



## Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana

Levels of perceived stress in university students of Metropolitan Lima

Níveis de estresse percebidos em estudantes universitários em Lima Metropolitana

ARTÍCULO ORIGINAL



 **Gian Franco Mendizabal Estrella**  
psychogian93@gmail.com

 **Cinthia Melissa Magallanes Medina**  
cmagallanesm@gmail.com

Universidad Tecnológica del Perú. Lima, Perú

Recibido el 26 de octubre 2022 / Aceptado el 18 de noviembre 2022 / Publicado el 13 de diciembre 2022

Escanea en tu dispositivo móvil  
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/repsi.v5i13.80>

### RESUMEN

El estrés percibido es una problemática reciente que afecta a los estudiantes de diferentes casas de estudio, tanto públicas como privadas. El objetivo fue identificar los niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, según su género, rango de edad y universidad de procedencia. El método utilizado fue descriptivo comparativo, con un diseño no experimental y de corte transversal; se aplicó el instrumento Perceived Stress Scale (PSS), adaptado y validado en Perú por la Universidad Cayetano Heredia. Se evaluó de forma estadística mediante T de student. Se evidenció como resultado un nivel medio y alto en estudiantes, más alto en mujeres que en hombres. En conclusión, los niveles de estrés mantienen una prevalencia significativa en los participantes, esto debido a la carga académica, trabajos, exámenes y al ciclo universitario; lo cual trae consigo efectos negativos en su desarrollo personal, social y/o académico.

**Palabras clave:** Estrés percibido; Estudiantes universitarios; Lima metropolitana

### ABSTRACT

Perceived stress is a recent problem that affects students from different houses of study, both public and private. The objective was to identify the levels of perceived stress in university students in Metropolitan Lima, according to gender, age range and university of origin. The method used was descriptive and comparative, with a non-experimental and cross-sectional design; the Perceived Stress Scale (PSS), adapted and validated in Peru by the Cayetano Heredia University, was applied. It was evaluated statistically by means of Student's t-test. The results showed a medium and high level in students, higher in women than in men. In conclusion, stress levels maintain a significant prevalence in the participants, due to the academic load, work, exams and the university cycle, which has negative effects on their personal, social and/or academic development.

**Key words:** Perceived stress; University students; Metropolitan Lima

### RESUMO

O estresse percebido é um problema recente que afeta estudantes de diferentes universidades públicas e privadas. O objetivo era identificar os níveis de estresse percebidos nos estudantes universitários da Metropolitana de Lima, de acordo com sexo, faixa etária e universidade de origem. O método utilizado foi descritivo e comparativo, com um desenho não experimental, transversal; a Escala de Estresse Percebido (PSS), adaptada e validada no Peru pela Universidade Cayetano Heredia, foi aplicada. A avaliação estatística foi realizada utilizando o teste t de Student. Os resultados mostraram um nível médio e alto de estresse nos estudantes, maior nas mulheres do que nos homens. Em conclusão, os níveis de estresse mantêm uma prevalência significativa nos participantes, devido à carga acadêmica, trabalho, exames e ciclo universitário, o que tem efeitos negativos em seu desenvolvimento pessoal, social e/ou acadêmico.

**Palavras-chave:** Percebeu o estresse; Estudantes universitários; Lima Metropolitana

## INTRODUCCIÓN

El estrés se ha convertido en una problemática del presente siglo XXI para muchos investigadores en psicología, aún hay un margen de posibilidades para esta variable; ya que influye en la salud mental y física de las personas, afectando el desarrollo socioemocional de los estudiantes universitarios, quienes están en continuo aprendizaje y desarrollo. La temática ha sido evaluada a lo largo de los años, demostrando un aumento en hombres y mujeres, así como en jóvenes quienes refieren percibir un estrés negativo al realizar sus actividades dentro o fuera de una casa de estudios; lo que puede generar efectos negativos y perjudiciales. Esto se ha incrementado notablemente en tiempos de pandemia; según reporta el diario El Peruano (2021) un 52.2% de la población limeña sufre de estrés moderado a severo, así como de diversos problemas en salud, familiares y económicos. Por ende, el instituto recomienda evaluar los primeros indicios, como la tensión emocional, agotamiento, sosiego y el nerviosismo.

