

Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública

Academic stressors and the lifestyles of university students: A predictive study at a public university

*Edwin Gustavo Estrada-Araoz, **Guido Ayay-Arista, *Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano, ***Jimmy Nelson Paricahua-Peralta

*Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú), **Universidad Nacional Intercultural Fabiola Salazar Leguía de Bagua (Perú), ***Universidad Andina del Cusco (Perú)

Resumen. Los estresores académicos son factores relacionados con el entorno educativo que generan estrés en los estudiantes. En la actualidad, son considerados un problema común entre los estudiantes universitarios y puede tener múltiples efectos negativos en su salud física y mental, así como en su rendimiento académico. En ese sentido, el objetivo de este estudio fue determinar qué estresores académicos predicen el estilo de vida de los estudiantes de una universidad pública. La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, el diseño fue no experimental de tipo predictivo. La muestra estuvo conformada por 215 estudiantes universitarios quienes respondieron al Cuestionario de Estresores Académicos y el Perfil de Estilo de Vida, instrumentos con adecuados niveles de validez y confiabilidad. Los resultados preliminares indican que los estresores académicos se experimentaron con una intensidad moderada, mientras que los estilos de vida fueron valorados como poco saludables. Además, se encontró que el análisis de regresión lineal múltiple mostró un ajuste adecuado del modelo ($F= 10.561$; $p<0.05$) y se determinó que llevar muchos cursos ($\beta= 0.447$), equilibrar el estudio y la familia ($\beta= 0.404$), y equilibrar el trabajo y el estudio ($\beta= 0.402$) fueron los estresores que predijeron los estilos de vida. Se concluyó que llevar muchos cursos, equilibrar el estudio y la familia, y equilibrar el trabajo y el estudio predicen el estilo de vida de los estudiantes de una universidad pública.

Palabras clave: estrés académico, estilos de vida, calidad de vida, salud mental, estudiantes universitarios.

Abstract. Academic stressors are factors related to the educational environment that induce stress in students. Currently, they are considered a common issue among university students and can have multiple negative effects on their physical and mental health, as well as their academic performance. In this regard, the aim of this study was to determine which academic stressors predict the lifestyle of students at a public university. This research adopted a quantitative approach with a non-experimental predictive design. The sample comprised 215 university students who responded to the Academic Stressors Questionnaire and the Lifestyle Profile, instruments with adequate levels of validity and reliability. Preliminary results indicate that academic stressors were experienced with moderate intensity, while lifestyles were assessed as unhealthy. Additionally, it was found that the multiple linear regression analysis showed an adequate model fit ($F= 10.561$; $p<0.05$), and it was determined that taking many courses ($\beta= 0.447$), balancing study and family ($\beta= 0.404$), and balancing work and study ($\beta= 0.402$) were the stressors that predicted lifestyles. It was concluded that taking many courses, balancing study and family, and balancing work and study predict the lifestyle of students at a public university.

Keywords: academic stress, lifestyles, quality of life, mental health, university students.

Fecha recepción: 14-08-24. Fecha de aceptación: 29-08-24

Edwin Gustavo Estrada-Araoz
gestrada@unamad.edu.pe

Introducción

El contexto universitario representa un importante período de transición en la vida de los estudiantes, caracterizado por nuevos desafíos y responsabilidades (Duche et al., 2020). En este periodo formativo, los estudiantes se enfrentan a diferentes situaciones académicas, personales, sociales y económicas (Ekpenyong et al., 2013; Li et al., 2022). Estas exigencias pueden crear un ambiente académico desafiante y abrumador. Los múltiples estresores emergentes pueden llevar a los estudiantes a experimentar niveles significativos de estrés académico, afectando tanto su bienestar emocional como su rendimiento académico (Slimmen et al., 2022).

Los estresores académicos constituyen un fenómeno recurrente en la vida de los estudiantes, son caracterizados por una serie de desafíos y presiones que enfrentan en el entorno educativo (Tito et al., 2022). Estos estresores son el resultado de una combinación de factores individuales, sociales y académicos que interactúan para crear un ambiente propenso al estrés (Al-Shahrani et al., 2023). El entorno académico presenta múltiples fuentes de estrés que pueden afectar de manera negativa a los estudiantes. La

carga de trabajo académico, la presión por el rendimiento, las relaciones interpersonales y los factores económicos son algunas de las principales causas de estrés en los estudiantes universitarios (Abarca et al., 2022).

Los estresores académicos no solo afectan el bienestar mental de los estudiantes, sino que también tienen implicaciones significativas para su salud física. El estrés académico crónico se asocia con una serie de problemas de salud, incluyendo trastornos del sueño, enfermedades cardiovasculares, problemas gastrointestinales y un sistema inmunológico debilitado (Attia et al., 2022). Estos problemas de salud pueden, a su vez, exacerbar el estrés y crear un ciclo vicioso que afecta negativamente la capacidad del estudiante para desempeñarse académicamente (Deng et al., 2022). Además, el estrés puede llevar a comportamientos de afrontamiento poco saludables, como el consumo excesivo de alcohol, el uso de sustancias, la mala alimentación y la inactividad física (Mofatteh, 2020).

