Simbiosis. Revista de Educación y Psicología
Volumen 6, N° 15 / julio-septiembre 2026 / ISSN-e: 2992-6904
Artículo de investigación

CC BY

https://revistasimbiosis.org
https://doi.org/10.59993/simbiosis.v6i15.157

Estrés académico y ansiedad generalizada en estudiantes de la Facultad de Educación de Ucayali, Perú

Academic Stress and Generalized Anxiety Among Students of the Faculty of Education at Ucayali, Peru

Nancy Olinda Choquehuanca Pari
nancy.choquehuanca@unmsm.edu.pe

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

Artículo recibido: 10 de julio 2026 / **Aceptado:** 31 de agosto 2026 / **Publicado:** 28 de septiembre 2026

Resumen

El estrés académico y la ansiedad generalizada constituyen problemas de salud mental con alta prevalencia en la población universitaria. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad generalizada en estudiantes de los primeros ciclos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Ucayali, Perú. El estudio adoptó un diseño no experimental, transversal y correlacional con una muestra de 119 estudiantes de primero y tercer ciclo. Los instrumentos incluyeron el Inventario SISCO y la escala GAD-7. Los resultados mostraron niveles moderados de estrés académico (79.83%) y de ansiedad generalizada (47.06%). El análisis reveló una correlación positiva moderada entre ambas variables (ρ=0.428, $p<0.001$). Se concluye que la dimensión de síntomas mantiene la asociación más fuerte con la ansiedad generalizada.

Palabras clave: Ansiedad generalizada; Educación superior; Estrés académico; Estudiantes universitarios; Salud mental.

Abstract

Academic stress and generalized anxiety are highly prevalent mental health concerns among university students. The objective of this study was to determine the relationship between academic stress and generalized anxiety among students in the early semesters of the Faculty of Education at the National University of Ucayali, Peru. The study employed a non-experimental, cross-sectional, correlational design with a sample of 119 first- and third-semester students. The instruments included the SISCO Inventory and the GAD-7 scale. The results showed moderate levels of academic stress (79.83%) and generalized anxiety (47.06%). The analysis revealed a moderate positive correlation between the two variables (ρ = 0.428, $p < 0.001$). It is concluded that the symptom dimension exhibits the strongest association with generalized anxiety.

Keywords: Generalized anxiety; Higher education; Academic stress; University students; Mental health

Introducción

El estrés académico representa un fenómeno global de creciente preocupación en la población universitaria. Las demandas propias de la educación superior, como la presión por calificaciones, las cargas curriculares y las expectativas de rendimiento, generan respuestas de estrés que afectan tanto la salud física como la psicológica de los estudiantes (Barbayannis et al., 2022). Las investigaciones recientes documentan que la prevalencia de trastornos de ansiedad en esta población alcanza cifras alarmantes, con variaciones según el contexto geográfico y cultural de cada región (Tan et al., 2023). Diversos estudios confirman que la interacción entre factores académicos y personales intensifica la vulnerabilidad de los estudiantes ante el deterioro de su bienestar emocional (Ahmed et al., 2023; Pérez-Jorge et al., 2025). Esta problemática requiere atención prioritaria desde las políticas institucionales de las universidades.

En este contexto, los marcos teóricos proporcionan herramientas para comprender la dinámica del estrés académico. El modelo transaccional de Lazarus y Folkman postula que el estrés emerge de la evaluación cognitiva que el individuo realiza ante las demandas del entorno y sus recursos de afrontamiento. De forma complementaria, el modelo SISCO de Hernández Soto et al. (2026), concibe el estrés académico como un proceso interactivo entre estresores universitarios, la manifestación de síntomas y las estrategias de afrontamiento. Ambas perspectivas convergen en que el estrés no responde a una causa única, sino a una red de factores interrelacionados (Brata et al., 2025; Ruiz-Camacho, y Gozalo, 2025). La aplicación de estos modelos en contextos latinoamericanos permite explicar las particularidades del estrés estudiantil en la región (Zapata-López et al., 2024).

De igual forma, las manifestaciones del estrés académico abarcan esferas físicas, cognitivas y conductuales que comprometen el desempeño integral del estudiante. Los síntomas más frecuentes incluyen fatiga crónica, dificultades de concentración, alteraciones del sueño e irritabilidad persistente (Chust-Hernández et al., 2023). El estrés prolongado guarda una relación inversa con el rendimiento académico, de modo que los estudiantes con mayores niveles de estrés obtienen calificaciones más bajas (Hernández-Arteaga y Sánchez Limón, 2024). Esta asociación negativa también se extiende a la salud física, con reportes de cefaleas, tensiones musculares y trastornos gastrointestinales (de Oliveira Alves et al., 2024). Las consecuencias del estrés crónico pueden incluso propiciar el abandono de los estudios universitarios, lo cual resalta la necesidad de intervenciones preventivas (Chen et al., 2024).