Para Cassaretto, et al. (2021) el proceso universitario supone ciertos riesgos a situaciones desafiantes, como el establecimiento de nuevas normas, la transición de la escolaridad al contexto universitario, interacciones con sus pares y docentes, las nuevas rutinas y horarios, las clases y la carga académica [...] el hecho de experimentar estrés puede generar problemas como la ansiedad y/o depresión. Al respecto, la etapa universitaria implica diversas exigencias, es donde se presenta una mayor carga de estrés debido a las altas demandas académicas,

personales y sociales. Recientemente, se ha visto un incremento de esta problemática; por ello los investigadores insisten en estudiar los efectos que trae la variable en la vida de los estudiantes limeños (Estrada, et al., 2021).

Asimismo, Lima (2019) refiere que, la salud mental es afectada principalmente por el estrés, la cual no es tratada adecuadamente; por ello, es relevante la aplicación de mediciones psicológicas y posteriores intervenciones con el fin de disminuir la saturación o presión de los universitarios. No obstante, al tener una progresiva presión estresora podría provocar un daño físico o mental, no solo afectando su salud física, sino también sus relaciones sociales y de desarrollo. Ante tal situación, se proponen los estudios sobre estrés percibido, los cuales reflejan un aumento considerable debido a la pandemia. Esto se muestra en un estudio realizado por Velazco, et al. (2021) el cual tuvo como objetivo diagnosticar los niveles de estrés en situación de COVID. El estudio fue aplicado a 860 estudiantes y docentes, donde predominó el sexo femenino con 68.6%. A modo de conclusión, la mayoría de los universitarios presenta altos niveles, esto producto de la pandemia, la cual se puede inferir por las dimensiones como: angustia, miedo o desesperación en la población peruana. Otra situación fue la preocupación sobre el futuro y las necesidades básicas que debían complementar.

Por su parte, un aspecto a considerar sobre el género se muestra en la investigación realizada por Cozzo y Reich (2016) donde aplicaron la prueba para evaluar el nivel de estrés en profesional sanitarios, considerándola como población vulnerable y de riesgo al estar

expuestos a estresores, propio del rol que desempeñan, y por presentar un mayor nivel de bienestar socio emocional. En los resultados se pudo demostrar que, las mujeres perciben el estrés de forma significativa (83,9%) a diferencia de los hombres (16.1%). Esto puede deberse a la carga y el trato hacia los géneros en diferentes espacios de desarrollo, académico, laboral y/o social.

Para Chau y Vilela (2017) en el entorno peruano no existen investigaciones que analicen la variable estrés, lo que trae consigo diversas interrogantes al momento de iniciar un estudio; resulta relevante identificar las variables relacionadas con la salud, con el fin de crear programas de salud enfocados en los jóvenes universitarios. Esto permite la apertura de trabajos aplicados con efectos positivos y significativos. Para Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) citado por Cozzo y Reich (2016) el estrés percibido es la forma como un individuo interpreta situaciones que percibe como difíciles y amenazantes en el transcurso de su vida, las cuales son causadas por elementos internos y externos; logrando afectar en lo cognitivo, conductual y emocional.

Asimismo, Luque et al. (2021) refiere que los factores asociados al estrés y que repercuten en su formación académica, son los siguientes: sobrecarga de tareas, trabajos diarios, el tiempo que otorga el docente, la forma de evaluación, así como la realización de los exámenes. Ante ello los estudiantes experimentan altos niveles de estrés, que puede afectar su rendimiento académico e incluso su bienestar personal. Debido a esto, se creó un instrumento para identificar la percepción del individuo sobre una

situación o demanda de estrés, dando consigo una respuesta psicológica y adaptativa. Estas respuestas y reacciones guardan relación con aspectos culturales, sociales y personales en el individuo.