Los factores moderadores del estrés académico incluyen estrategias de afrontamiento, apoyo social y habilidades de gestión del tiempo (Restrepo et al., 2023). Las estrategias de afrontamiento efectivas, como la planificación, la organización y el establecimiento de prioridades, pueden ayudar

a los estudiantes a manejar el estrés académico de manera más efectiva (Islam & Rabbi, 2024). El apoyo social de amigos, familiares y profesores también puede desempeñar un papel crucial en la reducción del estrés académico y en la promoción del bienestar emocional de los estudiantes (McLean et al., 2022). Además, las habilidades de gestión del tiempo y la capacidad de equilibrar las responsabilidades académicas y personales pueden ser esenciales para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico (Ahmady et al., 2021).

Como se observa, los estresores académicos tienen serias repercusiones en la salud física y mental de los estudiantes. Además, podrían influir negativamente en sus estilos de vida, lo cual afectaría, adicionalmente, su calidad de vida.

Los estilos de vida son considerados un conjunto de patrones y hábitos de comportamiento que las personas realizan habitualmente, abarcando aspectos como la alimentación, el ejercicio físico, las prácticas de manejo del estrés y las interacciones sociales (Munoz et al., 2024; Brivio et al., 2023). Estos estilos reflejan las actitudes y valores de los individuos, proporcionando una visión integral de cómo cada persona vive y organiza sus actividades cotidianas (Chalapud et al., 2024; Lara et al., 2019).

La adolescencia tardía y la juventud temprana son etapas cruciales para la adquisición de hábitos saludables, pero también son períodos vulnerables al abuso de sustancias y al deterioro de la calidad de la dieta, especialmente cuando el ejercicio físico se desvincula de las actividades académicas (Farfán et al., 2021). Otros cambios significativos en estas etapas incluyen el aumento del uso de pantallas, sentimientos de soledad, aislamiento social y alteraciones del sueño debido a cambios madurativos y psicosociales (Banks & Dinges, 2007). Durante la formación universitaria, los estudiantes adoptan conductas de estilo de vida que, en la mayoría de los casos, persisten en la edad adulta (Dávila & Agüero, 2024; Dungog et al., 2021).

Los estilos de vida saludables están respaldados por alternativas que benefician la salud en los contextos donde las personas viven, trabajan, estudian y se recrean (Calpa et al., 2019). Estas prácticas son el resultado de la interacción compleja entre factores biológicos, mentales y sociales (Tian et al., 2024). Existe evidencia consistente de que los estilos de vida saludables impactan positivamente en la salud física, mental y en el bienestar general (Farhud, 2015). En el contexto universitario, seguir estos estilos de vida facilita la prevención de conductas inadecuadas que pueden conducir a enfermedades crónicas, tanto transmisibles como no transmisibles (Flores et al., 2024; Zambrano et al., 2021).

Esta investigación se torna relevante debido a las crecientes demandas y presiones que enfrentan los estudiantes en el entorno académico. Los estresores académicos, como la carga de trabajo, las exigencias de los exámenes y el equilibrio de responsabilidades, pueden tener efectos significativos en la salud y el bienestar de los estudiantes. Estos factores no solo influyen en su rendimiento académico, sino también en sus hábitos de vida, incluyendo la alimentación, el ejercicio físico y la gestión del tiempo. Comprender

cómo estos estresores afectan el estilo de vida de los estudiantes permitirá desarrollar estrategias y políticas de apoyo más efectivas, promoviendo un equilibrio saludable entre las responsabilidades académicas y el bienestar personal.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar qué estresores académicos predicen el estilo de vida de los estudiantes de una universidad pública.

Material y método

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, mientras que el diseño fue no experimental de tipo predictivo. La población estuvo conformada por 485 estudiantes de la carrera profesional de Educación matriculados en una universidad pública peruana. Por otro lado, la muestra incluyó a 215 estudiantes seleccionados a través de un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. Del total de estudiantes, el 58.1% eran mujeres y el 41.9% eran hombres. En cuanto al grupo etario, el 68.4% de estudiantes tenían entre 16 y 25 años, mientras que el 31.6% tenían más de 25 años.

Respecto a los instrumentos utilizados para la recolección de datos, se empleó un formulario estructurado a través de la plataforma Google Forms. En la primera sección se solicitó a los estudiantes proporcionar información socio-demográfica, tales como sexo y la edad.

En la segunda sección se aplicó el Cuestionario de Estresores Académicos (Carlotto et al., 2005), el cual evalúa varios factores que pueden generar estrés en estudiantes universitarios en el contexto académico. Este cuestionario es unifactorial y consta de 12 ítems tipo Likert con 5 opciones de respuesta (nada de estrés, poco estrés, algo de estrés, bastante estrés y demasiado estrés). En una investigación previa realizada en Perú (Estrada et al., 2024) se determinó que el cuestionario mostraba niveles adecuados de validez de contenido y fiabilidad (V de Aiken = 0.925; α = 0.900).

En la tercera sección se administró el Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), el cual evalúa los hábitos y comportamientos relacionados con la salud para guiar intervenciones y promover estilos de vida más saludables. Este cuestionario fue adaptado y validado en el contexto peruano (Carranza et al., 2019), donde demostró poseer adecuadas propiedades métricas. Consiste en 48 ítems tipo Likert (nunca, a veces, frecuentemente y rutinariamente) que evalúan seis dimensiones: nutrición (6 ítems), ejercicio físico (5 ítems), responsabilidad en salud (10 ítems), manejo del estrés (7 ítems), soporte interpersonal (7 ítems) y autoactualización (13 ítems).

