

## **PAPEL MEDIADOR DEL CAPITAL PSICOLÓGICO ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS CONDUCTAS DE SALUD EN UNIVERSITARIOS DURANTE EL COVID-19**

Jesús Manuel Guerrero-Alcedo<sup>1</sup>, Lorena Espina-Romero<sup>2</sup>, Freddy Roberpierre Jaimes-Alvarez<sup>1</sup>, John Omar Espinoza-Quiroz<sup>1</sup> y Andrés Mil-Serrano<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Universidad Científica del Sur; <sup>2</sup>Universidad San Ignacio de Loyola; <sup>3</sup>Instituto Toulouse Lautrec (Perú)

### **Resumen**

El presente estudio tuvo como objetivo establecer el rol mediador del capital psicológico en la relación entre el estrés académico y las conductas de salud de los estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia del covid-19. Una muestra no probabilística de 708 estudiantes (548 mujeres y 160 hombres), de entre 18 y 61 años ( $M= 22,1$ ;  $DT= 6,0$ ), respondieron *online* al "Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico - segunda versión de 21 ítems", el "Cuestionario de capital psicológico" y el "Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios". Los resultados del estudio confirman que el modelo se ajusta adecuadamente a los datos, destacando tanto el efecto directo del estrés académico sobre las conductas de salud y el capital psicológico, como el efecto del capital psicológico sobre las conductas de salud. Es evidente que el capital psicológico actúa como variable parcialmente mediadora en la relación entre el estrés académico y las conductas de salud. Estos resultados ponen de relieve el papel del capital psicológico como factor mitigador del estrés y potenciador de las conductas saludables en los estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVE: *estrés académico, conductas de salud, capital psicológico.*

### **Abstract**

The present study aims to establish the mediating role of psychological capital in the relationship between academic stress and the health behaviors of Peruvian university students during the covid-19 pandemic. A non-probability sample of 708 students (548 females and 160 males), aged 18 to 61 years ( $M= 22.1$ ,  $SD= 6.0$ ), responded online to the Systemic Cognitivist Inventory for the Study of Academic Stress - Second Version of 21 Items, the Psychological Capital Questionnaire and the Lifestyle Questionnaire for Young University Students. The results of the study confirm that the model fits the data adequately, highlighting both the direct effect of academic stress on health behaviors and psychological

capital, as well as the effect of psychological capital on health behaviors. It is evident that psychological capital acts as a partially mediating variable in the relationship between academic stress and health behaviors. These findings highlight the role of psychological capital as a mitigating factor for stress and an enhancer of healthy behaviors in university students.

KEY WORDS: *academic stress, health behaviors, psychological capital.*

## Introducción

A finales de 2019, el covid-19 comenzó a propagarse por todo el mundo (Wu *et al.*, 2020), y se declaró pandemia el 11 de marzo de 2020 (OMS, 2020), causando más de 5 millones de muertes (Johns Hopkins University & Medicine, 2021). Perú experimentó un aumento progresivo en el número de casos desde marzo de 2020, lo que llevó al gobierno nacional a imponer estrictas restricciones sociales para evitar su propagación (Ministerio de Salud, 2020). En este sentido, muchas instituciones educativas y universidades del país hicieron la transición a la enseñanza en línea y sus instalaciones culturales, deportivas y de ocio tuvieron que cerrar sus puertas. Además, los métodos tradicionales de enseñanza y aprendizaje tuvieron que adaptarse a los nuevos cambios virtuales (Espina-Romero, 2022).