Cabe resaltar que el estrés es considerado una enfermedad de los últimos años, esto debido al impacto que ha tenido en el ser humano ya que afecta el equilibrio emocional de las personas; principalmente en aquellos que están en un proceso de estudios, y/o trabajo, desarrollando síntomas como cansancio, enojo, dolores físicos, y dificultad para dormir. En tal sentido, el estrés percibido cuenta con tres aspectos los cuales son: a) biomédico, enfocado en el sistema fisiológico y en los órganos vitales; b) psicológico, el cual refiere la respuesta emocional y experiencial; c) social, centrado en situaciones ambientales (Campo-Arias, et al., 2014).

Según Guzmán (2016) el estrés percibido está presente en el nivel de primaria y secundaria; no obstante, se profundiza de forma considerable cuando se da el proceso de transición de los estudios secundarios a la universidad. A partir de los primeros ciclos se evidencia un estrés alto debido a la carga excesiva de trabajo, nuevas formas de adaptación, nuevas amistades, mayor énfasis en la familia, organización de tiempo y horarios, identificación de roles e independencia. De igual manera, cuando empiezan a trabajar se asume una nueva adaptación y reto, esto constituye nuevas experiencias que la persona va adquiriendo a través del aprendizaje, del ensayo y error más una serie de relaciones sociales. Si bien esta situación puede ser placentera, en ocasiones se pueden crear situaciones de estrés

en donde el estudiante es el afectado, ya que no puede manejar el proceso de sobre adaptación a la vida universitaria.

Por consiguiente, se logró analizar como el estrés influye en diferentes aspectos en la vida de las personas, principalmente en el ámbito académico en donde se enfoca el estudio en mención. Sin lugar a duda, existen diferentes factores o causas que pueden generar el estrés siendo principalmente la propia mente de la persona, la cual en un afán de proteger al individuo, bloquea recuerdos o situaciones. De igual manera, con una situación externa, en donde la condición puede vulnerar la salud mental de las personas generando un nivel alto de estrés, como es el caso de la pobreza; esta situación puede afectar el desarrollo evolutivo, crecimiento y aspecto emocional de un individuo afectando su capacidad para afrontar problemas. Esto puede llegar a acarrear efectos negativos a corto y largo plazo, ya que, el individuo puede sentir demasiado cansancio, dolores, jaquecas e insomnio.

Por ello, el afrontamiento académico se propone en esta investigación como una herramienta que permite al sujeto hacerle frente a situaciones estresoras, principalmente en los universitarios, quienes no han desarrollado o identificado sus propias fortalezas. Esto si bien puede limitar su capacidad de respuesta, permitirá analizar las habilidades que puede potenciar o crear junto a los especialistas en salud. Mediante este apartado se concibe como un estudio con miras hacia un mayor manejo del estrés de los estudiantes, quienes pueden realizarlo de forma correcta, pero que temen llevarlo a cabo por diferentes circunstancias

personales y sociales.

En esta línea de ideas, el principal temor de los universitarios es sobresalir ante las dificultades, y más si traen consigo popularidad entre sus pares; de igual manera, los estudios del afrontamiento serán importantes para los jóvenes, en su ciclo académico, aun cuando tuvieran o no problemas, puedan tener notas bajas, llevar cursos de nivelación, deber notas o estar desaprobados. A este respecto, los autores sugieren las siguientes alternativas de solución: afrontar de forma directa, contar con el apoyo de la familiar y/o amigos, y establecer grupos de apoyo (Magallanes y Mendizabal, 2019).

Así pues, Naranjo (2009) define al estrés como aquel deterioro y agotamiento en el cuerpo, debido a diversos estímulos, lo que conduciría a la angustia y desequilibrio emocional; adicionalmente, el distrés (lo que impide su armonía en cuerpo y mente) o eustrés definido como aquella situación en donde el cuerpo tenga buena salud física, y un buen bienestar mental, mejorando el potencial de una persona. Por otro lado, Naranjo (2009) refiere que tener un estrés crónico podría producir tensión corporal, enfermedades o nula capacidad de afrontamiento; entonces los efectos serán negativos (eustrés). Además, el tipo de estrés experimentado depende de cómo se percibe e interpreta, por ello es importante reconocer los acontecimientos, ya que, una sola situación puede ser un buen estrés para una persona y un mal estrés para otra, lo que influye es como afecta a las personas en general. Por ello, será importante enseñar a las personas a identificar las causas del estrés, ya sea una situación, persona u objeto.

