y comunidad científica sobre la importancia de abordar el estrés académico. Además, los hallazgos de este estudio podrían respaldar el desarrollo de terapias y medidas preventivas, adecuados para controlar los resultados negativos del estrés académico en la conducta de salud en los estudiantes de educación superior.

Por lo que, el presente estudio se propuso determinar la influencia del estrés académico sobre la conducta de salud en los estudiantes de un centro universitario de Lima Metropolitana.

METODOLOGÍA

En este estudio de investigación, el diseño es no experimental, transversal y cuantitativo. La población seleccionada fueron estudiantes de un centro de educación superior de Lima Metropolitana, conformada por una muestra de 708 estudiantes, entre ellos, 160 varones y 548 mujeres, de 18 a 61 años ($M= 22.1$ y $DE= 5.95$). Los participantes pertenecían a las carreras de: Ciencias e Ingeniería ($N=7$), Ciencias Humanas ($N=71$), Ciencias Ambientales ($N=73$), Ciencias Empresariales ($N=78$), Ciencias Veterinarias y Biológicas ($N=130$) y Ciencias de la Salud ($N=349$). En cuanto al ciclo en curso, los participantes pertenecían al ciclo 1 ($N= 10$), ciclo 2 ($N= 23$), ciclo 3 ($N= 88$), ciclo 4 ($N=185$), ciclo 5 ($N=71$), ciclo 6 ($N=91$), ciclo 7 ($N=60$), ciclo 8 ($N=76$), ciclo 9 ($N=43$) y ciclo 10 ($N=61$).

El muestreo fue intencional no probabilístico. La valoración de inclusión fueron alumnos pertenecientes a pregrado de un centro universitario de Lima Metropolitana; mientras que se excluyeron estudiantes con discapacidad visual que presentaban algún impedimento para rellenar el instrumento y alumnos que no respondieron a los cuestionarios de manera adecuada.

Con la intención de evaluar el grado de estrés académico, se aplicó el Inventario SISCO-21, desarrollado por Barraza (2007, 2018), para determinar su impacto. Se empleó para esta investigación la versión adaptada al Perú por Olivas et al. (2021). El instrumento contiene 21 ítems que se dividen en tres dimensiones: factores estresantes (1-7), manifestaciones/síntomas (8-14) y estrategias de afrontamiento (15-21). Estos se midieron en una escala de Likert clasificada en: nunca (0), casi nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

La validez en relación con el constructo se realizó mediante el análisis factorial confirmatorio (AFC) y análisis factorial exploratorio (AFE). En cuanto al AFE, se mostró una estructura de tres factores con cargas mayores a 0.577. Además, el AFC confirmó una estructura de tres dimensiones con ajustes adecuados en el modelo oblicuo: $X^2=901,805$; $gl=186$; $X^2/gl=4.85$; $CFI=0,929$; $TLI=0,920$; $RMSEA=0,083[0,078-0,088]$; $SRMR=0,061$. Las correlaciones entre los factores del inventario fueron significativas entre bajos y moderados. La confiabilidad de la escala fue óptima en todas las dimensiones de la escala ($\omega = >85$).

Con el fin de evaluar las conductas de salud, se empleó el Cuestionario de conductas de salud en jóvenes universitarios (CEV-JU), establecido por Arrivillaga & Salazar (2005) y adaptada al Perú por Chau & Saravia (2016). El instrumento se divide en seis magnitudes: "Condición física y deporte" (1- 4 ítems), "organización del descanso o tiempo libre" (5-7 ítems), "autocuidado y cuidado médico" (8-12 ítems), "hábitos alimenticios" (13-19 ítems), "consumo de tabaco, alcohol, entre otras drogas" (20-24 ítems) y "organización de sueño" (25-30 ítems).