Para llevar a cabo la recolección de datos, en primer lugar, se obtuvo la autorización necesaria de las autoridades universitarias pertinentes. Posteriormente, se invitó a los estudiantes a participar a través de mensajes enviados por la plataforma WhatsApp, los cuales incluían un enlace a la encuesta y una explicación clara sobre el objetivo de la investigación. Además, se solicitó su consentimiento informado y se les proporcionaron instrucciones detalladas para completar correctamente los instrumentos. Este proceso tuvo

una duración aproximada de 15 minutos y una vez confirmada la participación de los 215 estudiantes, se inhabilitó el acceso a la encuesta para asegurar la integridad de los datos recopilados.

El análisis de datos se llevó a cabo utilizando el software SPSS versión 25. Inicialmente, se calcularon los estadísticos descriptivos, incluyendo la media y la desviación estándar de cada variable de estudio. Luego, se aplicó un análisis de regresión lineal múltiple para identificar qué estresores académicos eran predictores de los estilos de vida.

En cuanto a las consideraciones éticas, este estudio se realizó conforme a los principios de la Declaración de Helsinki. Se proporcionó a los estudiantes información detallada sobre el objetivo y la naturaleza del estudio, asegurando que entendieran completamente los fines del mismo y los posibles riesgos y beneficios de su participación. Asimismo, se obtuvo su consentimiento informado de manera

voluntaria, respetando su autonomía y su derecho a retirarse en cualquier momento. Por otro lado, se tomaron medidas para proteger la privacidad y confidencialidad de los datos, garantizando el anonimato de los participantes y un manejo seguro de la información recopilada.

Resultados

De acuerdo a la Tabla 1, los estresores académicos se manifestaron con una intensidad que fluctuó entre los niveles moderado y bajo. Además, se puede ver que los estresores que afectaron más a los estudiantes fueron llevar muchos cursos ($M= 3.08$; $DE= 0.958$), equilibrar el trabajo y el estudio ($M= 2.90$; $DE= 1.154$) y realizar exámenes y trabajos en el aula ($M= 2.79$; $DE= 1.073$).

Tabla 1.
Resultados descriptivos de la variable estresores académicos

Estresores	Media	Desviación estándar	Valoración
Llevar muchos cursos.	3.08	0.958	Moderado
Realizar exámenes y trabajos en el aula.	2.79	1.073	Moderado
Realizar trabajos fuera del aula.	2.43	1.145	Moderado
Realizar trabajos en equipo.	2.49	1.187	Moderado
Relación con los docentes.	1.89	0.970	Bajo
Relación con los compañeros.	1.88	1.098	Bajo
Equilibrar el trabajo y el estudio.	2.90	1.154	Moderado
Equilibrar el estudio y la familia.	2.56	1.108	Moderado
Equilibrar el estudio y las relaciones afectivas.	2.27	1.093	Bajo
Equilibrar el estudio y los momentos de ocio.	2.18	1.092	Bajo
Equilibrar los estudios y las actividades extracurriculares.	2.30	1.049	Bajo
Asumir costos económicos relacionados con los estudios.	2.76	1.256	Moderado

Según la Tabla 2, la variable estilos de vida ($M= 3.72$; $DE= 0.946$) y las dimensiones: nutrición ($M= 3.49$; $DE= 0.992$), ejercicio físico ($M= 3.59$; $DE= 0.978$), responsabilidad en salud ($M= 3.57$; $DE= 0.954$), manejo del estrés ($M= 3.61$; $DE= 0.986$) y soporte interpersonal ($M= 3.66$; $DE= 0.921$) reportados por los estudiantes fueron considerados poco saludables. En contraste, la dimensión de autoactualización fue valorada como saludable ($M= 3.87$; $DE= 0.913$).

Tabla 2.
Resultados descriptivos de la variable estilos de vida

Estresores	Media	Desviación estándar	Valoración
Estilos de vida	3.72	0.946	Poco saludable
Nutrición	3.49	0.992	Poco saludable
Ejercicio físico	3.59	0.978	Poco saludable
Responsabilidad en salud	3.57	0.954	Poco saludable
Manejo del estrés	3.61	0.986	Poco saludable
Soporte interpersonal	3.66	0.921	Poco saludable
Autoactualización	3.87	0.913	Saludable

En la Tabla 3 se puede ver que, de los 12 estresores académicos propuestos, solo 3 predijeron los estilos de vida de los estudiantes. Los resultados indican un ajuste adecuado del modelo ($F= 10.561$, $p<0.05$), en el cual el predictor más importante de los estilos de vida fue llevar muchos cursos ($\beta= -0.447$), seguido de equilibrar el estudio y la familia ($\beta= -0.404$) y equilibrar el trabajo y el estudio ($\beta= -0.402$). Estos predictores explicaron el 38.4% de la variabilidad en los estilos de vida.

Tabla 3.
Predictores de los estilos de vida

Estresores	B	DE	β	t	p
(Constante)	193.244	6.835		28.272	0.000
Llevar muchos cursos.	-4.673	1.996	-0.447	-2.341	0.020
Equilibrar el trabajo y el estudio.	-4.260	1.754	-0.402	-2.428	0.016
Equilibrar el estudio y la familia	-4.847	2.200	-0.404	-2.203	0.029
R ²			0.386		
R ² ajustado			0.384		
F			10.561	($p<0.05$)	

Nota: Variable dependiente= Estilos de vida.