Es probable que toda esta situación haya afectado la salud física y psicológica de los universitarios, principalmente debido a los altos niveles de estrés académico provocados por el cambio a la educación virtual, poco utilizada o desconocida por la mayoría de los estudiantes y docentes de las universidades peruanas (Tomas y Poroto, 2023). Antes de la pandemia de covid-19, algunos estudios habían informado sobre síntomas de estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en niveles bajos y moderados, que oscilaban entre 11,6% y 36,8% (Chávez y Peralta, 2019; Correa-Prieto, 2015; Tasayco, 2019). Con el inicio de la pandemia, estos porcentajes se incrementaron gradualmente hasta alcanzar aproximadamente el 47,1%, según el estudio de Araoz *et al.* (2021). Otros estudios en el contexto de la pandemia informaron que entre el 55,8% (Cassaretto *et al.*, 2021) y el 97,3% (Allende *et al.*, 2022) de estudiantes que experimentan algún nivel de estrés académico, siendo los eventos estresantes más predominantes las evaluaciones, la percepción de sobrecarga académica y las limitaciones de tiempo para completar las tareas académicas. Del mismo modo, los síntomas más comunes informados por los estudiantes fueron somnolencia, problemas de alimentación y cambios en las rutinas alimentarias. Por último, las habilidades de asertividad y el desarrollo de un plan, para llevar a cabo las actividades académicas, fueron las estrategias de gestión más utilizadas para hacer frente al estrés (Cassaretto *et al.*, 2021).

El estrés académico, según el modelo sistémico cognitivo propuesto por Barraza (2006), implica un estado psicológico en el que diversos estímulos (exámenes, carga de trabajo, calificaciones, metodología de enseñanza, entre otros) generan un desequilibrio sistémico (reacciones físicas, cognitivas y conductuales). Los estudiantes evalúan la situación y deben enfrentarla a través de diversas estrategias para restablecer el equilibrio alterado.

En la literatura científica internacional se describen las consecuencias del estrés académico y el burnout en la salud de la población universitaria (Clabaugh *et al.*, 2021; Fischer *et al.*, 2016; Opoku-Acheampong *et al.*, 2017; Pacic-Turk y Pavlović, 2020; Son *et al.*, 2020). Estos efectos pueden intensificarse durante acontecimientos externos inesperados como la pandemia de covid-19 debido a la falta de control, la imprevisibilidad, el miedo al contagio, la disminución de las interacciones interpersonales y las percepciones de soledad asociadas al aislamiento social (Mosanya, 2020). Adicionalmente, en la literatura científica nacional se informan cambios abruptos derivados de la educación virtual sobre la salud mental de los estudiantes (Lovon y Cisneros, 2020).

Se conoce muy poco sobre las repercusiones del estrés académico en las conductas de salud de los estudiantes universitarios peruanos, y menos aún sobre el rol mediador del capital psicológico en esta relación. Algunos estudios han demostrado que las tareas académicas, las presentaciones, la búsqueda de ayuda de los profesores (Palomino y Nuñez, 2020), las relaciones interpersonales, las reacciones emocionales y cognitivas (Soto *et al.*, 2020), los problemas de conectividad a internet, el manejo de la plataforma virtual del profesor y la organización del aprendizaje (Lovon y Cisneros, 2020) fueron factores estresantes que provocaron síntomas de salud como dolores de cabeza, fatiga, falta de energía, alteraciones del sueño, aumento de la sensibilidad, ansiedad, pérdida de control, preocupación, miedo y desmotivación (Apaza *et al.*, 2021).

Además de los retos mencionados anteriormente, la pandemia de covid-19 también tuvo un impacto significativo en la divulgación científica y la colaboración interdisciplinaria en la investigación científica. Estudios recientes de Espina-Romero (2023b) arrojan luz sobre cómo evolucionó la divulgación científica en el contexto pospandémico, destacando la importancia de comunicar eficazmente la información científica a la sociedad. Asimismo, la investigación de Espina-Romero (2023a) ha subrayado la necesidad de promover la colaboración y la sinergia entre diferentes disciplinas científicas para abordar los retos actuales. Estos hallazgos resaltan la importancia de nuestra propia investigación, que se centra en comprender cómo el estrés académico durante la pandemia de covid-19, puede afectar a la salud y el comportamiento de los estudiantes universitarios, y cómo el capital psicológico puede desempeñar un papel mediador crucial en esta relación. Teniendo en cuenta estas perspectivas, podemos avanzar hacia estrategias más eficaces para apoyar a nuestra comunidad estudiantil durante estos tiempos de cambio y desafío.