Según Salazar et al. (2010), el objetivo de este instrumento es evaluar la conducta de salud de los educandos universitarios. Esta se presenta con cuatro categorías de respuesta en escala Likert: nunca (0), a veces (1), a menudo (2) y siempre (3). En cuanto a sus propiedades psicométricas, los autores aplicaron AFE lo que permitió identificar las seis dimensiones anteriormente descritas. Además, Chau & Saravia (2016) reportaron una confiabilidad, mediante el alfa de Cronbach, cuyos valores oscilaron entre 0.64 (organización de descanso y tiempo libre) y 0.80 (consumo de drogas).

El procedimiento utilizado como primer paso se coordinó con directivos de diversas facultades y carreras profesionales de nivel superior de Lima Metropolitana, con el fin de solicitar los permisos requeridos de manera formal. La empleabilidad de la batería de este instrumento fue realizada de forma individual, por medios virtuales a través del formulario de Google. Se presentaron los instrumentos de acuerdo con el siguiente orden: Consentimiento informado, ficha de datos personales, inventario SISCO-21, Cuestionario de Conductas de Salud para Jóvenes Universitarios. Se les pidió a los estudiantes realizar la encuesta que se envió a sus correos institucionales, este formulario se diseñó con el objetivo de que todas las preguntas fueran de manera obligatoria. Después, obtenidos las respuestas de los estudiantes encuestados, estos se pasaron al programa Excel y corregidos de acuerdo con las instrucciones de los autores.

Cabe destacar que esta investigación se deriva de un estudio macro que pretendía evaluar factores protectores en la conducta de salud y estrés académico en la población universitaria peruana, el mismo que fue verificado y aceptado por un comité de ética institucional de un centro universitario peruano según constancia Nro. 089-CIE-CIENTIFICA-2022. De esta manera, se garantizó el resguardo de los principios éticos en la investigación contemplados de acuerdo con el Código de ética y Deontología y en la Declaración de Helsinki del Colegio de Psicólogos del Perú.

Por otro lado, los datos se examinaron por medio del software estadístico Jamovi 2.2.5. Los datos obtenidos de las variables de estudio se ingresaron en este programa, y se realizó un análisis descriptivo, seguido de un análisis de normalidad de datos para determinar el tipo de estadístico a emplear. Finalmente, fue aplicada la prueba r de Pearson mediante un análisis de correlación, para examinar el vínculo entre variables. Además,

ha efectuado un análisis de regresión lineal para verificar el efecto predictivo del estrés académico en las conductas de salud.

RESULTADOS

Según el análisis del estadístico descriptivo en la tabla 1, señala las dimensiones del estrés académico y conducta de salud. Con respecto al estrés académico los estudiantes presentan un nivel moderado de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Y relacionado a la conducta de salud, se identificó un nivel moderado a nivel general y en las dimensiones de organización del descanso, autocuidado, hábitos de alimentación y organización del sueño, y los niveles bajos de condición física y deporte, así como consumo de drogas.

Tabla 1. Estadístico descriptivo de las variables estrés académico y conducta de salud

	N	M	Me	DE	Mín	Máx	As	Cu
Estresores	708	22.81	23.00	6.37	0	35	-0.5653	0.6303
Síntomas	708	21.98	23.00	7.32	1	35	-0.3079	-0.3723
Afrontamiento	708	22.49	23.00	6.51	0	35	-0.5721	0.2214
Condición física	708	2.84	2.00	2.48	0.00	12.00	1.2064	1.3075
Organización del descanso	708	4.95	5.00	2.07	0.00	9.00	0.1621	-0.6021
Autocuidado	708	6.05	5.00	3.84	0.00	15.00	0.6169	-0.3296
Hábitos alimenticios	708	8.35	8.00	3.68	0.00	21.00	0.5998	0.5174
Consumo de drogas	708	1.02	0.00	2.02	0.00	15.00	2.8289	9.2918
Organización Sueño	708	6.19	6.00	2.69	0.00	15.00	0.0730	-0.0989
Conducta salud	708	29.40	28.00	8.75	10.0	63.00	0.6604	0.7306

Nota: M: Media; Me: Mediana; DE: Desviación estándar; Min; Valores mínimo; Máx: Valores máximo; As: Coeficiente de asimetría; Cu: Coeficiente de curtosis.