En la Tabla 4 se observa que tres estresores académicos predijeron la nutrición de los estudiantes. Los resultados indican un ajuste adecuado del modelo ($F= 7.670$, $p<0.05$), en el cual el predictor más importante de la nutrición fue equilibrar el estudio y la familia ($\beta= -0.423$), seguido de equilibrar el trabajo y el estudio ($\beta= -0.396$) y llevar muchos cursos ($\beta= -0.382$). Estos predictores explicaron el 31.1% de la variabilidad en la nutrición.

Tabla 4.
Predictores de la nutrición

Estresores	B	DE	β	t	p
(Constante)	23.900	1.100		21.719	0.000
Llevar muchos cursos.	-0.657	0.321	-0.382	-2.044	0.042
Equilibrar el trabajo y el estudio	-0.785	0.329	-0.396	-2.386	0.018
Equilibrar el estudio y la familia	-0.906	0.354	-0.423	-2.557	0.011
R ²			0.313		
R ² ajustado			0.311		
F			7.670	($p<0.05$)	

Nota: Variable dependiente= Nutrición.

De acuerdo con la Tabla 5, tres estresores académicos predijeron la práctica de ejercicio físico de los estudiantes. Los resultados indican un ajuste adecuado del modelo ($F=7.145$, $p<0.05$), en el cual el predictor más importante del ejercicio físico fue realizar trabajos fuera del aula ($\beta=0.366$), seguido de llevar muchos cursos ($\beta=0.358$) y equilibrar el trabajo y el estudio ($\beta=0.353$). Estos predictores explicaron el 29.7% de la variabilidad en la práctica de ejercicio físico.

Tabla 5.
Predictores del ejercicio físico

Estresores	B	DE	β	t	p
(Constante)	20.703	0.818		25.311	0.000
Llevar muchos cursos.	-0.441	0.256	-0.358	-1.550	0.023
Realizar trabajos fuera del aula.	-0.328	0.239	-0.366	-1.375	0.071
Equilibrar el trabajo y el estudio.	-0.508	0.210	-0.353	-2.419	0.016
R ²			0.298		
R ² ajustado			0.297		
F			7.145		($p<0.05$)

Nota: Variable dependiente= Ejercicio físico.

Según la Tabla 6, dos estresores académicos predijeron la responsabilidad en salud de los estudiantes. Los resultados indican un ajuste adecuado del modelo ($F=7.586$, $p<0.05$), en el cual el predictor más importante de la responsabilidad en salud fue equilibrar el trabajo y el estudio ($\beta=0.450$), seguido de realizar exámenes y trabajos en el aula ($\beta=0.419$). Ambos predictores explicaron el 30.8% de la variabilidad en la responsabilidad en salud.

Tabla 6.
Predictores de la responsabilidad en salud

Estresores	B	DE	β	t	p
(Constante)	40.100	1.880		21.332	0.000
Realizar exámenes y trabajos en el aula.	-1.472	0.549	-0.419	-2.681	0.008
Equilibrar el trabajo y el estudio.	-1.556	0.605	-0.450	-2.572	0.011
R ²			0.311		
R ² ajustado			0.308		
F			7.586		($p<0.05$)

Nota: Variable dependiente= Responsabilidad en salud.

En la Tabla 7 se observa que dos estresores académicos predijeron el manejo del estrés de los estudiantes. Los resultados indican un ajuste adecuado del modelo ($F=6.436$, $p<0.05$), en el cual el predictor más importante del manejo del estrés fue llevar muchos cursos ($\beta=0.330$), seguido de realizar exámenes y trabajos en el aula ($\beta=0.319$). Ambos predictores explicaron el 26.3% de la variabilidad en el manejo del estrés.

Tabla 7.
Predictores del manejo del estrés

Estresores	B	DE	β	t	p
(Constante)	26.471	1.183		22.377	0.000
Llevar muchos cursos.	-0.333	0.335	-0.330	-0.993	0.022
Realizar exámenes y trabajos en el aula.	-0.362	0.351	-0.319	-1.031	0.024
R ²			0.264		
R ² ajustado			0.263		
F			6.436		($p<0.05$)

Nota: Variable dependiente= Manejo del estrés.

En la Tabla 8 se puede ver que solo dos estresores académicos predijeron el soporte interpersonal de los estudiantes. Los resultados muestran un ajuste adecuado del modelo ($F=6.563$, $p<0.05$), en el cual el predictor más importante del soporte interpersonal fue equilibrar el trabajo y el estudio ($\beta=0.381$), seguido de llevar muchos cursos ($\beta=0.372$). Ambos predictores explicaron el 27.9% de la variabilidad en el soporte interpersonal.

Tabla 8.
Predictores del soporte interpersonal

Estresores	B	DE	β	t	p
(Constante)	27.979	1.284		21.798	0.000
Llevar muchos cursos.	-0.538	0.375	-0.372	-1.434	0.015
Equilibrar el trabajo y el estudio.	-0.945	0.329	-0.381	-2.868	0.005
R ²			0.281		
R ² ajustado			0.279		
F			6.563		($p<0.05$)

Nota: Variable dependiente= Soporte interpersonal.