En este contexto, un estudio realizado por Giuntella *et al.* (2021) utilizando datos longitudinales de estudiantes de una universidad estadounidense, antes y durante la pandemia de covid-19, encontró cambios significativos en comportamientos como la actividad física, el sueño y el uso del tiempo, con implicaciones significativas para la salud mental, incluyendo un aumento de los síntomas depresivos. Del mismo modo, Moriarty *et al.* (2021) informaron de una reducción significativa en los hábitos de ejercicio físico y sueño, que se asociaron con los niveles de estrés de los estudiantes. Gadi *et al.* (2022) mencionaron que, debido a este contexto, el 51,5% de los estudiantes realizaron cambios significativos en su dieta, un porcentaje similar informó cambios en el apetito (51,1%), mientras

que el 45,5% realizó menos ejercicio físico y el 66,5% experimentó cambios en sus patrones de sueño.

La situación a la que se enfrentan los estudiantes universitarios requiere una atención especial porque esta población se encuentra en la fase de transición entre la universidad y la entrada en el mercado laboral; por lo tanto, constituyen un recurso social crítico e importante (Guldager *et al.*, 2021). Por lo tanto, las instituciones universitarias deben considerar la responsabilidad ética de evaluar y abordar los signos de estrés que experimentan los estudiantes y sus hábitos de salud, especialmente durante los momentos de dificultad, proponiendo enfoques que reduzcan el impacto negativo en la salud de quienes forman parte de la comunidad académica (O'Byrne *et al.*, 2021).

El desarrollo de recursos personales como el capital psicológico es necesario (Kim y Kweon, 2020), ya que permite a los estudiantes alcanzar metas y mejorar su rendimiento, otorgando un significado positivo a las situaciones que les permite afrontar adecuadamente las demandas internas y externas del contexto, promoviendo un desarrollo positivo frente a estas demandas y mejorando sus condiciones de vida y adaptación, incluso en momentos de cambios significativos (Salanova, 2008).

En el contexto académico, el capital psicológico se entiende como un estado óptimo en el que los estudiantes pueden desarrollar autoconfianza en sus propias capacidades (autoeficacia), persistir en la consecución de metas académicas o reorientarlas si es necesario (esperanza), realizar atribuciones positivas sobre acontecimientos académicos actuales o futuros (optimismo), y recuperarse de situaciones adversas y crecer personalmente (resiliencia) para alcanzar el éxito académico y mejorar su estado de salud (González *et al.*, 2017; Luthan *et al.*, 2007; Martínez *et al.*, 2021). Este recurso permite a los estudiantes una mayor apertura cognitiva, la capacidad de buscar soluciones creativas a las dificultades y la mejora de su capacidad para afrontar problemas y retos, lo que repercutirá directa e indirectamente en los indicadores académicos y en sus conductas de salud (González *et al.*, 2017; Martínez *et al.*, 2021). La investigación ha informado que el capital psicológico es un excelente predictor de conductas de salud en estudiantes universitarios (González *et al.*, 2017), especialmente cuando se combina en un modelo mediacional con otras variables como la autoeficacia de afrontamiento, que tiene el potencial de incrementar las conductas protectoras de la salud (Maykrantz *et al.*, 2021). Asimismo, el capital psicológico ha mostrado su efecto protector frente al estrés psicológico (estrés y malestar psicológico) y el rendimiento académico (Yumin *et al.*, 2018).

El presente estudio tiene como objetivo establecer el rol mediador del capital psicológico entre el estrés académico y las conductas de salud en estudiantes de una universidad peruana durante el contexto de la pandemia covid-19. Para ello, proponemos las siguientes hipótesis: H1) el estrés académico influye en las conductas de salud; H2) el estrés académico influye en el capital psicológico; H3) el capital psicológico influye en las conductas de salud; y H4) el capital psicológico media la relación entre el estrés académico y las conductas de salud.

## Método

### Participantes

Participaron 708 estudiantes (548 mujeres y 160 varones) de un centro universitario de Lima, Perú, pertenecientes a diversas carreras profesionales, de entre 18 y 61 años ( $M=22,1$ ;  $DT=6,0$ ). La distribución por nivel académico fue la siguiente: 121 (17%) cursaban del primer al tercer ciclo académico, 347 (49%) del cuarto al sexto ciclo y 240 (34%) del séptimo al décimo ciclo.