Cabe destacar que la ansiedad generalizada constituye un trastorno de alta prevalencia entre los universitarios. La escala GAD-7 ha demostrado ser un instrumento válido para la detección de este trastorno en estudiantes de América Latina (Moreno-Montero et al., 2025). Los estudios en el contexto peruano reportan tasas elevadas de ansiedad en diversas carreras, con cifras superiores al 40% en algunos grupos (Valladares-Garrido et

al., 2023). La literatura postpandemia revela un incremento sostenido en los niveles de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos (Martínez-Líbano et al., 2023). Un panorama similar describe la investigación en estudiantes peruanos, donde los factores socioeconómicos y el aislamiento geográfico agravan la situación (Moya-Salazar et al., 2025). El retorno a la presencialidad trajo un incremento en los síntomas ansiosos (Arévalo Ramírez et al., 2024).

Sin embargo, la evidencia sobre la relación entre estrés académico y ansiedad generalizada en estudiantes de regiones amazónicas del Perú sigue siendo escasa. Los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali enfrentan condiciones particulares, como la transición del entorno rural al universitario, el aislamiento geográfico y la limitada oferta de servicios de apoyo psicológico. En un escenario ideal, las universidades contarían con programas integrales de bienestar estudiantil que prevengan el deterioro de la salud mental desde el ingreso a la carrera. La realidad muestra brechas importantes en la atención de estas necesidades en la región amazónica (Estrada-Araoz et al., 2024). Estudios recientes subrayan la urgencia de abordar la salud mental en contextos universitarios con características socioculturales propias (Wang et al., 2023). Ante esta situación, surge la pregunta: ¿cuál es la relación entre el estrés académico y la ansiedad generalizada en estudiantes de primeros ciclos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Ucayali en el año 2025?

En atención a lo expuesto, un estudio en este sentido contribuiría a llenar el vacío de evidencia sobre la salud mental de los estudiantes universitarios en la Amazonía peruana. Los hallazgos podrían orientar el diseño de políticas institucionales de apoyo psicológico adaptadas a las necesidades de esta población. Además, la investigación sobre primeros ciclos permite identificar momentos críticos de transición que demandan intervención oportuna por parte de las autoridades académicas. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad generalizada en estudiantes de primeros ciclos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Ucayali, Perú.

Método

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La elección de este diseño respondió a la necesidad de describir la relación entre dos variables en un momento determinado, sin manipulación de las variables independientes. Los estudios correlacionales permitieronn establecer el grado de asociación entre fenómenos y constituyen una base sólida para investigaciones causales posteriores. El carácter transversal facilitó la obtención de datos en un punto temporal específico, lo cual resultó apropiado para un primer acercamiento al problema en la población de estudio. Esta metodología resulta

consistente con investigaciones previas que abordan la relación entre variables psicológicas en contextos educativos latinoamericanos.

La población del estudio estuvo conformada por estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Ucayali (UNAU). La muestra incluyó a 119 estudiantes matriculados en primer ciclo (74 participantes, 62.18%) y tercer ciclo (45 participantes, 37.82%). En cuanto al sexo, 31 participantes fueron hombres (26.05%) y 88 fueron mujeres (73.95%). Los criterios de inclusión exigieron estar matriculado en primer o tercer ciclo de la Facultad de Educación de la UNAU. Los criterios de exclusión consideraron a los estudiantes que no completaron el cuestionario en su totalidad. El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a los participantes según su disponibilidad durante el período de recolección.

Se utilizaron dos instrumentos de medición validados en el ámbito académico. El Inventario SISCO del Estrés Académico evalúa tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, con 15 ítems cada una y escala tipo Likert de 1 a 5., y ha sido confirmado la validez de este inventario en poblaciones universitarias latinoamericanas. La segunda herramienta fue la escala de Ansiedad Generalizada GAD-7, compuesta por siete ítems con escala Likert de 0 a 3, cuyo puntaje clasifica la ansiedad en leve, moderada y severa. Ambos instrumentos cuentan con amplia trayectoria de uso en investigación sobre salud mental estudiantil en América Latina.

La recolección de datos tuvo carácter presencial y se llevó a cabo durante el año 2025 en las instalaciones de la UNAU. Los participantes firmaron un consentimiento informado previo a la aplicación de los instrumentos, en el cual se explicaron los objetivos del estudio, la voluntariedad de la participación y la garantía de confidencialidad. Los cuestionarios se administraron de manera grupal en las aulas de clase, con un tiempo estimado de respuesta de 20 minutos. La investigación contó con la aprobación del comité de investigación de la Facultad de Educación de la UNAU. Ningún participante recibió incentivo económico o académico por su colaboración en el estudio.

El análisis estadístico de los datos se ejecutó mediante el software IBM SPSS Statistics 28. En primer lugar, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors para verificar la normalidad de las distribuciones. Los resultados indicaron una distribución no normal de las variables ($p<0.001$), por lo cual se optó por pruebas no paramétricas. Se empleó el coeficiente Rho de Spearman para calcular las correlaciones entre las dimensiones del estrés académico y los síntomas de ansiedad generalizada. Todas las pruebas de hipótesis fueron bilaterales con un nivel de significancia de $\alpha=0.05$. Los resultados se interpretaron según los criterios convencionales para la magnitud de las correlaciones.