En la Tabla 9 se observa que dos estresores académicos predijeron la autoactualización de los estudiantes. Los resultados muestran un ajuste adecuado del modelo ($F=6.851$, $p<0.05$), en el cual el predictor más importante de la autoactualización fue realizar exámenes y trabajos en el aula ($\beta=0.385$), seguido de equilibrar el trabajo y el estudio ($\beta=0.381$). Estos dos estresores académicos explicaron el 28.5% de la variabilidad en la autoactualización.

Tabla 9.
Predictores de la autoactualización

Estresores	B	DE	β	t	p
(Constante)	27.979	1.284		21.798	0.000
Realizar exámenes y trabajos en el aula.	-1.364	0.685	-0.385	-1.993	0.048
Equilibrar el trabajo y el estudio.	-1.386	0.701	-0.334	-1.977	0.049
R ²			0.289		
R ² ajustado			0.285		
F			6.851		($p<0.05$)

Nota: Variable dependiente= Autoactualización

Discusión

El estrés académico es un fenómeno común en el entorno universitario, caracterizado por una respuesta emocional y física a las demandas académicas percibidas como excesivas o desafiantes. Este tipo de estrés puede surgir debido a múltiples factores, tales como la carga de trabajo, la presión por obtener altas calificaciones, la gestión del tiempo, y las expectativas tanto propias como de los profesores y familiares. La presente investigación se centró en determinar qué estresores académicos predicen el estilo de vida de los estudiantes de una universidad pública.

Un hallazgo emergente muestra que los estresores académicos se manifestaron con una intensidad predominantemente moderada. Entre los estresores que afectaron con mayor frecuencia a los estudiantes universitarios se encontraban la carga de llevar muchos cursos simultáneamente, la dificultad de equilibrar el trabajo y el estudio, y la presión de realizar exámenes y trabajos en el aula. Llevar muchos cursos puede resultar en una acumulación de

tareas y plazos, aumentando la sensación de agobio. El equilibrio entre trabajo y estudio es otro desafío significativo, ya que muchos estudiantes necesitan trabajar para financiar sus estudios, lo cual reduce el tiempo disponible para dedicarse a las actividades académicas. Por último, la preparación y realización de exámenes y trabajos en el aula son fuentes comunes de estrés debido a la evaluación constante y la necesidad de demostrar conocimientos y habilidades bajo presión.

Existen investigaciones que también reportaron la presencia de estresores académicos en un nivel moderado. En Brasil, Gonçalves & Carlotto (2024) encontraron que la intensidad de los estresores se situaba en un nivel intermedio. Además, determinaron que los principales estresores académicos eran llevar muchas materias, realizar exámenes y trabajos en el aula, y desarrollar trabajos en equipo. Por otro lado, en España, Vizoso & Arias (2016) también observaron que los estresores académicos se manifestaban con una intensidad moderada. Asimismo, reportaron que los estresores más recurrentes eran los exámenes, las deficiencias metodológicas de los docentes, las intervenciones en público y la sobrecarga académica.

Otro hallazgo preliminar indica que los estudiantes consideraban que sus estilos de vida eran en general poco saludables. En particular, las áreas de nutrición, ejercicio físico, responsabilidad en salud, manejo del estrés y soporte interpersonal fueron evaluadas como poco saludables por los estudiantes. Esto sugiere que muchos de ellos tienen dificultades para mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física de manera regular, asumir un rol proactivo en la gestión de su salud, manejar adecuadamente el estrés y contar con redes de apoyo social. En contraste, la dimensión de autoactualización fue valorada como saludable, lo que indica que los estudiantes consideraban que estaban avanzando hacia sus metas personales y académicas.

Resultados similares se encontraron en Perú, donde Paricahua et al. (2023) reportaron que predominaba un estilo de vida medianamente saludable entre los estudiantes. Las dimensiones físico-mental, social, ético-moral y académico-familiar también fueron valoradas como medianamente saludables. De igual manera, se coincide con otra investigación realizada en Perú por Ttito et al. (2024), que igualmente encontró que los estudiantes tenían un estilo de vida medianamente saludable. Esto sugiere que sus hábitos y comportamientos pueden no ser completamente beneficiosos para su salud general, implicando que podrían estar involucrados en prácticas que incrementan el riesgo de problemas de salud tanto físicos como mentales.

Un hallazgo interesante muestra que los estresores académicos predicen significativamente los estilos de vida de los estudiantes. En particular, llevar muchos cursos, equilibrar el estudio y la familia y equilibrar el trabajo y el estudio fueron los predictores que afectan la capacidad de los estudiantes para mantener un estilo de vida saludable. Esto significa que los estudiantes con una carga académica

elevada tienden a optar por comidas rápidas y menos nutritivas debido a la falta de tiempo, lo que puede llevar a una alimentación poco saludable. Asimismo, el esfuerzo por equilibrar el estudio con responsabilidades familiares o laborales puede reducir el tiempo disponible para el descanso adecuado y la práctica regular de ejercicio físico, incrementando el riesgo de problemas de salud física y mental. Al respecto, existen investigaciones que también reportaron que el estrés académico influía negativamente en los hábitos de vida (Gómez et al., 2022; Salazar et al., 2024; Mohsen, 2023; Monserrat et al., 2023).

