

ARTÍCULO ORIGINAL

**ESTUDIO COMPARATIVO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD DE LA REGIÓN ICA**

**COMPARATIVE STUDY OF STRESS AND ANXIETY IN STUDENTS OF A UNIVERSITY
IN THE ICA REGION**

Romani Pillpe, Guillermo ¹  Ortiz Rojas, Julio Cesar ²  Macedo Inca, Keila Soledad ² 

¹ Universidad Cesar Vallejo, Lima-Perú.

² Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica-Perú.

Para citar este artículo:

Romani, G., Ortiz, J., & Macedo, K. (2023). Estudio comparativo de estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Ica. *Advances in Science and Innovación*, 2 (2).

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar las diferencias entre estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Ica. Para ello, el estudio responde al área de conocimiento Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico. El enfoque fue cuantitativo: se utilizó una metodología descriptiva, diseño comparativo. La población estuvo conformada por 33 estudiantes de las carreras profesional de Psicología e Ingeniería de Sistemas. Que cursaban el II ciclo académico en el curso de Taller de Comunicación Escrita en una universidad particular de la región Ica. El instrumento utilizado fue un test de ansiedad y depresión. En cuanto a lo descriptivo, no se observaron diferencias significativas.

Palabras Claves: *Estrés, ansiedad, postcovid, trastorno, pandemia.*

ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the differences between stress and anxiety in students of a university in the Ica region. To do this, he responds to the area of knowledge Quality of life, resilience and psychological well-being study. The approach was quantitative: a descriptive methodology, comparative design was obtained. The population consisted of 33 students of professional careers in Psychology and Systems Engineering, who completed the II academic cycle in the Written Communication Workshop course at a private university in the Ica region. The instrument used was a test of anxiety and depression. Regarding the descriptive, no significant differences were observed.

Keywords: *Stress, anxiety, postcovid, disorder, pandemic.*

INTRODUCCIÓN

El tema de la pandemia y sus efectos en la salud mental en estudiantes universitarios nos lleva a replantear nuestra práctica pedagógica. La presencialidad nos permitió detectar dos inquietudes: ¿Cómo estamos tratando los niveles de estrés postpandemia en los estudiantes? ¿Cómo afecta la ansiedad en el desarrollo académico de los estudiantes? Es indispensable dar respuesta a estas interrogantes. El foco de afecciones mentales es una preocupación por un posible aumento. Recientemente, el regreso a las clases ha elevado los niveles de estrés y ansiedad y sus efectos en su desarrollo académico. De este modo, conocer los síntomas del estrés en distintas edades, sexo y ciclos académicos; así como la opinión respecto a la ansiedad. Resulta altamente valioso para las autoridades, coordinadores y docentes de la universidad Autónoma de Ica.

Recientemente, se ha evidenciado distintas investigaciones a nivel mundial sobre el estrés, como Valdez López et al. (2022); Simonetti et al. (2022); Maestre Maroto (2022); Bello-Medina et al. (2022) y otros más han replicado a en la educación superior postpandemia, así tenemos Sánchez-Macías et al. (2021) quienes lo aplicaron en su investigación de Tecnoestrés y adicción a las tecnologías en universitarios mexicanos; Huerta Soto et al. (2021) lo implementaron en docentes universitarios peruanos de edad avanzada. Similarmente, Rodríguez-Fernández et al. (2020) también realizó un estudio de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud del país de Chile.

El concepto de estrés fue asociado por Hou (2022) en estudiantes universitarios se ha incrementado significativamente debido al COVID-19; considerándolo un factor externo incontrolable. Al inicio el estudio identificó diversos efectos producto del estado de confinamiento. El cual comprende cuatro dimensiones básicas, como son la cantidad de carga académica; seguimiento a las clases virtuales; los recursos limitados –celular y laptop–; y confinamiento voluntario. En este sentido, el concepto de estrés se ha configurado se la siguiente manera –eustrés y distrés– el primero es el estrés positivo que a través de estímulo

se puede afrontar algunos problemas de forma eficiente y se caracteriza por ser beneficioso para la salud: mientras que el segundo se relaciona con las situaciones que la persona no es capaz de controlar, perjudicándolo de forma física y sobre todo emocional.