De acuerdo con la Tabla 2, se muestran la interacción entre la conducta de salud y el estrés académico. Por lo tanto, se hizo uso de la correlación de la prueba de r de Pearson para el (contraste/igualdad) de hipótesis. Así, los resultados muestran las siguientes correlaciones significantes; con respecto a nivel general, los estresores y los síntomas asociados al estrés tienen una correlación negativa baja ($Rho = -.135$; $-.200$; $p\text{-valor} < .001$), las estrategias de afrontamiento tienen una correlación positiva baja ($Rho = .204$; $p\text{-valor} < .001$), los hábitos alimenticios, el consumo de drogas y la organización del sueño tienen una correlación positiva moderada ($Rho = .450$; $Rho = .448$; $Rho = .443$ y $p\text{-valor} < .001$) y por último la condición física, la organización del descanso y en autocuidado tienen una correlación positiva alta, las cuales son las que tienen mayor fuerza de relación ($Rho = .555$; $Rho = .549$; $Rho = .647$ y $p\text{-valor} < .001$) con respecto a la conducta de salud.

Según la Tabla 3, evidencia el coeficiente de regresión lineal múltiple, indicando que la variable conducta de salud de los estudiantes universitarios es explicada en un 6.36% por las variables síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento del estrés académico ($R=0.260$; $R^2=0.0675$; R^2 Ajustada=0.0636; $F=17$ y $p<0.001$).

En la Tabla 4, explica los predictores de las conductas de salud a nivel general más importantes y de sus dimensiones, el cual se destaca que síntomas asociados al estrés predicen las conductas de salud a nivel general ($\beta = -.141$; $p\text{-valor} = .002$) y las dimensiones de condición física y deporte ($\beta = -.120$; $p\text{-valor} = .009$). Además, las estrategias de afrontamiento predicen de igual modo las conductas de salud a nivel general ($\beta = .168$; $p\text{-valor} < .001$) y en las dimensiones condición física y deporte ($\beta = .099$; $p\text{-valor} = .009$), organización del descanso y tiempo libre ($\beta = -.061$; $p\text{-valor} < .001$), autocuidado y cuidado médico ($\beta = -.086$; $p\text{-valor} < .001$) y organización del sueño ($\beta = .082$; $p\text{-valor} < .001$). Finalmente, los estresores predicen de manera significativa el autocuidado y cuidado médico ($\beta = -.128$; $p\text{-valor} = .004$) y la dimensión de los hábitos de alimentación ($\beta = .076$; $p\text{-valor} = .003$).

Tabla 2. Coeficientes de correlación de r de Pearson de las variables de estudio

		a.	b.	c.	d.	e.	f.	g.	h.	i.
a. Estresores	<i>r</i>	—								
	<i>p</i>	—								
b. Síntomas	<i>r</i>	0.570	—							
	<i>p</i>	<.001	—							
c. Afrontamiento	<i>r</i>	-0.102	-0.223	—						
	<i>p</i>	0.007	<.001	—						
d. Condición física	<i>r</i>	-0.113	-0.162	0.130	—					
	<i>p</i>	0.003	<.001	<.001	—					
e. Organización de descanso	<i>r</i>	-0.130	-0.167	0.219	0.202	—				
	<i>p</i>	<.001	<.001	<.001	<.001	—				
f. Autocuidado	<i>r</i>	-0.178	-0.166	0.173	0.255	0.288	—			
	<i>p</i>	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—			
g. Hábitos alimenticios	<i>r</i>	0.189	0.176	-0.082	-0.057	0.104	0.019	—		
	<i>p</i>	<.001	<.001	0.029	0.131	0.006	0.617	—		
h. Consumo de drogas	<i>r</i>	0.083	0.106	-0.064	0.230	0.036	0.059	0.272	—	
	<i>p</i>	0.027	0.005	0.088	<.001	0.335	0.114	<.001	—	
i. Organización de sueño	<i>r</i>	-0.301	-0.456	0.289	0.271	0.250	0.152	-0.164	0.008	—
	<i>p</i>	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.827	—
j. Conducta Salud	<i>r</i>	-0.135	-0.200	0.204	0.555	0.549	0.647	0.450	0.448	0.443
	<i>p</i>	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