También se determinó que los estresores académicos, tales como llevar muchos cursos, equilibrar el trabajo y el estudio y equilibrar el estudio y la familia predicen la nutrición de los estudiantes. Esto quiere decir que, enfrentar una carga académica elevada, combinar trabajo y estudio, y manejar responsabilidades familiares junto con las académicas lleva a elecciones alimenticias menos saludables, como optar por comidas rápidas y menos nutritivas o saltarse comidas debido a la falta de tiempo y la presión. Este resultado coincide con diversas investigaciones previas, las cuales determinaron que los estresores la presión académica provocaba una mayor frecuencia en la ingesta de alimentos procesados y menos nutritivos (Ramón et al., 2019; Ramírez et al., 2023; Choi, 2020).

Además, se determinó que ciertos estresores, como llevar muchos cursos, realizar trabajos fuera del aula y equilibrar el trabajo y el estudio predicen la práctica de ejercicios físicos de los estudiantes. Esto significa que una carga académica elevada y la necesidad de trabajar mientras estudian pueden reducir el tiempo y la energía disponibles para la actividad física, llevando a una disminución en la práctica regular de ejercicios físicos. El hallazgo descrito guarda relación con algunas investigaciones, las cuales determinaron que la necesidad de equilibrar las responsabilidades académicas y laborales reducía significativamente el tiempo disponible para el ejercicio físico, lo que contribuía a una disminución en la práctica regular de actividades físicas (Soto et al., 2021; Muñoz et al., 2023; Gonzales et al., 2022).

Del mismo modo, se encontró que algunos estresores, tales como realizar exámenes y trabajos en el aula y equilibrar el trabajo y el estudio predicen la responsabilidad en salud de los estudiantes. Los estudiantes que enfrentan una alta carga de exámenes y trabajos, junto con la necesidad de equilibrar el trabajo y el estudio, a menudo tienen menos tiempo y energía para dedicarse a prácticas saludables y buscar atención médica cuando es necesario. Este resultado es similar a lo reportado por algunos estudios, los cuales hallaron que los estresores afectan la capacidad de los estudiantes para mantener prácticas de salud adecuadas, lo que conlleva a una menor responsabilidad en el cuidado de su bienestar general (Damian, 2017; Arpi et al., 2024).

Por otro lado, se encontró que dos estresores específicos, asociados a la sobrecarga académica y la realización de exámenes y trabajos en el aula, son predictores significativos del manejo del estrés en los estudiantes. Esto implica que aquellos estudiantes que enfrentan una elevada carga de

cursos y una alta frecuencia de evaluaciones y tareas dentro del aula tienden a experimentar mayores niveles de estrés. El manejo del estrés en estos casos puede verse afectado negativamente, ya que la acumulación de responsabilidades académicas y la presión constante de cumplir con los exámenes y trabajos pueden sobrepasar la capacidad de los estudiantes para gestionar eficazmente su bienestar emocional y mental. Resultados similares fueron obtenidos en algunas investigaciones (Estrada, 2022; Ferrer et al., 2023).

Otro hallazgo muestra que los estresores, tales como llevar muchos cursos y equilibrar el trabajo y el estudio, son predictores del soporte interpersonal de los estudiantes universitarios. Esto sugiere que aquellos estudiantes que están sobrecargados con múltiples cursos y que también deben dividir su tiempo entre el trabajo y los estudios, tienden a buscar o necesitar más apoyo interpersonal. La presión adicional de manejar estas responsabilidades puede impulsar a los estudiantes a recurrir con mayor frecuencia a amigos, familiares y compañeros de clase en busca de apoyo emocional y práctico para enfrentar los desafíos académicos y laborales. Este resultado converge con diversas investigaciones (Zamora et al., 2021; Yuhuan et al., 2022; Merlin & Sudhesh, 2023).

Finalmente, se encontró que ciertos estresores, como realizar exámenes y trabajos en el aula y equilibrar el trabajo y el estudio son predictores de la autoactualización de los estudiantes. Esto quiere decir que la presión asociada con cumplir con múltiples responsabilidades académicas y laborales puede limitar la capacidad de los estudiantes para concentrarse en su desarrollo personal y alcanzar sus metas. En lugar de promover el crecimiento y la autoexploración, estos estresores pueden reducir el tiempo y la energía que los estudiantes disponen para dedicarse a la autoactualización, impidiendo así su progreso en el desarrollo personal. Este hallazgo guarda relación con lo reportado por Barbayannis et al. (2022), quien determinó que los altos niveles de estrés académico están asociados con una disminución en la capacidad de los estudiantes para involucrarse en actividades que favorecen su desarrollo personal y autoactualización.

Esta investigación presenta ciertas limitaciones que deben considerarse al interpretar sus resultados. Primero, se trabajó exclusivamente con una universidad específica, lo que restringe la generalización de los hallazgos a otras universidades. Además, la muestra fue homogénea en términos de características demográficas y académicas, lo que podría limitar la representatividad de la población estudiantil en su totalidad. Por otro lado, la recolección de datos se realizó mediante dos cuestionarios, lo cual puede introducir sesgos de deseabilidad social, donde los participantes podrían haber respondido de manera que refleje lo que consideran socialmente aceptable en lugar de lo que sienten realmente. Estas limitaciones subrayan la necesidad de cautela al interpretar los resultados y sugieren áreas para futuras investigaciones que incluyan muestras más diversas y métodos de recolección de datos más variados.

Conclusiones

La vida universitaria está marcada por desafíos y demandas académicas que pueden tener un impacto significativo en la vida de los estudiantes. En este contexto, los estresores académicos desempeñan un papel crucial no solo en el rendimiento académico, sino también en la calidad de vida en general.