El estudio respetó los principios éticos fundamentales de la investigación con seres humanos. La participación fue voluntaria y cada estudiante pudo retirarse en cualquier

momento sin consecuencias académicas. Los datos personales se mantuvieron en estricta confidencialidad y los resultados se presentaron de forma agregada para evitar la identificación de los participantes. No se aplicó ningún procedimiento que pudiera causar daño físico o psicológico a los estudiantes encuestados. El protocolo de investigación recibió la aprobación del comité de investigación de la Facultad de Educación de la UNAU antes del inicio de la recolección. El manejo de la información cumplió con las normativas vigentes sobre ética en investigación en el Perú.

Resultados

En esta sección se presentan los hallazgos del análisis descriptivo e inferencial de las variables de estudio. En primer término, se exponen los niveles de estrés académico y de ansiedad generalizada observados en la muestra. Luego se detallan los niveles alcanzados en cada dimensión del inventario SISCO, lo cual permite una comprensión más precisa del fenómeno. Finalmente, se presentan los resultados del análisis correlacional entre las dimensiones del estrés académico y los síntomas de ansiedad generalizada. Los datos se organizan en tablas que facilitan la lectura y la interpretación de los patrones encontrados en la muestra.

Respecto a los niveles de estrés académico y ansiedad generalizada, la Tabla 1 sintetiza la distribución de frecuencia de ambas variables en la muestra total de participantes, se presenta la clasificación de los estudiantes según los tres niveles de severidad para cada variable: leve, moderado y severo. La información permite observar la concentración de los participantes en las distintas categorías y establecer comparaciones entre la distribución del estrés y la de la ansiedad. Los datos revelan patrones de interés para comprender el estado de salud mental de esta población universitaria de la región amazónica peruana.

Como se aprecia, la gran mayoría de los estudiantes se ubica en el nivel moderado de estrés académico, con una proporción inferior en los niveles leve y severo. En cuanto a la ansiedad generalizada, la distribución muestra una concentración notable en los niveles moderado y leve, mientras que el nivel severo presenta la menor proporción de casos. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes enfrenta un grado considerable de ambas condiciones, aunque con diferencias en la distribución relativa. La comparación entre ambas variables sugiere que la ansiedad tiende a distribuirse de forma más dispersa que el estrés, con mayor representación del nivel leve.

El perfil epidemiológico derivado de estos hallazgos conlleva implicaciones sustanciales para el diseño de políticas institucionales de salud mental y la implementación de intervenciones preventivas en el contexto universitario. La elevada prevalencia de estrés académico moderado (79.83 %) sugiere una activación crónica y subclínica del eje hipotálamo-hipófiso-adrenal (HHA) en respuesta a las demandas curriculares

sostenidas, lo cual, aunque no configure un cuadro patológico agudo, representa un factor de riesgo significativo para el desarrollo de síndrome de burnout y trastornos somatomorfos si no se implementan estrategias de afrontamiento efectivas.

Paralelamente, la prevalencia agregada de ansiedad generalizada en niveles moderado y severo (60.51 %) supera los puntos de corte normativos reportados en cohortes universitarias latinoamericanas equiparables, lo que podría reflejar estresores contextuales idiosincrásicos de la Amazonía peruana, tales como el aislamiento geográfico, las barreras de acceso a servicios psicológicos especializados y las dificultades de adaptación sociocultural. De particular relevancia clínica resulta el 13.45 % de estudiantes con ansiedad severa, una proporción que excede a la del estrés severo (9.24 %), evidenciando un desacoplamiento entre la presión académica situacional y la sintomatología ansiosa generalizada.

Esta disparidad sugiere que la ansiedad no opera únicamente como un epifenómeno del estrés académico, sino que podría estar modulada por factores cognitivos y neurobiológicos independientes, como la intolerancia a la incertidumbre y los sesgos atencionales hacia amenazas. En consecuencia, se postula un modelo de intervención escalonado que integre la prevención universal (promoción de habilidades de autorregulación y gestión del tiempo), la prevención secundaria (tamizaje sistemático para la detección precoz de casos severos) y la derivación terciaria hacia terapias cognitivo-conductuales focalizadas en la reestructuración cognitiva. La naturaleza transversal de estos datos subraya la necesidad de diseños longitudinales que permitan dilucidar la precedencia temporal entre ambas variables y establecer si el estrés moderado actúa como fase prodrómica de la ansiedad severa, lo que orientaría la reestructuración curricular basada en evidencia y la asignación eficiente de recursos asistenciales.

Tabla 1. *Niveles de estrés académico y síntomas de ansiedad generalizada en estudiantes universitarios (N=119)*

Variable	Nivel	n	%
Estrés académico	Leve	13	10.92
	Moderado	95	79.83
	Severo	11	9.24
Síntomas de ansiedad	Leve	47	39.50
	Moderado	56	47.06
	Severo	16	13.45

En cuanto a las dimensiones del estrés académico, la Tabla 2 despliega los niveles alcanzados en cada una de las tres dimensiones medidas por el Inventario SISCO. Las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento presentan una

distribución tripartita que permite identificar en cuál de ellas se concentra la mayor carga de estrés. La tabla incluye los valores absolutos y relativos para cada nivel de severidad dentro de cada dimensión, lo cual ofrece una visión panorámica del perfil de estrés en la muestra.