Para Oros de Sapia y Neifert (2006) señalan que entre los síntomas emocionales, psíquicos y físicos se destacan: la ansiedad, hostilidad, miedo, depresión y problemas gastrointestinales como estreñimiento y falta de apetito o estreñimiento. Por otro lado, también hay afecciones cardiovasculares como: taquicardia, sensación de ahogo, sudoración en manos y sensación de nudo; así como de otros problemas sociales, retraimiento, pérdida de memoria, saturación emocional y dificultad intelectual. En relación con estas señales o signos, que afectan el desarrollo y la calidad de vida de las personas, es necesario aplicar diagnósticos preventivos y tratamientos efectivos que puedan reducir o eliminar la sensación de estrés.

Es importante enfatizar que el estrés se ha incrementado en los últimos años, dando consigo consecuencias negativas en la salud psicológica y emocional de las personas; ya que los mismos no tendrán las herramientas para enfrentar diversas situaciones. Por tal motivo, es relevante investigar sobre esta problemática ya que presenta cierta incertidumbre en el futuro porque se concibe como un trastorno significativo y determinante en la vida de los demás. Así mismo, se profundiza en los factores que influyen en el estrés y como se percibe cada entorno, donde cada individuo está desarrollándose.

En este contexto, el estudio contribuye con la sociedad científica estableciendo nuevos criterios para la investigación en psicología, respetando la ética y la confidencialidad de los datos; también se explica la diferencia entre género y edad de los estudiantes, quienes un nivel alto, medio o bajo respectivamente. Por otro lado, el estudio otorga a la sociedad

científica y académica una introducción a una problemática de los últimos siglos, la cual se ha convertido en una situación determinante para los jóvenes, quienes no tienen control sobre las situaciones estresoras y sobre todo en sus consecuencias. De esta manera, se provee de conocimientos teóricos y aplicativos para futuros proyectos de investigación con el fin de prevenir e intervenir los niveles de estrés en las personas.

En síntesis, el propósito de este estudio es identificar los niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, en donde se evalúan las edades de los estudiantes, el género y la universidad de pertenencia. Esta premisa trae consigo, realizar la siguiente pregunta ¿Se puede conocer los niveles de estrés en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana? Al respecto, los objetivos específicos abarcan conocer los niveles de estrés percibido según género, reconocer los niveles de estrés percibido según edad e identificar las diferencias y niveles de estrés percibido según universidad de procedencia.

## MÉTODO

La investigación utiliza una metodología descriptiva comparativa, ya que se describieron y explicaron los componentes teóricos. Posterior a ello, se establecieron diferencias en la muestra de estudio mostrando un progreso en el conocimiento a través de la indagación de teorías educativas y psicológicas, con el fin de evidenciar los niveles de estrés percibido en estudiantes (Guevara et al., 2020). Además, cuenta con un diseño no experimental, ya que no se manipulan las variables y de corte transversal porque se

aplicó en un determinado tiempo (Ñaupas et al., 2018).

Se aplicó el instrumento Perceived Stress Scale (PSS) versión española, validado en Perú por la Universidad Cayetano Heredia a través de Google Forms. Es un cuestionario de 14 preguntas con respuestas múltiples para medir los niveles de estrés y las diferencias según factores como género, edad y universidad de pertenencia. La población de estudio fueron de diferentes universidades en Lima metropolitana, siendo una población aproximada de 90 mil 300 personas, datos registrados en INEI (2022). Mediante la fórmula  $n = \frac{(1.96 * .96 * 0.5 * 0.5)}{(0.05 * 0.05)} = \frac{0.9604}{0.0025}$  al 95% de nivel de confianza y 5% de margen de error, se eligió a una muestra representativa de 384 personas; posterior a ello, solo 250 personas respondieron a la aplicación virtual.

Los resultados se obtuvieron mediante la recolección de datos en Google Forms, en

donde se creó el consentimiento informado y se aplicó el instrumento. El enlace se envió a los participantes del estudio a través de páginas en Facebook o en el boletín de la universidad; luego se contabilizaron los datos estableciendo los niveles respectivos. Después, se pasó al SPSS donde se convirtieron los datos y se interpretaron, dando consigo las tablas y su interpretación.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En atención al objetivo de investigación dirigido a identificar los niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, según su género, rango de edad y universidad de procedencia; en la Tabla 1, se pueden apreciar los niveles/rangos percentiles de la escala de estrés percibido, con los cuales se realizó el análisis a nivel descriptivo.