Los hallazgos preliminares de esta investigación muestran que los estresores académicos se experimentaron con una intensidad moderada, mientras que los estilos de vida fueron valorados como poco saludables. Además, se determinó que ciertos estresores académicos, como el número elevado de cursos, el equilibrio entre estudio y familia, y la gestión simultánea de trabajo y estudio, predijeron significativamente los estilos de vida de los estudiantes.

Basado en estos hallazgos, se sugiere implementar estrategias dirigidas a reducir los efectos negativos de los estresores académicos. Es esencial desarrollar programas de apoyo que promuevan un balance adecuado entre la carga académica y las responsabilidades familiares, así como fomentar prácticas de gestión del tiempo que ayuden a los estudiantes a manejar eficazmente sus múltiples responsabilidades. Finalmente, se sugiere fortalecer los servicios de orientación académica y psicológica dentro de la universidad, proporcionando un apoyo integral que atienda tanto las necesidades académicas como emocionales de los estudiantes.

Referencias

- Abarca, M., Guerrero, J., Lang, M., Marín, K., & Vargas, M. (2022). Estresores académicos y manifestaciones biopsicosociales en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Fisioterapia*, 44(2), 88-94. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.06.002>
- Ahmady, S., Khajeali, N., Kalantarion, M., Sharifi, F., & Yaseri, M. (2021). Relation between stress, time management, and academic achievement in preclinical medical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 32. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_600_20
- Al-Shahrani, M., Alasmri, B., Al-Shahrani, R., Al-Moalwi, N., Al-Qahtani, A., & Siddiqui, A. (2023). The prevalence and associated factors of academic stress among medical students of King Khalid University: An analytical cross-sectional study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(14), 2029. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142029>
- Arpi, E., Gerónimo, A., Huertas, G., Torres, N., & Guerrero, J. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista San Gregorio*, 1(58), 78-86. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>
- Attia, M., Ibrahim, F. A., Elsady, M., Khorkhash, M., Rizk, M., Shah, J., & Amer, S. (2022). Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 933981. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.933981>
- Banks, S., & Dinges, D. (2007). Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. *Journal of Clinical Sleep Medicine*,

- 3(5), 519-528. <https://doi.org/10.5664/jcsm.26918>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & 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>
- Brivio, F., Viganò, A., Paterna, A., Palena, N., & Greco, A. (2023). Narrative review and analysis of the use of "lifestyle" in health psychology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(5), Article 4427. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054427>
- Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., & Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, *24*(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Carlotto, M., Cámara, S., & Borges, Á. (2005). Predictores del síndrome de burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Diversitas*, *1*(2), 195-205. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2005.0002.07>
- Carranza, R. F., Caycho, T., Salinas, S. A., Ramírez, M., Campos, C., Chuquiasta, K., & Pérez, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista Cubana de Enfermería*, *35*(4), e2859. <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
- Chalapud, L., Molano, N., Gómez, L., & Maldonado, C. (2024). Estilos de vida durante el confinamiento y post confinamiento por covid-19 en la población de Tumaco, Colombia. *Retos*, *52*, 171-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.101522>
- Choi, J. (2020). Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*, *12*(5), 1241. <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
- Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7708>
- Dávila, R., & Agüero, E. (2024). Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del Callao, Perú. *Retos*, *57*, 849-858. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.107265>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N., Kumari, K., Sial, M., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.869337>
- Duche, A., Paredes, F., Gutiérrez, O., & Carcausto, L. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, *26*(3), 244-258. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i3.33245>
- Dungog, R., Tamanan, J., & Kim, C. (2021). The assessment of lifestyle status among high school and college students in Luzon, Philippines. *Journal of Lifestyle Medicine*, *11*(2), 57-65. <https://doi.org/10.15280/jlm.2021.11.2.57>
- Ekpenyong, C., Daniel, N., & Aribo, E. (2013). Associations between academic stressors, reaction to stress, coping strategies and musculoskeletal disorders among college students. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, *23*(2), 98-112.
- Estrada, E. (2022). Capital psicológico y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad peruana durante la pandemia por COVID-19. *Gaceta Médica De Caracas*, *130*(4), 737-744. <https://doi.org/10.47307/GMC.2022.130.4.8>
- Estrada, E., Quispe, J., Paredes, Y., & Quispe, R. (2024). Estresores académicos como predictores del burnout académico en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Gaceta Médica de Caracas*, *132*(4).
- Farfán, M., Estrada, E., Lavilla, W., Ulloa, N., Calcina, D., Meza, L., Yancachajlla, L., & Rengifo, S. (2023). Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*, *15*(15), 11924. <https://doi.org/10.3390/su151511924>
- Farhud D. D. (2015). Impact of lifestyle on health. *Iranian Journal of Public Health*, *44*(11), 1442-1444. <https://ijph.tums.ac.ir/index.php/ijph/article/view/5299>
- Ferrer, C., Montagud, S., & Blanco, M. (2023). Estresores y perfil de vulnerabilidad al estrés académico en estudiantes universitarios durante el confinamiento. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *1*(2), 129-140. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2023.n2.v1.2584>
- Flores, A., Pino, Y., Yupanqui, E., Yupanqui, A., Mamani, S., Coila, D., Atencio, L., Manzaneda, M., & Lavalle, A. (2023). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios. *Retos*, *50*, 950-957. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99499>
- Gómez, D., Martínez, M., Pabuce, J., & Peláez, L. (2022). Estilos de vida saludable y sobrecarga académica de los estudiantes universitarios de enfermería. *Revista Cuidado y Ocupación Humana*, *11*(1), 25-30. <https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/coh/article/view/2217>
- Gonzales, C., Orihuela, D., Timoteo, D., Álvarez, M., & Villena, M. (2022). El estrés académico y la actividad física de los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia COVID 19. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, *9*(2), 46. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3091>
- Gonçalves, S., & Carlotto, M. (2024). Estresores académicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. *Revista Brasileira de Educação*, *29*, e290020. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290020>
- Islam, S., & Rabbi, F. (2024). Exploring the sources of academic stress and adopted coping mechanisms among university students. *International Journal on Studies in Education*, *6*(2), 255-271. <https://doi.org/10.46328/ijonse.203>
- Lara, Y., Quiroga, C., Jaramillo, A., & Bermeo, M. (2019). Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Revista Odontológica Mexicana*, *22*(3), 144-149. <https://doi.org/10.22201/fo.1870199xp.2018.22.3.68234>
- Li, P., Yang, J., Zhou, Z., Zhao, Z., & Liu, T. (2022). The influence of college students' academic stressors on mental health during COVID-19: The mediating effect of social support, social well-being, and self-identity. *Frontiers in Public Health*, *10*, 917581. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.917581>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *21*, 2101-2121. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Merlin, J., & Sudhesh, N. (2023). Academic stress, social support, and adjustment among international students in India. *Journal of Comparative & International Higher Education*, *15*(3), 5-17. <https://doi.org/10.32674/jcihe.v15i3.4756>
- Mofatteh M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety,