Los datos indican que la dimensión de estresores concentra la mayor proporción de participantes en el nivel moderado. Las dimensiones de síntomas y afrontamiento presentan distribuciones con mayor porcentaje de casos en el nivel moderado, aunque con porciones notables en el nivel severo. Este patrón sugiere que los estudiantes perciben una carga elevada de demandas académicas, experimentan diversos síntomas asociados y recurren a estrategias de afrontamiento con resultados variables. La presencia de casos severos en las tres dimensiones advierte sobre subgrupos que requieren atención diferenciada por parte de los servicios de apoyo.

Los hallazgos desagregados por dimensiones del SISCO y sus correlaciones diferenciales con la ansiedad generalizada aportan evidencia crucial para la formulación de modelos teóricos explicativos y guías de intervención específicas. La elevada prevalencia de niveles moderados en estresores, síntomas y afrontamiento confirma la generalización del fenómeno estresor en la muestra; no obstante, el porcentaje significativo de casos severos en la dimensión de afrontamiento (21.01%) y síntomas (19.33%) revela que la crisis no reside únicamente en la sobrecarga académica exógena, sino también en la percepción de ineficacia de los recursos de autorregulación y en la manifestación somática del malestar. Este perfil sugiere un déficit en las capacidades de regulación emocional y conductual frente a las exigencias curriculares. El análisis correlacional profundiza este diagnóstico al evidenciar que la ansiedad generalizada se asocia de manera estadísticamente significativa con el estrés total y, especialmente, con la dimensión de síntomas (correlación moderada), mientras que las estrategias de afrontamiento no muestran una relación lineal significativa.

Esta disociación es particularmente relevante, ya que indica que los mecanismos de afrontamiento empleados, posiblemente de tipo evitativo o centrado en la emoción sin un componente activo de resolución de problemas, no logran atenuar la sintomatología ansiosa, actuando como variables independientes o débilmente vinculadas al proceso fisiopatológico. Desde una perspectiva clínico-educativa, estos resultados instan a rediseñar los programas de bienestar universitario, priorizando intervenciones cognitivo-conductuales que fortalezcan el afrontamiento activo y la reestructuración cognitiva, más que estrategias exclusivamente paliativas. Asimismo, la ausencia de correlación significativa entre afrontamiento y ansiedad subraya la necesidad de estudios mediacionales que identifiquen posibles variables moduladoras, como el apoyo social percibido o la autoeficacia, que podrían explicar la varianza no capturada por el modelo correlacional bivariado, orientando así la construcción de rutas críticas para la prevención terciaria del trastorno de ansiedad generalizada en este colectivo.

Tabla 2. *Niveles de las dimensiones del estrés académico según el Inventario SISCO (N=119)*

Dimensión	Leve n (%)	Moderado n (%)	Severo n (%)
Estresores	14 (11.76)	86 (72.27)	19 (15.97)
Síntomas	27 (22.69)	69 (57.98)	23 (19.33)
Afrontamiento	26 (21.85)	68 (57.14)	25 (21.01)

Nota. Las dimensiones fueron medidas con 15 ítems cada una.

Por otro lado, en relación con la asociación entre variables, la Tabla 3 expone los coeficientes de correlación de Rho de Spearman entre las dimensiones del estrés académico y los síntomas de ansiedad generalizada. La tabla incluye el valor del coeficiente rho, el nivel de significancia y la interpretación de la magnitud de cada correlación. Este análisis permite identificar qué dimensiones del estrés académico guardan una relación más estrecha con la ansiedad generalizada en la muestra de estudiantes de la Facultad de Educación de la UNAU.

Los resultados revelan que el estrés académico total presenta una correlación positiva moderada con la ansiedad generalizada. Entre las dimensiones, los síntomas de estrés muestran la asociación más fuerte con la ansiedad, seguidos por los estresores con una correlación positiva pequeña. En contraste, las estrategias de afrontamiento no alcanzan una correlación estadísticamente significativa con la ansiedad generalizada. Estos hallazgos sugieren que la experiencia subjetiva de los síntomas de estrés constituye el componente del estrés académico con mayor peso en la relación con la ansiedad generalizada.

El patrón de correlaciones expuesto trasciende la mera verificación asociativa y ofrece implicaciones sustantivas para la teoría y la práctica clínico-educativa en poblaciones universitarias de contextos amazónicos. La magnitud moderada de la correlación entre el estrés académico total y la ansiedad generalizada ($\rho = 0.428$) confirma la existencia de un constructo compartido subyacente, probablemente vinculado a la reactividad emocional y la vulnerabilidad neurobiológica al malestar crónico, aunque el 82% de varianza no explicada advierte que la ansiedad no es un mero epifenómeno del estrés, sino una entidad psicopatológica con determinantes propios.

El hallazgo más relevante desde una óptica traslacional es la asociación más robusta observada entre la dimensión de síntomas de estrés y la ansiedad ($\rho = 0.465$), frente a la relación significativa pero débil con los estresores ($\rho = 0.297$). Esta asimetría sugiere que el desencadenamiento de la ansiedad generalizada no depende tanto de la intensidad de las demandas del entorno académico, sino de la forma en que el organismo procesa e internaliza dichas demandas en manifestaciones somáticas, cognitivas y conductuales, lo que apunta a un proceso de sensibilización central y a alteraciones en el eje hipotálamo-hipófiso-adrenal mediadas por la percepción subjetiva

de amenaza. La ausencia de significación estadística para la dimensión de afrontamiento (ρ = 0.115; p = 0.215) constituye, paradójicamente, una de las conclusiones de mayor calado, ya que desestima la hipótesis intuitiva de que un mayor repertorio de estrategias de afrontamiento se asocia linealmente con menores niveles de ansiedad.