Tabla 3. Modelo de regresión

Modelo	R	R ²	R ² Ajustada	F	p
1	0.260	0.0675	0.0636	17.0	<0.001
2	0.190	0.0362	0.0320	8.80	<0.001
3	0.255	0.0650	0.0610	16.3	<0.001
4	0.241	0.0582	0.0542	14.5	<0.001
5	0.212	0.0449	0.0408	11.0	<0.001
6	0.118	0.0138	0.0096	3.29	0.020
7	0.498	0.248	0.245	77.4	<0.001

Nota. Modelo 1: Conductas de salud general, Modelo 2: Condición Física, Modelo 3: Organización de Descanso Modelo 4: Autocuidado, Modelo 5: Hábitos Alimenticios, Modelo 6: Consumo de Drogas, Modelo 7: Organización del Sueño.

Tabla 4. Coeficientes del Modelo

Predictores	Conductas de salud				Condición física y deporte				Organización del descanso y tiempo libre			
	B	β	t	p	B	β	t	p	B	β	t	p
Constante	29.174		16.062	<.001	3.182		6.094	<.001	4.576		10.64	<.001
Estresores	-.050	-.036	-8.32	.406	-.0131	-.033	-.748	.455	-.019	-.058	-1.32	.189
Síntomas	-.169	-.141	-3.126	.002	-.0407	-.120	-2.620	.009	-.025	-.091	-2.01	.044
Afrontamiento	.226	.168	4.512	<.001	.0378	.099	2.616	.009	-.061	.192	5.15	<.001
Predictor	Autocuidado y cuidado medico				Hábitos de alimentación				Consumo de drogas			
	B	β	t	p	B	β	t	p	B	β	t	p
Constante	6.563		8.19	<.001	6.228		8.06	<.001	0.603		1.39	.163
Estresores	-.077	-.128	-2.88	.004	.076	.132	2.96	.003	.011	.034	.761	.447
Síntomas	-.031	-.060	-1.33	.183	.045	.089	1.96	.051	.021	.076	1.651	.099
Afrontamiento	.086	.146	3.90	<.001	.027	-.048	-1.29	.199	-.013	-.043	.258	.258
Predictor	Organización del sueño											
	B	β	t	p								
Constante	8.021		16.00	<.001								
Estresores	-.028	-.068	-1.72	.086								
Síntomas	-.137	-.372	-9.18	<.001								
Afrontamiento	.082	.198	5.92	<.001								

DISCUSIÓN

El trabajo realizado tuvo como propósito analizar la relación del estrés académico sobre la conducta de salud en los educandos universitarios en Lima Metropolitana. Los resultados mostraron la efectividad de relaciones relevantes entre los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con las conductas de salud.

Los estresores predicen de manera negativa las dimensiones de autocuidado y los hábitos de alimentación de los jóvenes, esto implica que cuanto mayor es el nivel de estresores, menor es el nivel de conducta de salud. Según AlJaber et al. (2019), los factores estresantes académicos como trabajos, tareas, exámenes, conferencias y seminarios generan impactos negativos en la salud alimentaria de los educandos universitarios, viéndose perjudicado su apetito dando como resultado saltarse el horario de su alimentación, además de preferir comer comida rápida que por una más saludable. Además, Choi (2020), menciona el sobrepeso como efecto secundario por niveles altos de estrés percibidos por los estudiantes universitarios debido a comportamientos alterados en los hábitos alimentarios que conducen a generar un impacto en el estilo de vida.