Como concepto más reciente, la ansiedad hace referencia al estado mental que se mantiene en el tiempo; la preocupación por el futuro –real e irreal– es la principal característica, suele estar presente por la autoexigencia (Orozco-Vargas & Orozco-Vargas, 2022). Estudios como Pereira et al., (n.d.) Configuran conceptos como ansiedad social; miedo y preocupación a la evaluación negativa en situaciones sociales –reales o imaginarios de interacción o exposición en público–, debido a que puede ser interpretado por el individuo como situaciones vergonzosas, así por ejemplo, la ansiedad académica; se considera cinco elementos: preocupación, ansiedad fisiológica, interferencias conductuales durante la actividad académica, procrastinación y habilidades de estudio deficientes (Galindo-Contreras et al., 2022).

El estrés en estudiantes universitarios puede manifestarse de diversas maneras y está influenciado por múltiples factores. Aquí se presentan algunas características comunes asociadas con el estrés en este grupo: Carga Académica Elevada: Exceso de asignaciones, proyectos y exámenes que generan presión académica y demandas constantes de rendimiento. Presión para Obtener Buenas Calificaciones: Expectativas elevadas de éxito académico y temor al fracaso, lo que puede generar una intensa competencia y ansiedad. Problemas Financieros: Dificultades económicas, incluida la carga de préstamos estudiantiles, gastos universitarios y la búsqueda de empleo a tiempo parcial para cubrir los costos. Falta de Tiempo: Mal manejo del tiempo debido a una combinación de responsabilidades académicas, laborales y sociales, lo que resulta en una sensación de falta de tiempo para todo. Ajuste a nuevos entornos: Adaptación a un nuevo entorno universitario, con la necesidad de establecer nuevas amistades, enfrentar la independencia y lidiar con la presión social. Preocupaciones sobre el Futuro: Incertidumbre acerca del futuro laboral y profesional, especialmente en un contexto de

competencia laboral intensa. Problemas de Salud: Preocupaciones sobre la salud física y mental, incluyendo la falta de sueño, una dieta desequilibrada y la falta de ejercicio. Presión Social: Expectativas sociales relacionadas con el rendimiento académico, la apariencia física y el éxito personal, lo que puede generar estrés emocional. Aislamiento Social: Sentimientos de soledad o aislamiento debido a la carga académica y la falta de tiempo para actividades sociales. Falta de Recursos de Apoyo: Carencia de recursos y redes de apoyo, ya sea en términos de asesoramiento académico, apoyo emocional o servicios de salud mental.

Es importante destacar que la experiencia del estrés puede variar entre los estudiantes y que la gestión efectiva del estrés es esencial para promover el bienestar general y el rendimiento académico. Las universidades y los estudiantes pueden trabajar juntos para desarrollar estrategias que aborden estas características y promuevan un entorno universitario más saludable y equilibrado.

La ansiedad en estudiantes universitarios puede manifestarse de diversas maneras y estar relacionada con múltiples factores. Aquí se presentan algunas características comunes asociadas con la ansiedad en este grupo: Presión Académica: Preocupaciones intensas sobre el rendimiento académico, el miedo al fracaso y la carga de trabajo excesiva. Miedo a los exámenes: Ansiedad significativa asociada con la preparación y la realización de exámenes, a veces manifestándose como bloqueo mental o “mente en blanco”. Perfeccionismo: La búsqueda constante de la perfección y el temor a cometer errores, lo que puede aumentar la ansiedad ante tareas académicas. Inseguridad en relación con las expectativas: Dudas sobre la capacidad para cumplir con las expectativas académicas y profesionales, contribuyendo a la ansiedad. Dificultades de adaptación social: Ansiedad social relacionada con la interacción con compañeros, la formación de nuevas amistades y la participación en actividades sociales. Cambios en el estilo de vida: Estrés derivado de cambios en el estilo de vida, como mudarse a un nuevo lugar, gestionar la independencia y equilibrar las responsabilidades. Síntomas físicos: Experimentación de síntomas físicos de ansiedad, como palpitaciones, sudoración, temblores,