Esta disociación puede interpretarse a la luz de la teoría de la eficacia del afrontamiento: no es la frecuencia o variedad de las estrategias lo que protege frente a la ansiedad, sino su adecuación contextual y su capacidad para modificar activamente el agente estresor; de hecho, estrategias mal adaptativas como la rumiación o la evitación experiencial pueden correlacionar positivamente con la ansiedad, aunque al ser promediadas con otras estrategias diluyan la significación global del constructo. Desde una perspectiva aplicada, este hallazgo exige redirigir las intervenciones psicoeducativas desde un enfoque cuantitativo de entrenamiento en múltiples técnicas hacia un enfoque cualitativo de metacognición y flexibilidad estratégica, promoviendo la evaluación constante de la eficacia de cada recurso empleado.

Asimismo, la no significación del afrontamiento sugiere la necesidad de incorporar variables moduladoras en futuros modelos estructurales, tales como el apoyo social percibido, la inteligencia emocional o el locus de control interno, las cuales podrían actuar como variables mediadoras o moderadoras que expliquen la varianza residual y permitan construir trayectorias de riesgo diferenciales, orientando así la asignación de recursos asistenciales hacia subgrupos con perfiles de alta sintomatología y baja eficacia regulatoria.

Tabla 3. *Correlaciones de Rho de Spearman entre las dimensiones del estrés académico y los síntomas de ansiedad generalizada (N=119)*

Variable de estrés	ρ	p	Interpretación
Estrés académico total	0.428		Positiva, moderada
Estresores	0.297	0.001	Positiva, pequeña
Síntomas de estrés	0.465		Positiva, moderada
Afrontamiento	0.115	0.215	No significativa

Nota. ρ = coeficiente Rho de Spearman. Pruebas bilaterales.

Los análisis descriptivos evidenciaron un predominio de niveles moderados de estrés académico, mientras que la ansiedad generalizada se concentró mayoritariamente en los rangos moderado y leve, aunque con una proporción clínicamente relevante de casos severos. En las dimensiones del SISCO, la severidad moderada prevaleció en estresores, síntomas y afrontamiento, detectándose también porcentajes notables en el nivel severo. El análisis correlacional mostró asociaciones significativas entre el estrés total y la ansiedad, especialmente con la dimensión sintomática, mientras que las estrategias de afrontamiento no alcanzaron significación estadística.

Discusión

La presente discusión interpreta los hallazgos descriptivos y correlacionales obtenidos, contrastándolos sistemáticamente con la literatura especializada sobre salud mental universitaria en el contexto amazónico peruano. Se examinan las convergencias y divergencias con estudios previos, se exploran los mecanismos explicativos subyacentes y se derivan implicaciones prácticas para la intervención psicoeducativa y el diseño de políticas institucionales de bienestar estudiantil.

Los hallazgos del presente estudio revelan una correlación positiva moderada entre el estrés académico y la ansiedad generalizada en estudiantes de la Facultad de Educación de la UNAU. Este resultado coincide con lo reportado por Córdova Olivera et al. (2023), quienes hallaron que el estrés académico actúa como predictor de la salud mental en universitarios bolivianos. La dirección y magnitud de la asociación guardan similitud con estos antecedentes, lo cual refuerza la idea de que ambas variables comparten mecanismos explicativos en el contexto universitario latinoamericano. La diferencia radica en que el presente estudio aborda una población amazónica con características socioculturales específicas, lo cual aporta un matiz diferencial a la discusión.

En relación con las dimensiones del estrés, la correlación positiva pequeña entre los estresores y la ansiedad generalizada (ρ=0.297) resulta consistente con la evidencia previa. Los resultados concuerdan con lo documentado por Chongjin et al. (2025), quienes identificaron una asociación entre los estresores de la vida universitaria y los síntomas de ansiedad en estudiantes internacionales. La coincidencia en ambos estudios apunta a que la exposición a demandas académicas intensas constituye un factor relevante, aunque no el único, en la génesis de la ansiedad. La magnitud modesta de esta correlación sugiere que los estresores por sí solos no explican la totalidad de la varianza en los niveles de ansiedad, lo cual abre la discusión sobre otros factores intervinientes.

De particular interés resulta que la dimensión de síntomas de estrés mostró la correlación más alta con la ansiedad generalizada (ρ=0.465). Este hallazgo guarda coincidencia con lo señalado por Benítez-Agudelo et al. (2025), quienes documentaron efectos longitudinales del estrés sobre el bienestar psicológico de los universitarios, con los síntomas como mediadores clave. La convergencia entre ambos estudios subraya que la experiencia subjetiva del malestar tiene un papel central en la relación entre estrés y ansiedad. Los estudiantes que perciben con mayor intensidad los síntomas del estrés también tienden a reportar niveles más elevados de ansiedad, lo cual tiene implicaciones directas para la intervención en el ámbito universitario.