Los síntomas derivados al estrés académico predicen negativamente las conductas de salud a nivel general y la condición física y deporte de los estudiantes, es decir, cuando los estudiantes tengan una mayor magnitud en síntomas serán afectados con una magnitud menor en conductas de salud y una menor condición física. Según de la De la Fuente et al. (2020), afirma que existen diversas evidencias que han examinado los efectos del estrés con relación a los síntomas tanto emocionales, conductuales y cognitivos. Sin embargo, Según Román-Mata et al. (2020), sugiere la actividad física es una dimensión que favorece a los estudiantes para enfrentar la intensidad de los síntomas del estrés, así la conducta obtiene un resultado positivo en la salud en relación con la regulación de las emociones.

Las estrategias de afrontamiento predicen positivamente las conductas de salud en diferentes dimensiones, tales como el autocuidado y cuidado médico, la organización del sueño, la condición física y deporte, y la organización del descanso y tiempo libre. Esto implica que los estudiantes que utilizan formas adecuadas de manejar el estrés puedan desarrollar un mejor rendimiento académico y una buena calidad de vida. Este hallazgo es consistente con el estudio de Freire et al. (2020), quienes analizaron cómo la combinación de diferentes estrategias de afrontamiento, como la revalorización de lo positivo, la forma de buscar apoyo y la planificación, y como esto se relacionaba con sus expectativas generales de autoeficacia. Además, los resultados de estos autores revelaron que aquellos estudiantes que empleaban una combinación más amplia de estas tres estrategias presentaban mayores expectativas generales de autoeficacia.

No obstante, los resultados de la investigación discrepan del estudio de Joseph et al. (2021), que exploraron que el estrés académico es un fenómeno prevalente entre los estudiantes de educación superior y que solo una minoría demostró tener un afrontamiento adecuado. Los factores más asociados al estrés académico eran la preocupación por el futuro y la baja autoestima. Estos hallazgos sugieren que las estrategias de afrontamiento pueden contribuir de manera positiva al bienestar de los estudiantes universitarios.

Desde una perspectiva teórica, la conducta de salud de los estudiantes universitarios está influenciada por el predominio del estrés académico, debido a la evidencia empírica proporcionada por estos resultados, lo que amplía el conocimiento sobre este fenómeno y sus implicaciones. Sin embargo, se reconoce que este estudio tiene algunas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, se ejecutó un muestreo no probabilístico intencional e integrado por estudiantes de un solo centro universitario de Lima Metropolitana, lo cual determina la difusión de los resultados a diversos contextos o poblaciones. En segundo lugar, se empleó un diseño transversal, el cual impidió determinar los vínculos causales de las variables ni analizar su evolución a lo largo del tiempo.

Por lo tanto, se sugiere realizar estudios futuros que superen estas limitaciones y profundicen el conocimiento sobre el vínculo existente en la conducta de salud y el estrés académico de nivel universitario. Por ejemplo, se podría emplear un grupo más representativo y extenso de alumnos universitarios en otras regiones del país, así como un diseño longitudinal que permita observar los cambios en el estrés académico y la conducta de salud a lo largo de la trayectoria académica. También, se podría incluir variables mediadoras o moderadoras que expliquen mejor los mecanismos y los procesos que subyacen en esta relación, tales como la autoeficacia, la resiliencia, el optimismo, ambiente familiar, nivel socioeconómico, sobrecarga académica, religión, entre otras variables.

En términos prácticos los resultados mostraron en el diseño implicaciones significativas en la implantación de programas e intervenciones orientados a optimizar el bienestar y salud de los educandos universitarios en Lima Metropolitana. Estos programas e intervenciones deben tener en cuenta los factores que generan estrés académico, el tiempo limitado para hacer las tareas, la competencia con los compañeros, el carácter del profesor, entre otros. Asimismo, es necesario promover el desarrollo de pautas de estudio y productivas que faculten al educando optimizar su rendimiento académico y reducir sus niveles de estrés. Además, se debería fomentar el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas que ayuden al estudiante a manejar el estrés académico y sus consecuencias sobre su salud. Estas estrategias pueden incluir: buscar apoyo social, expresar emociones, relajarse, hacer ejercicio físico, cuidar la alimentación y el sueño, entre otras.