dolores de cabeza y problemas gastrointestinales. Preocupación por el futuro: Ansiedad sobre el futuro profesional, las oportunidades laborales y las decisiones relacionadas con la carrera. Sobrecarga de Responsabilidades: Sensación de abruma debido a la combinación de responsabilidades académicas, laborales y personales. Dificultades para dormir: Problemas de sueño, incluyendo insomnio o dificultad para conciliar el sueño debido a preocupaciones y pensamientos ansiosos. Procrastinación: La procrastinación como respuesta a la ansiedad, evitando tareas debido al temor al fracaso o la incapacidad percibida. Falta de recursos de apoyo: La ausencia de recursos de apoyo adecuados, como servicios de asesoramiento o redes de apoyo, puede contribuir a la persistencia de la ansiedad.

La gestión efectiva de la ansiedad implica abordar tanto los aspectos académicos como los emocionales, promoviendo estrategias de afrontamiento saludables y fomentando entornos universitarios que apoyen la salud mental de los estudiantes.

De lo expuesto se hace referencia a una problemática ¿Cuáles son las diferencias entre el estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Ica? En este sentido, se planteó el siguiente objetivo: determinar las diferencias entre estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Ica.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación: aplicada

Alcance: transversal

Nivel de investigación: Descriptivo-Comparativo

Enfoque: Cuantitativo

Diseño: No experimental

Población: La población estuvo integrada por 33 estudiantes entre varones y mujeres de la universidad Autónoma de Ica; en las carreras profesionales de Psicología e Ingeniería de Sistemas. La muestra fue por conveniencia, permitiendo aplicar el test de estrés y ansiedad a estudiantes quienes desearon de manera voluntaria ser partícipes de la investigación.

Tabla 1
Población y muestra

Sexo	Estrés	Ansiedad
Hombre	22	20
Mujer	11	11
Total	33	31

Criterios de inclusión y exclusión

Se consideró como muestra en el estudio aquellos estudiantes matriculados en el Curso de Taller de Comunicación Escrita; quienes de manera voluntaria aceptaron ser partícipes. El método de exclusión se consideró aquellos estudiantes que desearon participar.

Instrumento: Test de estrés y ansiedad estuvo constituida por 20 ítems cada uno.

Técnica: observación

Confiabilidad del instrumento de medición

Análisis de fiabilidad fue a través del Alpa de Cronbach, de acuerdo con los resultados de consistencia interna en el test de estrés (0,928) y test de ansiedad (0,8.98) siendo en ambos casos muy alta.

Procedimiento, para llevar a cabo el estudio se utilizó el siguiente material. Se inició en la sesión n°3 en el ciclo académico II del Curso Taller de Comunicación Escrita, manifestando el objetivo e importancia de la investigación e invitando a resolver el cuestionario que se presentó en el aula virtual de la UA. Entre el lunes 3 de octubre al domingo 9 de octubre del presente año. Se obtuvo los datos a través del google Form y se realizó el tratamiento estadístico en el paquete SPSS v.26. Presentando los datos de forma tablas.

RESULTADOS

Tabla 2
Estrés en hombres y Mujeres

	Hombres		Mujeres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	50,0	6	54,5
Medio	6	27,3	3	27,3
Alto	5	22,7	2	18,2
Total	22	100,0	11	100,0

En la tabla 2 que el nivel bajo se encuentran 11 varones y seis mujeres teniendo un total de 17 estudiantes, por otro lado, en el nivel medio se evidenció seis varones y tres mujeres teniendo un total de nueve. Por último, en el nivel alto se observó a cinco varones y dos mujeres haciendo un total de siete.