- and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36-65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Mohsen, Z. (2023). The effect of academic stress on lifestyle habits among medical students. *Journal of Education Technology in Health Sciences*, 10(2), 29-34. <https://doi.org/10.18231/j.jeths.2023.008>
- Monserrat, M., Checa, J., Arjona, Á., López, R., & Rocamora, P. (2023). Academic stress in university students: The role of physical exercise and nutrition. *Healthcare*, 11(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Munoz, C., Giakoni, F., Pinochet, F., Godoy, A., Fuentes, P., & Duclos, D. (2024). Condición física, actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios chilenos. *Retos*, 56, 521-530. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104184>
- Muñoz, D., Soto, J., Leyton, B., Carrasco, H., & Valdés, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. *Retos*, 49, 22-28. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037>
- Paricahua, J., Estrada, E., Velasquez, L., & Herrera, A. (2023). Explorando las prácticas saludables: Estilos de vida entre estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(4), e665. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i4.665>
- Ramírez, J., Ancalla, S., Erazo, L., Quispe, M., Rodríguez, J., & Sánchez, M. (2023). Estrés académico y su relación con los hábitos alimenticios en universitarios de estudios generales de la Facultad de Medicina, 2023-II. *Revista Científica en Ciencias de la Salud*, 2(4), 317-320. <https://doi.org/10.61324/csaulud.2023.vol2i4.48>
- Ramón, 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. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Restrepo, J., Bedoya, E., Cuartas, G., Cassaretto, M., & Vilela, Y. (2023). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria: mediación de la regulación cognitivo-emocional y el apoyo social. *Anales de Psicología*, 39(1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Salazar, Y., Hueso, C., & Caparros, R. (2024). Lifestyles and academic stress in university students of health sciences: A mixed-methodology study. *Healthcare*, 12, 1384. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141384>
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students: A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS ONE*, 17(11), e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Soto, M., Franco, L., López, L., Medina, H., & Flores, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
- Tian, Y., Cole, J., Bullmore, E., & Zalesky, A. (2024). Brain, lifestyle and environmental pathways linking physical and mental health. *Nature Mental Health*, 3. <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00303-4>
- Tito, P., Geraldo, L., Peña, B., & Serpa, A. (2022). Escala Estrés Académicos en Estudiantes Universitarios: Un Estudio de Invarianza Multicultural en peruanos y ecuatorianos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 68(2), 17-31. <https://doi.org/10.21865/ri-dep68.2.02>
- Ttito, S., Estrada, E., & Mamani, M. (2024). Lifestyle in students from a private university: A descriptive study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 630. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024630>
- Vizoso, C., & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>
- Yuhuan, Z., Pengyue, Z., Dong, C., Qichao, N., Dong, P., Anqi, S., Hongbo, J., & Zhixin, D. (2022). The association between academic stress, social support, and self-regulatory fatigue among nursing students: A cross-sectional study based on a structural equation modelling approach. *BMC Medical Education*, 22(1), 789. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03829-2>
- Zambrano, R., Rivera, V., Rincón, F., & López, Y. (2021). Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(S4), 468-476. <https://doi.org/10.31876/rscs.v27i.37020>
- Zamora, M., Caldera, J., & Guzmán, M. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(S1), 11. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>

Datos de los/as autores/as:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz
 Guido Ayay-Arista
 Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano
 Jimmy Nelson Paricahua-Peralta

gestrada@unamad.edu.pe
 gayay@unibagua.edu.pe
 22230024@unamad.edu.pe
 jparicahua@uandina.edu.pe

Autor/a
 Autor/a
 Autor/a
 Autor/a