**Tabla 1.** Escala de estrés percibido.

| Niveles               | Rango-percentil |
|-----------------------|-----------------|
| Bajo nivel de estrés  | 1-28            |
| Medio nivel de estrés | 29-52           |
| Alto nivel de estrés  | 53-70           |

En la Tabla 2, se presentan los niveles globales en la muestra aplicada donde se resalta que la mayoría de los estudiantes universitarios percibe un nivel de estrés llegando a 241 participantes que es representado por el 96%,

seguido por un 3%; es decir 7 personas que se clasifican con un alto nivel, culminando con dos personas que perciben a nivel bajo. Asimismo, la  $Md=2$ ,  $M=2,02$  y  $SE=0,189z$ .

**Tabla 2.** Escala de estrés percibido en la muestra aplicada.

| Niveles      | Rango-percentil | Porcentaje  | Mediana | Media | SE    |
|--------------|-----------------|-------------|---------|-------|-------|
| Bajo         | 2               | 1%          |         |       |       |
| Media        | 241             | 96%         |         |       |       |
| Alto         | 7               | 3%          | 2       | 2,02  | 0,189 |
| <b>Total</b> | <b>250</b>      | <b>100%</b> |         |       |       |

Nota: Estudiantes Universitarios con un Nivel Medio de Estrés.

La Tabla 3 refiere la identificación de los niveles según género. Es así como 75 hombres, 88 mujeres y 78 de otros géneros obtienen puntajes de nivel medio de estrés percibido.

Además, un varón, tres féminas y otros perciben un alto nivel de estrés, culminando solo con una mujer y otros que se identifican con un bajo nivel.

**Tabla 3.** Escala de estrés percibido género.

| Género       | Bajo     | Porcentaje | Medio      | Porcentaje | Alto     | Porcentaje |
|--------------|----------|------------|------------|------------|----------|------------|
| Hombre       | 0        | 0%         | 75         | 30,0%      | 1        | 0,4%       |
| Mujer        | 1        | 0,4%       | 88         | 35,2%      | 3        | 1,2%       |
| Otros        | 1        | 0,4%       | 78         | 31,2%      | 3        | 1,2%       |
| <b>Total</b> | <b>2</b> |            | <b>241</b> |            | <b>7</b> | <b>100</b> |

En los resultados obtenidos por universidad de pertenencia, Tabla 4, se identifica que 111 estudiantes de universidades públicas perciben que tienen un nivel medio de estrés, solo tres identifican un alto nivel y un participante se

clasifica como un nivel bajo. Por su parte, 130 universitarios del sector privado perciben un medio nivel de estrés, cuatro participantes se encuentran en nivel alto y una persona se clasifica con el nivel menor de estrés.

**Tabla 4.** Escala de estrés percibido por universidad que pertenecen.

| Universidad | Bajo | Porcentaje | Medio | Porcentaje | Alto | Porcentaje |
|-------------|------|------------|-------|------------|------|------------|
| Publica     | 1    | 0,4%       | 111   | 44,40%     | 3    | 1,20%      |
| Privada     | 1    | 0,4%       | 130   | 52,00%     | 4    | 1,60%      |

En el análisis realizado por niveles en base a los rangos de edad, ver Tabla 5, se aprecia que en el rango de 18 a 20 años 59 participantes se clasifican a nivel medio de estrés, seguido por dos participantes de estas edades con nivel alto

y un solo participante en rango bajo. Además, se aprecia que en el rango de 21 a 23 años, 63 personas perciben el estrés a un nivel medio, dos participantes a nivel alto y un solo sujeto a nivel bajo, siguiendo este mismo patrón. Se

identificó que 56 universitarios de 24 a 26 años, presentan un nivel medio de estrés percibido y dos participantes a nivel alto, culminando con 63

estudiantes con rangos de edad de 27 a más que asumen un nivel medio y un participante nivel alto de estrés percibido.