Tabla 3
Ansiedad en hombres y mujeres

	Hombres		Mujeres	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Válido				
Bajo	10	50,0	6	54,5
Medio	4	20,0	2	18,2
Alto	6	30,0	3	27,3
Total	20	100,0	11	100,0

En la tabla 3 que el nivel bajo se encuentran 10 varones y seis mujeres teniendo un total de 16 estudiantes, asimismo, en el nivel medio se evidenció cuatro varones y dos mujeres teniendo un total de seis. Por último, en el nivel alto se observó a seis varones y tres mujeres haciendo un total de nueve.

Se trabajó con el estadístico Z –Muestreo medio observado– interpretado en el valor promedio; expresado en cantidad de desviaciones estándares (García et al., 2018).

Tabla 4
Prueba Z entre estrés y ansiedad según el sexo

	Estadístico Z	P valor
Estrés y ansiedad	-3.89	0.001

Se ha obtenido como resultado, $Z = -3.89$ y una probabilidad 0.001 ($p < 0,05$) se puede inferir que existe diferencias estadísticamente significativas entre el estrés y ansiedad según el sexo.

Discusión de resultados

Los análisis de los resultados obtenidos muestran que los participantes, en especial los varones en el nivel de estrés quienes informaron en un mayor porcentaje 22,7% en relación a las mujeres 18,2%. En el nivel de ansiedad, los varones 30,0% y las mujeres 27,3%. Lo cual es coherente con estudios previos.

En particular, los resultados señalan que es muy frecuente el estrés y ansiedad en estudiantes universitarios (Valdez López et al. 2022; Simonetti et al. 2022; Maestre Maroto, 2022; Bello-Medina et al. 2022).

No obstante, la muestra fue por conveniencia y estuvo constituida por estudiantes universitarios poco motivados a participar de la investigación; aspectos que deben considerarse en futuras investigaciones.

El estrés en estudiantes universitarios se manifiesta a través de diversas características que reflejan las demandas académicas y personales a las que se enfrentan. La carga académica intensa, la presión para obtener buenas calificaciones y la competencia constante generan una presión significativa. Problemas financieros, falta de tiempo, y la adaptación a un nuevo entorno contribuyen a un nivel elevado de estrés. Además, la incertidumbre sobre el futuro laboral y la preocupación por la salud, tanto física como mental, añaden dimensiones adicionales al estrés estudiantil. La presión social, el aislamiento y la falta de recursos de apoyo completan el panorama. La gestión efectiva del tiempo, el fomento de redes de apoyo, y el acceso a servicios de salud mental son fundamentales para abordar estas características y promover un ambiente universitario más saludable y equilibrado. La concienciación sobre la importancia de la salud mental y la implementación de medidas de apoyo pueden contribuir significativamente a reducir el impacto del estrés en la experiencia universitaria.

La ansiedad en estudiantes universitarios se manifiesta a través de diversas características que reflejan las presiones académicas y sociales. La preocupación intensa por el rendimiento académico, el miedo a los exámenes y la búsqueda constante de perfección contribuyen a un estado de ansiedad. La inseguridad respecto a las expectativas académicas y profesionales, junto con las dificultades de adaptación social, generan tensiones adicionales. Los cambios en el estilo de vida, la preocupación por el futuro profesional y los síntomas físicos de ansiedad, como palpitaciones y problemas gastrointestinales, son comunes. La sobrecarga de responsabilidades, la falta de sueño debido a pensamientos ansiosos y la procrastinación como mecanismo evasivo también caracterizan la experiencia de ansiedad en estudiantes universitarios. La falta de recursos de apoyo, como servicios de asesoramiento y redes sólidas, puede agravar estos desafíos. Enfrentar la ansiedad implica adop-

tar estrategias de afrontamiento saludables, promover un entorno de apoyo y concientizar sobre la importancia de la salud mental en el ámbito universitario.