Finalmente, el estudio subraya la importancia de abordar el estrés académico en la población estudiantil, ya que este tiene un impacto directo en sus conductas de salud. Por tanto, intervenciones que reduzcan los estresores académicos y mejoren las estrategias de afrontamiento podrían contribuir significativamente a mejorar la salud general de los estudiantes, promoviendo hábitos de vida más saludables y un mejor bienestar integral.

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio revelaron que los estudiantes presentan un nivel moderado de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En relación con la conducta de salud, se identificó un nivel moderado en general, así como en las dimensiones específicas de organización del descanso, autocuidado, hábitos de

alimentación y organización del sueño. Sin embargo, se observó que los estudiantes mostraban niveles bajos en cuanto a condición física y deporte, así como consumo de drogas.

El estudio logró responder a su objetivo principal al encontrar que el estrés académico, caracterizado por las dimensiones de estresores, síntomas y afrontamiento, influye de manera significativa en la conducta de salud de los estudiantes. Específicamente, se determinó que una mayor percepción de estresores y síntomas, así como una menor capacidad de afrontamiento, se asocian con comportamientos de salud menos saludables. Esto implica que los estudiantes que experimentan un alto nivel de estrés académico tienden a descuidar sus hábitos de alimentación, sueño, ejercicio físico, autocuidado y descanso y tiempo libre.

REFERENCIAS

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves Achon, Z. (2015). Estrés Académico. *EDUMECENTRO* 7(2), 163-178. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
- AlJaber, M. I., Alwehaibi, A. I., Algaeed, H. A., Arafah, A. M., y Binsebayel, O. A. (2019). Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(2), 390-400. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_455_18
- Angelucci, L. T., Cañoto, Y., y Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
- Arrivillaga Quintero, M., y Salazar Torres I., C. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología conductual*, 13(1), 19-36. <https://acortar.link/Y5NtoM>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., y Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2018). Inventario Sistemático Cognoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. ECORFAN.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. y Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Chau, C., y 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. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
- Choi, J. (2020). Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*, 12(5), 1241. <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
- De la Fuente, J., Peralta Sánchez, F. J., Martínez Vicente, J. M., Sander, P., Garzón Umerenkova, A., y Zapata, L. (2020). Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1773. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., y Núñez, J. C. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., y Sinha, A. (2021). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology*, 40, 2599-2609. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Martínez Díaz, E. S., y Díaz Gómez, D. A. (2009). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Martínez Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>

- Olivas Ugarte, L. O., Morales Hernández, S. F., y Solano Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas del Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), e647. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Páez Cala, M. L. (2012). Universidades saludables: los jóvenes y la salud. *Archivos de Medicina (Col)*, 12(2), 205-220. <https://doi.org/10.30554/archmed.12.2.9.2012>
- Prachintya, V., y Nurcahyo, F. A. (2022). Literature review: Academic stress of college students during the COVID-19 Pandemic. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(2). <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2571>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., y Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomed Pharmacol*, 11(1). <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Salazar-Torres, I. C., Varela-Arévalo, M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., y Duarte Alarcón, C. y Equipo de investigación CEVJU Colombia, E. de investigación C. C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33281>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., y Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi:10.2196/21279>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

Evelyn Naire Arpi Barazorda, Alisson Adriana Geronimo Angulo, Gabriela de los Angeles Huertas Rojas, Natalia Rosselyn Torres Candiotti y Jesús Manuel Guerrero Alcedo: Conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, supervisión, validación, visualización, redacción del borrador original y redacción, revisión y edición.

Descargo de responsabilidad/Nota del editor:

Las declaraciones, opiniones y datos contenidos en todas las publicaciones son únicamente de los autores y contribuyentes individuales y no de Revista San Gregorio ni de los editores. Revista San Gregorio y/o los editores renuncian a toda responsabilidad por cualquier daño a personas o propiedades resultantes de cualquier idea, método, instrucción o producto mencionado en el contenido.