**Tabla 5.** Escala de estrés percibido por rango de edad.

| Rango de edad   | Bajo | Porcentaje | Medio | Porcentaje | Alto | Porcentaje |
|-----------------|------|------------|-------|------------|------|------------|
| Rango: 18 a 20  | 1    | 0,4%       | 59    | 23,6%      | 2    | 0,8%       |
| Rango: 21 a 23  | 1    | 0,4%       | 63    | 25,2%      | 2    | 0,8%       |
| Rango: 24 a 26  | 0    | 0,0%       | 56    | 22,4%      | 2    | 0,8%       |
| Rango: 27 a más | 0    | 0,0%       | 63    | 25,2%      | 1    | 0,4%       |

Los resultados inferenciales permiten realizar la comparación de distintas variables sociodemográficas, permitiendo así establecer una distinción que permite interpretar los datos obteniendo diferencias o igualdades en la variable estrés percibido según género; además de la universidad de procedencia y los rangos de edad en la muestra aplicada. Así pues, en las tablas inferenciales se busca identificar si el estrés percibido entre universitarios tiene alguna

influencia por género, tipo de universidad a la que pertenezcan y/o por rango de edad.

Por los resultados encontrados, se puede identificar que no hay diferencias significativas; por lo que, el estrés estará presente pertenezca o no a una universidad pública o privada sin variar los niveles (Tabla 6), intensidad en la muestra aplicada ( $t$ : ,829; ,729;  $gl$ : 248;242;  $p$  valor: ,408; ,225;  $M$ : 42,16; 41,59;  $SE$ :5,33; 5,39;  $N$ : 115; 135).

**Tabla 6.** Comparación de muestras por universidad a la que pertenece.

| Universidad | T    | gl  | Sig, (bilateral) | M     | SE   | N   |
|-------------|------|-----|------------------|-------|------|-----|
| Pública     | ,829 | 248 | ,408             | 42,16 | 5,33 | 115 |
| Privada     | ,729 | 242 | ,225             | 41,59 | 5,39 | 135 |

Por su parte, en género no se verifica diferencias sea por hombre, mujer o personas que no se identifican con ninguno de los mencionados (ver Tabla 7); esto puede deberse que la carga de cursos y/o tareas no es diferenciada por el género que el estudiante tenga ( $F$ = ,380;  $sig$ = ,470; ,594; ,663;  $M$ =41,72; 41,59; 42,2;  $SE$ =4,09; 5,70; 6,01;  $N$ = 76; 92;82). Se culmina con la comparación por rango de edad,

Tabla 8, donde se identifica que las edades no afectan el nivel de estrés que perciben los estudiantes. Si bien hay una disminución del nivel de significancia entre el rango de 24 a 26 y de 27 a más, estas no son suficientes para poder confirmar una diferencia entre ellas. ( $F$ =1,168;  $p$  valor= ,631; ,711; ,022; ,082;  $M$ = 4,63; 41,39; 41,43; 42,92;  $SE$ = 5,48; 5,20; 5,16; 5,56;  $N$ =62; 66; 58; 64).

**Tabla 7.** Comparación de muestras por género.

| Género       | F          | Sig. (bilateral) | M     | SE   | N  |
|--------------|------------|------------------|-------|------|----|
| Hombre       |            | 0,470            | 41,72 | 4,09 | 76 |
| Mujer        | ,380       | 0,594            | 41,59 | 5,70 | 92 |
| Otros        |            | 0,663            | 42,27 | 6,01 | 82 |
| <b>Total</b> | <b>250</b> | <b>100%</b>      |       |      |    |

**Tabla 8.** Comparación de muestras por rango de edad.

| Sig. (bilateral) | M     | SE   | N  |
|------------------|-------|------|----|
| ,631             | 4,63  | 5,48 | 62 |
| ,711             | 41,39 | 5,20 | 66 |
| ,022             | 41,43 | 5,16 | 58 |
| ,082             | 42,92 | 5,56 | 64 |

## Discusión

Los resultados obtenidos entre los niveles de estrés percibido evidencian un nivel medio con 96% y un nivel alto con 3%; esto se relaciona con los estudios realizados en Perú por el Ministerio de Salud (2021) donde se muestra que la población limeña tiene un 52% expresando un estrés moderado, producto de situaciones problemáticas y afectaciones personales. En el presente estudio se comprenden los valores de estrés percibido por género, en donde se constató la diferencia entre el nivel medio en género masculino (30%), femenino (35%) y otros con un nivel de 31.2%. Por otro lado, en el nivel alto en hombres 0,4%, mujeres y otros presentan un 1,2%. El segundo apartado se relaciona con el estudio de Velazco (2021) donde predomina el género femenino con 68.6%.