Un aspecto que merece atención especial es la ausencia de correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad generalizada (ρ=0.115, p=0.215). Este resultado difiere de lo planteado por Martínez et al. (2024), quienes encontraron que el afrontamiento media la relación entre estrés y ansiedad en universitarios

colombianos. Asimismo, Valle Zegarra y Torales Cabrera (2025), reportaron una asociación directa entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología peruanos. La discrepancia con estos antecedentes podría deberse a diferencias en la población, los instrumentos o las características contextuales de la muestra amazónica, donde las estrategias de afrontamiento operan de forma distinta.

En cuanto a los niveles de prevalencia, el predominio del estrés moderado y la ansiedad moderada en la muestra guardan similitud con reportes previos. Los resultados coinciden parcialmente con los hallazgos de Charan et al. (2025), quienes identificaron una alta prevalencia de estrés académico en jóvenes adultos, y con Rodrigues et al. (2025), quienes describieron patrones de ansiedad y estrés relevantes en universitarios brasileros. La convergencia en los niveles de prevalencia entre distintos contextos latinoamericanos sugiere que la problemática del estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios trasciende las fronteras nacionales y responde a factores estructurales comunes de la educación superior en la región.

A este respecto se suma la vulnerabilidad de los estudiantes de primeros ciclos, quienes enfrentan el desafío adicional de la transición a la vida universitaria. Los resultados del presente estudio concuerdan con lo reportado por Hidalgo-Ortiz et al. (2026), quienes identificaron perfiles de estrés académico elevados en estudiantes de pedagogía chilenos de los primeros ciclos. La coincidencia entre ambos contextos indica que la etapa de ingreso a la universidad constituye un período crítico para la salud mental, independientemente del país. Los estudiantes de primeros ciclos carecen aún de redes de apoyo consolidadas y de habilidades de afrontamiento desarrolladas, lo cual los expone a un mayor riesgo de deterioro emocional durante la transición.

Por otra parte, los resultados del presente estudio se insertan en un panorama regional preocupante sobre la salud mental universitaria en América Latina. Los hallazgos guardan similitud con los de Gasser Gordillo et al. (2025), quienes compararon el costo mental en educación superior durante y después de la pandemia, y con Mejía et al. (2022), quienes documentaron prevalencias elevadas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios peruanos. La persistencia de estos niveles después de la pandemia plantea interrogantes sobre los factores estructurales que sostienen el deterioro de la salud mental estudiantil en la región. La educación superior latinoamericana enfrenta el reto de repensar sus modelos de acompañamiento psicosocial para responder a una demanda creciente en salud mental.

Cabe resaltar que la composición de la muestra, con un predominio de mujeres (73.95%), refleja una tendencia documentada en las facultades de educación de la región. Los resultados resultan consistentes con lo señalado por Jiménez-Villamizar et al. (2023), quienes identificaron factores predictivos del impacto psicológico en estudiantes de seis países iberoamericanos, con diferencias según sexo. De forma

similar, Brunett et al. (2024), subrayaron la importancia de la detección temprana de trastornos de ansiedad en estudiantes universitarias durante periodos de estrés agudo. La alta proporción de mujeres en la muestra sugiere que los resultados podrían estar influenciados por factores de género, ya que la literatura señala una mayor prevalencia de ansiedad en población femenina.

No obstante, es preciso reconocer las limitaciones del presente estudio. En primer lugar, el muestreo no probabilístico por conveniencia limita la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias. En segundo lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables estudiadas, pues solo captura una instantánea temporal del fenómeno. Además, la investigación se circunscribió a una sola institución educativa, lo cual reduce la representatividad geográfica y contextual de los hallazgos. El carácter auto informado de los instrumentos introduce un potencial sesgo de deseabilidad social en las respuestas. Estas limitaciones deben considerarse al interpretar los resultados y al compararlos con otros estudios.

En perspectiva, las futuras investigaciones podrían adoptar diseños longitudinales que permitan evaluar la evolución del estrés y la ansiedad a lo largo de la carrera universitaria. Asimismo, el uso de muestras probabilísticas y multicéntricas fortalecería la validez externa de los hallazgos y permitiría comparaciones entre distintas regiones de la Amazonía peruana. Los enfoques cualitativos aportarían una comprensión más profunda de los mecanismos psicológicos y culturales que subyacen a la relación entre estrés y ansiedad en esta población. Finalmente, la implementación y evaluación de programas de intervención basados en evidencia constituye una línea de investigación prioritaria para mejorar la salud mental de los estudiantes de la región.

Conclusiones

El presente estudio determinó que existe una relación positiva moderada entre el estrés académico y la ansiedad generalizada en estudiantes de primeros ciclos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Ucayali. El análisis de las dimensiones del estrés académico reveló que los síntomas constituyen el componente con mayor capacidad predictiva sobre la ansiedad generalizada, seguido de los estresores académicos. Este hallazgo subraya que la experiencia subjetiva del malestar asociado al estrés tiene un papel central en la configuración de los cuadros de ansiedad en la población universitaria de la región amazónica. La dirección positiva de la correlación confirma que, a mayor estrés académico, mayores niveles de ansiedad generalizada presentan los estudiantes.