CONCLUSIONES

Los resultados de la evaluación en lo que respecta al comparativo de estrés y ansiedad en estudiantes universitario los resultados indican se ha encontrado $Z = -3.89$ y una probabilidad 0.001 (p valor $< 0,05$) lo cual indica que es estéticamente significativo.

REFERENCIAS

Bello-Medina, P. C., González-Franco, D. A., Vargas-Rodríguez, I., & Díaz-Cintra, S. (2022). Oxidative stress, the immune response, synaptic plasticity, and cognition in transgenic models of Alzheimer disease. *Neurologia*, 37(8), 682–690. <https://doi.org/10.1016/J.NRL.2019.06.002>

Galindo-Contreras, J., Olivas-Ugarte, L. O., Galindo-Contreras, J., & Olivas-Ugarte, L. O. (2022). Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS): evidencias psicométricas y datos normativos en estudiantes de secundaria de Lima, Perú. *Propósitos y Representaciones*, 10(1). <https://doi.org/10.20511/PYR2022.V10N1.1381>

García, N. M., Paca, N. K., Arista, S. M., Valdez, B. B., & Gómez, I. I. (2018). Investigación formativa en el desarrollo de habilidades comunicativas e investigativas. *Revista de Investigaciones Altoandinas*, 20(1), 125–136. <https://doi.org/10.18271/RIA.2018.336>

Hou, Q. (2022). INFLUENCES ANALYSIS OF PHYSICAL EXERCISE ON COLLEGE STUDENTS' SATISFACTION AND ITS PSYCHOLOGICAL MECHANISM. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29(spe1). https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0188

Huerta Soto, R. M., Maguiña Palma, M. E., Ramírez Asís, E. H., Márquez Mázmela, P. R. H., Huerta Soto, R. M., Maguiña Palma, M. E., Ramírez Asís, E. H., & Márquez Mázmela, P. R. H. (2021). Estrés ocupacional y capacidad de trabajo percibidos en docentes universitarios peruanos de edad avanzada. *Revista San Gregorio*, 1(45), 146–157. <https://doi.org/10.36097/RSAN.V01I45.1363>

- Maestre Maroto, M. A. (2022). La resiliencia como predictora del impacto negativo (depresión, ansiedad y estrés) del COVID-19 en médicos de atención primaria. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 48(7), 101813. <https://doi.org/10.1016/J.SEMERG.2022.101813>
- Orozco-Vargas, A. E., & Orozco-Vargas, A. E. (2022). Soledad y ansiedad durante el confinamiento por COVID-19. El efecto mediador de la regulación emocional. *Interdisciplinaria*, 39(2), 335-354. <https://doi.org/10.16888/INTERD.2022.39.2.21>
- Pereira, M. D., Pereira, D., Fraga De Santana, M., Pereira Da Silva, J., Alves De, J., Filho, M., Santos Da Rosa, A., Fernanda, P., & Antunes, S. (n.d.). Association of anxiety and use of anxiolytics among health-related college students. <https://doi.org/10.1590/SCIELOPREPRINTS.4563>
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., Parra-Flores, J., Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 12(4), 1-16. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Sánchez-Macías, A., Flores-Rueda, I. C., Veytia-Bucheli, M. G., Azuara-Pugliese, V., Sánchez-Macías, A., Flores-Rueda, I. C., Veytia-Bucheli, M. G., & Azuara-Pugliese, V. (2021). Tecnoestrés y adicción a las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en universitarios mexicanos: diagnóstico y validación de instrumento. *Formación Universitaria*, 14(4), 123-132. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000400123>
- Simonetti, L., Lynch, G., & Ghibaudi, M. (2022). Stress indicators at weaning in dairy ewes under a mixed suckling-milking system. *Livestock Research for Rural Development*, 34(10).
- Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., Quintana Zavala, M. O., Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., & Quintana Zavala, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270. <https://doi.org/10.6018/EGLOBAL.441711>