Asimismo, Cozzo y Reich (2016) refiere que las mujeres perciben el estrés de forma amenazante con un valor de 83.9%, esto debido

a la cantidad de actividades que puedan estar teniendo, que no son parte de la vida universitaria como la alimentación, cuidado de casa o actividades domésticas (limpieza, cuidado familiar, compras, etc). De allí que, con la aplicación del instrumento de estrés se determinó la existencia de nivel bajo, medio y alto; cabe resaltar que estas dos últimas tienen mayores frecuencias a diferencia que el primero, se conoció que existen diversos síntomas estresores y emocionales como la ansiedad, miedo, problemas gástricos y de hostilidad; afectando la calidad de vida de las personas, principalmente en el desarrollo socioemocional (Oros de Sapia y Neifert, 2006).

Se realizó una comparación por género, rangos de edad y universidad de procedencia, evidenciando que no hay una diferencia significativa que puede influir en los niveles de estrés percibido de los estudiantes universitarios; sin embargo, se evidencia que en el rango de 24 a 26 años, y 27 a más podría

existir una mayor prevalencia de niveles de estrés percibido, esto puede deberse a que la mayoría de los universitarios se encuentren con una carga laboral y/o familiar. Esto, genera problemas en la vida de la persona, principalmente haciéndola incontrolable, impredecible y frustrada. Estas edades son contemporáneas en el ciclo universitario, en donde se evidencia mayor carga académica, exceso de trabajo y estrés crónico. Esto se confirma por el estudio de Luque et al. (2021) el cual refiere que los factores asociados al estrés son los trabajos diarios, el tiempo que otorga el docente, la forma de evaluación, así como la realización de los exámenes; los cuales pueden afectar el rendimiento académico e incluso su bienestar personal.

## CONCLUSIONES

El estrés es una problemática que puede afectar a los participantes ya que limita su desarrollo académico y socioemocional. La muestra presenta nivel medio de estrés percibido con un nivel de 96%, lo que evidencia una mayor dificultad en los jóvenes; asimismo se evidencia mayor influencia en universidades públicas, a diferencia de las privadas.

La prueba de normalidad muestra que la variable estrés percibido cumple el criterio de normalidad, ya que tiene un P valor mayor al 0,05. Por lo tanto, se aplicó la T de student y el Anova Factor. Los resultados extraídos mediante el instrumento revelan la presencia de síntomas estresores; asimismo, existe una prevalencia entre las edades de 24 a 26 y 27 años a más mostrando un mayor nivel de

estrés percibido en estas edades. Por otro lado, se observa un mayor porcentaje en el género femenino a diferencia que el masculino, lo que se infiere en como las mujeres pueden percibir de forma significativa el estrés y afectar su vida. Se debe tomar en cuenta y no pasar desapercibido, ya que son estudiantes que pronto serán especialistas en su área y deben tener las herramientas o formas para manejar las situaciones de estrés.

Tomando en cuenta esto último, se recomienda aplicar el estudio en una población mucho más grande para así contar con diversos resultados, a nivel nacional e internacional. Sin lugar a duda, este estudio permitirá la apertura de nuevos estudios enfocados en el estrés percibido, aplicándolo a nuevas poblaciones. También, se recomienda realizar un seguimiento a los jóvenes universitarios que muestran signos y/o síntomas de estrés.

Adicionalmente, se busca propiciar y promover técnicas del manejo de estrés donde se identifiquen las creencias percibidas de forma errónea, las cuales desestabilizan el desarrollo personal de los educandos, principalmente en aquellos que se esfuerzan por cumplir sus metas y objetivos. Aunado a ello, se recomienda profundizar con estudios sobre la salud mental y física de estudiantes universitarios peruanos, siendo una población con riesgos.