Asimismo, las estrategias de afrontamiento no mostraron una relación estadísticamente significativa con la ansiedad generalizada, lo cual plantea interrogantes sobre la eficacia de las estrategias que emplean los estudiantes de esta región para manejar el estrés.

Los niveles moderados de estrés y ansiedad predominan en la muestra, lo cual indica una situación generalizada que requiere atención institucional. La vulnerabilidad de los estudiantes de primeros ciclos frente a estas condiciones pone de manifiesto la necesidad de programas de acompañamiento desde el ingreso a la universidad. La transición del entorno rural al contexto universitario amazónico agrava esta vulnerabilidad y demanda respuestas institucionales adaptadas.

En suma, los aportes de esta investigación contribuyen a llenar el vacío de evidencia sobre la salud mental de los estudiantes universitarios en la Amazonía peruana. Los resultados ofrecen una base empírica para el diseño de políticas de bienestar estudiantil en la Universidad Nacional de Ucayali y en otras instituciones de la región. Se recomienda la creación de servicios de apoyo psicológico especializados, la implementación de talleres de manejo del estrés desde el primer ciclo y el fortalecimiento de las redes de acompañamiento entre pares. Estos hallazgos sientan las bases para futuras investigaciones que amplíen el alcance de este estudio a otras facultades y universidades de la región amazónica.

Acerca de

Contribución de los autores: La autora contribuyó a la conceptualización del estudio, al desarrollo metodológico, al análisis e interpretación de los datos, a la redacción del manuscrito y a la revisión crítica de su contenido intelectual. La autora aprobó la versión final para su publicación.

Financiamiento: La autora declara que no recibió financiamiento para esta investigación.

Conflicto de interés: La autora declara no tener conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

Certificación ética: El protocolo del presente estudio fue sometido a revisión y aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad, en cumplimiento de los principios éticos y normativas institucionales aplicables.

Cómo citar: Choquehuanca Pari, N. O. (2026). Estrés académico y ansiedad generalizada en estudiantes de la Facultad de Educación de Ucayali, Perú. *Simbiosis, Revista de Educación y Psicología 6*(15), 1-13. https://doi.org/10.59993/simbiosis.v6i15.157

Referencias

Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry, 23*(1), 240. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8

Arévalo Ramírez, M. del C., Acevedo Carrasco, M. del R., Velasco Villa, M., Gaspar Cortés Riveroll, J. R., Martínez Montaño, M. de L. C., Rosales y de Gante, S., & Rosales Baez,

L. (2024). Síntomas de ansiedad en estudiantes de medicina ante el regreso a clases presenciales postpandemia. *Investigación en Educación Médica, 13*(49), 30–39. https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2024.49.23586

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, Article 886344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Benítez-Agudelo, J. C., Restrepo, D., Navarro-Jimenez, E., & Clemente-Suárez, V. J. (2025). Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. *BMC Psychology, 13*(1), Article 753. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03041-z

Brata, W. W. W., Susanto, H., & Zubaidah, S. (2025). Theoretical underpinnings and future research on academic stress in biological and educational perspectives. *Humanities and Social Sciences Communications,* 12, Article 146. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04484-w

Brunett, K. M., Kinstley, C., Howard, K. J., Perrotte, J. K., Deason, R. G., & Cordaro, M. M. (2024). Generalized anxiety disorder in college students during the COVID-19 pandemic: The importance of screening and early detection during traumatic stressor events. *Journal of College Student Mental Health, 38*(3), 445–459. https://doi.org/10.1080/87568225.2023.2191880

Charan, I. A., Chongjin, W., & Soomro, S. (2025). The relationship between academic stress, anxiety, and cognitive behavioral outcomes among young adults: The moderating role of prosocial behavior. *Acta Psychologica*, 258, Article 105234. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105234

Chen, B., Wang, W., & Yang, S. (2024). The relationship between academic stress and depression among college students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study from China. *BMC Psychiatry,* 24, Article 46. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05506-8

Chongjin, W., Charan, I. A., & Soomro, S. (2025). Examining the effects of academic stress, self-efficacy, cognitive–behavioral outcomes, psychological distress, and prosocial behavior: A moderated-mediation model. *Brain and Behavior, 15*(10), e70907. https://doi.org/10.1002/brb3.70907

Chust-Hernández, P., López-González, E., & Senent-Sánchez, J. M. (2023). Eficacia de las intervenciones no farmacológicas para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés, 29*(1), 45–62. https://doi.org/10.5093/anyes2023a6

Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. Cogent Education, 10(2), Article 2232686. https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686

de Oliveira Alves, B., Guimarães Lourenço, B., Assis Araújo, B. B., Vieira Toledo, L., Lopes Chaves, R., Lopes Chaves, É. de C., Couto Machado Chianca, T., & de Castro Moura,

C. (2024). Negative affectivity in university students and its relationship with academic performance and professional outlook after COVID-19. *Revista Brasileira de Enfermagem, 77*(Suppl. 1), Article e20240040. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0040

Estrada-Araoz, E. G., Ayay-Arista, G., Cruz-Laricano, E. O., & Paricahua-Peralta, J. N. (2024). 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). *Retos, 59*, 1132–1139. https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410