Además, es importante desarrollar estudios longitudinales para evidenciar los cambios de estrés en los jóvenes universitarios a lo largo de la carrera universitaria, pudiendo identificar su salud y por consiguiente las variables psicológicas,

académicas y sociodemográficas. Por ello, la investigación contribuye con la creación de nuevos estudios enfocados en el bienestar estudiantil, principalmente en aquellos estudiantes con síntomas y/o signos de estrés percibido.

Finalmente, se sugiere al lector indagar sobre esta variable y cómo influye en diversos aspectos psicológicos, ambientales y emocionales en el individuo. Del mismo modo, en comprender sus determinantes sociales, su estilo de vida, las actividades que pueda realizar, en cómo afronta las situaciones y como describe el mundo que le rodea; lo cual tiene implicancia en la forma de percibir e interpretar el estrés.

## REFERENCIAS

- Campo-Arias, A., Celina, H. y Herazo, E. (2014) Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista Facultad de Medicina*. 62 (3), 407-413. [https://www.researchgate.net/publication/273904107\\_Escala\\_de\\_Estres\\_Percibido-10\\_Desempeno\\_psicometrico\\_en\\_estudiantes\\_de\\_medicina\\_de\\_Bucaramanga\\_Colombia](https://www.researchgate.net/publication/273904107_Escala_de_Estres_Percibido-10_Desempeno_psicometrico_en_estudiantes_de_medicina_de_Bucaramanga_Colombia)
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Revista Liberabit*. 23(1), 89-102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021) Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Liberabit*. 27(2), 1-18. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
- Cozzo, G. y Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*. 8(1), 1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333145838001.pdf>
- El peruano (2021) Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19. <https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limenos-sufre-de-estres-provocado-por>
- Estrada, E.G., Mamani, M., Gallegos, N.A., Mamani, H.J. y Zuloaga, M.C. (2021) Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de Pandemia del COVID-19. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 40 (1): 88-93. [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/16\\_estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf)
- Guevara, G. P., Verdesoto, A. E. y Castro, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista científica mundo de la Investigación y el Conocimiento*. 4(3), 163-173. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
- Guzmán, J. (2016) Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en universitarios de Beca 18. [Tesis de Licenciatura]. [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/614544/guzman\\_yj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/614544/guzman_yj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Instituto Nacional de Estadística e Informática, INEI (15 agosto de 2022) En Lima metropolitana la población ocupada alcanza las 5 millones 64 mil personas en el trimestre mayo-junio-julio del 2022. <https://n9.cl/nyjuq>
- Lima, V.I. (2019) Estrés Laboral: revisión teórica de una enfermedad del Siglo XXI. [Tesis de Licenciatura]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5821/>

- Lima%20Morales%20Wilma%20Ivonne. pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Luque, O. M., Bolivar, N., Achahui, V. E., y Gallegos Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Revista Puriq*. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Magallanes, C. y Mendizabal, G. (2019) Escala para medir el Afrontamiento Académico en estudiantes desaprobados de una Universidad Pública del Callao, 2019. [Tesis de Licenciatura]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45016/MAGALLANES\\_MCM-MENDIZABAL\\_EGF\\_SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45016/MAGALLANES_MCM-MENDIZABAL_EGF_SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y)
- Ministerio de Salud. (2021). <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>
- Naranjo, M.L. (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*. 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018) Metodología de la Investigación. Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis. (5ª ed) Bogotá, Ediciones de la U. [https://edicionesdelau.com/wp-content/uploads/2018/09/Anexos-Metodologia\\_%C3%91aupas\\_5aEd.pdf](https://edicionesdelau.com/wp-content/uploads/2018/09/Anexos-Metodologia_%C3%91aupas_5aEd.pdf)
- Oros de Sapia, L. B. y Neifert, I. (2006). Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés. *Revista Evaluar*. 6(1), 01-14. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v6.n1.531>
- Velazco, R. J., Cunalema, J. A., Franco, J. A. y Vargas, G. M. (2021) Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/04/1177559/art-2-i-2021.pdf>