Gasser Gordillo, P., Grajeda Chacón, A., Córdova Olivera, J. P., La Fuente Taborga, I., Córdova, P., Naranjo Mejía, H., & Sanjinés Unzueta, A. (2025). Mental cost in higher education: A comparative study on academic stress as a predictor of mental health in university students during and after the COVID-19 pandemic. *Cogent Education, 12*(1), Article 2445968. https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2445968

Hernández-Arteaga, L. G., & Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 15*(29), e787. https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200

Hernández Soto, Z. J., Barraza Macías, A., & Ortega Muñoz, M. (2026). Creencias irracionales y su influencia en el nivel de estrés académico de estudiantes universitarios. *Acta Universitaria*, 36, 1–12. https://doi.org/10.15174/au.2026.4688

Hidalgo-Ortiz, J. P., Lagos-San-Martín, N. G., Mendoza-Lagos, F. I., & Sánchez-Sáez, D. E. (2026). Perfiles de estrés académico en estudiantes de pedagogía de una universidad pública chilena. *Formación Universitaria, 19*(1), 65–76. https://doi.org/10.4067/S0718-50062026000100065

Jiménez-Villamizar, M. P., Muro-Rodríguez, A., Navarro, J.-B., Carmona-Cervelló, M., Cladellas, R., Feliu-Soler, A., Reche-Camba, E., López-Fernández, D., Méndez-Ulrich, J. L., Selva, C., & Sanz, A. (2023). Predictive factors of the psychological impact of the COVID-19 pandemic on university students: A study in six Ibero-American countries. *Ansiedad y Estrés, 29*(3), 153–162. https://doi.org/10.5093/anyes2023a19

Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, J. C., González-Campusano, N., Calderón-Herrera, G., & Yeomans-Cabrera, M.-M. (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers in Psychiatry,* 14, Article 1139946. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1139946

Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández Montaño, A., Bedoya Cardona, E. Y., & González Tovar, J. (2024). Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 20*(2), 134–148. https://doi.org/10.15332/22563067.10716

Mejía, C. R., Ccasa-Valero, L., Quispe-Sancho, A., Charri, J. C., Benites-Ibarra, C. A., Flores-Lovon, K., Vasquez-Ascate, J., Morocho-Alburqueque, N., Jorge Fernández, D. N., & Gómez-Mamani, Y. (2022). Prevalencia y asociaciones de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19.

Revista Ciencias de la Salud, 20(3), 1–14. https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10717

Moreno-Montero, E., Moreta-Herrera, R., Rodas, J. A., Oriol-Granado, X., Puerta-Cortés, D. X., Ferrufino-Borja, D., Gismondi Diaz, R., Lobos Rivera, M. E., Samaniego-Pinho, A., Buenahora-Bernal, M., Rojas-Jara, C., & Vega-Arce, M. (2025). Cross-cultural measurement equivalence of the seven item general anxiety disorder scale (GAD-7) in college students of six countries of Latin American. *Journal of Affective Disorders*, 380, 598–606. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.188

Moya-Salazar, J., Goicochea-Palomino, E. A., Rojas-Zumaran, V., Moya-Salazar, M. J., Cruz-Gonzales, G., & Contreras-Pulache, H. (2025). Peruvian university students' mental health in crisis: Assessing anxiety, depression, fear, and stress during the Russia-Ukraine conflict. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1522132. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1522132

Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications,* 12, Article 449. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y

Rodrigues, Y. M., Alves, B. de O., Santana, M. C. V., Lourenço, B. G., Chaves, É. de C. L., Chianca, T. C. M., & Moura, C. de C. (2025). Depressão, ansiedade e estresse em universitários e relação com fatores sociodemográficos e psicossociais pós-COVID-19. *Cogitare Enfermagem,* 30, Article e96208. https://doi.org/10.1590/ce.v30i0.96208

Ruiz-Camacho, C., & Gozalo, M. (2025). Predicting university students' stress responses: The role of academic stressors and sociodemographic variables. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15*(8), Article 163. https://doi.org/10.3390/ejihpe15080163

Tan, G. X. D., Soh, X. C., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, Article 100658. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658

Valladares-Garrido, D., Quiroga-Castañeda, P. P., Berrios-Villegas, I., Zila-Velasque, J. P., Anchay-Zuloeta, C., Chumán-Sánchez, M., Vera-Ponce, V. J., Pereira-Victorio, C. J., Failoc-Rojas, V. E., Díaz-Vélez, C., & Valladares-Garrido, M. J. (2023). Depression, anxiety, and stress in medical students in Peru: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry,* 14, Article 1268872. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1268872

Valle Zegarra, M. N. A., & Torales Cabrera, J. M. (2025). Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología en universidades privadas. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 9*(39), 2843–2856. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i39.1090

Wang, Y., Wang, X., Wang, X., Guo, X., Yuan, L., Gao, Y., & Pan, B. (2023). Stressors in university life and anxiety symptoms among international students: A sequential mediation model. *BMC Psychiatry, 23*(1), Article 556. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05046-7

Zapata-López, J. S., Gutierrez-Arce, K., Bojórquez-Castro, L., & Betancourt-Peña, J. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de Latinoamérica. *Ansiedad y Estrés, 30*(2), 94–101. https://www.ansiedadyestres.es/es/node/223

Este artículo está bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).