En el sistema universitario peruano, los estudios de pregrado están organizados en diez ciclos académicos, distribuidos en cinco años. Cada ciclo equivale a un semestre y los estudiantes progresan a través de estos ciclos a medida que completan los cursos requeridos. Los primeros ciclos (1 a 3) suelen centrarse en materias generales y básicas, mientras que los ciclos intermedios (4 a 6) se centran en materias más especializadas dentro del campo de estudio. Los ciclos finales (7 a 10) se dedican principalmente a cursos avanzados, proyectos de investigación o prácticas profesionales, preparando a los estudiantes para su entrada en el mercado laboral. Esta estructura difiere de la de otros países, donde la organización académica puede variar significativamente en cuanto a la duración y el contenido de los estudios.

### Instrumentos

- a) "Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico – segunda versión de 21 ítems" (SISCO-SV-21; Barraza, 2018). Esta escala ha sido validada originalmente en múltiples países latinoamericanos y ha sido utilizada en diversas investigaciones en el Perú en sus diferentes versiones (Alania *et al.*, 2020; Olivas-Ugarte *et al.*, 2021). En este estudio se utilizó la versión adaptada para el estudio del estrés académico que consta de 21 ítems y tres dimensiones: eventos estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento. La escala de respuesta oscila entre 0 (Nunca) y 5 (Siempre). Los valores del coeficiente omega de McDonald's fueron aceptables para las dimensiones de eventos estresantes ( $\omega=0,87$ ), síntomas ( $\omega=0,88$ ) y estrategias de afrontamiento ( $\omega=0,87$ ). Para la confirmación de la validez de constructo, se realizó un AFC con los siguientes resultados:  $\chi^2/gf=4,95$ , TLI= 0,981, CFI= 0,983, RMSEA= 0,075, SRMR= 0,046, GFI= 0,996.
- b) "Cuestionario de capital psicológico" (*Psychological Capital Questionnaire*, PCQ-12; Luthans *et al.*, 2007), versión adaptada al contexto académico por Martínez *et al.* (2021). Esta escala consta de 12 ítems y 4 dimensiones: autoeficacia, esperanza, resiliencia y optimismo. Tiene una escala de respuesta de seis puntos que va de 1 (Completamente en desacuerdo) a 6 (Completamente de acuerdo). Esta escala ha mostrado indicadores adecuados de estabilidad cultural (Martínez *et al.*, 2021). El valor omega de McDonald's para este estudio fue aceptable en las dimensiones de autoeficacia ( $\omega=0,92$ ), esperanza ( $\omega=0,91$ ), resiliencia ( $\omega=0,84$ ) y optimismo ( $\omega=0,91$ ). El AFC

realizado arrojó los siguientes resultados:  $\chi^2/gl= 2,96$ , TLI= 0,998, CFI= 0,999, RMSEA= 0,053, SRMR= 0,024, GFI= 0,999.

- c) "Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios" (CEVJU-R; Salazar et al., 2010), versión revisada (CEVJU r) para estudiantes Limeños por Chau y Saravia (2016). La versión de Lima consta de 30 ítems y evalúa las conductas de salud en seis dimensiones: condición física y deporte, organización del descanso o tiempo libre, autocuidado y cuidados médicos, hábitos alimentarios, control del consumo de drogas y organización del sueño. Tiene una escala de respuesta de cuatro opciones que van de 0 (Nunca) a 3 (Siempre). Los valores omega de McDonald's para este estudio fueron aceptables en las dimensiones de forma física y deporte ( $\omega= 0,76$ ), organización del descanso y tiempo libre ( $\omega= 0,73$ ), autocuidado y atención médica ( $\omega= 0,81$ ), hábitos alimentarios ( $\omega= 0,77$ ), control del consumo de drogas ( $\omega= 0,79$ ) y organización del sueño ( $\omega= 0,63$ ). El análisis CFA arrojó los siguientes resultados:  $\chi^2/gl= 1,50$ , TLI= 0,955, CFI= 0,960, RMSEA= 0,027, SRMR= 0,059, GFI= 0,988.

### Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación se establecieron coordinaciones con directores de diversas facultades y programas profesionales de una institución de educación superior de Lima Metropolitana. El propósito de esta coordinación fue solicitar formalmente los permisos necesarios para administrar la batería de instrumentos a los estudiantes. La administración de la batería de instrumentos se realizó de manera individual a través de medios virtuales en una sola sesión. Previo a la participación, los estudiantes debieron otorgar su consentimiento informado. Los instrumentos se presentaron en el siguiente orden: consentimiento informado, hoja de datos personales, SISCO-SV-21, CEVJU r y PCQ. La batería de instrumentos en línea se diseñó utilizando *Google Forms*®. Se instruyó a los estudiantes para que respondieran a los instrumentos con sinceridad. Posteriormente, los datos de los instrumentos se transfirieron a Excel® y se corrigieron de acuerdo con las instrucciones de los autores. A continuación, se analizaron los datos obtenidos y se presentaron con las estadísticas correspondientes, utilizando tablas y figuras. Estos resultados se discutieron posteriormente en relación con la bibliografía, lo que permitió llegar a conclusiones plausibles.

Este estudio es cuantitativo de corte transversal y se llevó a cabo de junio a septiembre de 2022, siguiendo los lineamientos éticos propuestos en las declaraciones internacionales para estudios con seres humanos, de acuerdo con la Declaración de Helsinki, así como al Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes. El protocolo del estudio y el consentimiento informado fueron revisados y aprobados por el comité institucional de ética en investigación de la Universidad Científica del Sur, bajo el número de registro 089-CIE-CIENTIFICA-2022.

### Análisis de datos

El análisis de los datos recogidos se realizó de acuerdo con el uso del paquete lavaan (Rosseel, 2012) en R Statistical Software versión 4.0.5 (R Development Core Team, 2007). El modelo teórico del presente estudio se sometió a análisis mediante modelización de ecuaciones estructurales con el estimador robusto de máxima verosimilitud (MLR), que es el más apropiado para variables continuas y eficiente ante la no normalidad multivariada (Muthen y Muthen, 2017). Para evaluar el ajuste, se utilizaron el índice de ajuste comparativo (CFI), el índice de Tucker-Lewis (TLI), el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) y el residuo cuadrático medio estandarizado (SRMR). Los valores aceptables para el CFI y el TLI fueron  $>0,90$ , mientras que el RMSEA y el SRMR fueron  $< 0,08$  (Hu y Bentler, 1999). Además, se obtuvieron efectos indirectos mediante la técnica de remuestreo (*bootstrapping*) (5000 repeticiones) y se estimaron intervalos de confianza para determinar el efecto indirecto, con la expectativa de que su valor no pasara por cero, asumiendo así su significación, es decir, inferior a 0,05 (Shrout y Bolger, 2002). En cuanto al análisis de confiabilidad, se utilizó el método de consistencia interna con coeficiente omega ( $\omega$ ), el cual tiene un mejor desempeño en comparación con las limitaciones informadas para el coeficiente alfa (Cho, 2016; Sijtsma, 2009).

## Resultados

### Estadísticas descriptivas y análisis correlacional

Los resultados indican que los estudiantes universitarios presentan un nivel moderado de eventos estresantes, síntomas y afrontamiento, así como de capital psicológico. Mientras que las conductas de salud se sitúan en un nivel bajo, los eventos estresantes se correlacionan positivamente con los síntomas y negativamente con el afrontamiento, el capital psicológico y las conductas de salud. Los síntomas se correlacionan negativamente con el afrontamiento, el capital psicológico y las conductas de salud. Por último, el capital psicológico se correlaciona positivamente con las conductas de salud. Todas las mediciones tienen valores de omega de Mc Donald superiores a 0,75 (tabla 1).

**Tabla 1**  
Estadísticos descriptivos, correlación y fiabilidad

Variables	Rango	M	DT	Asimetría	Curstosis	1	2	3	4	5
1. Eventos estresantes	0 - 35	22,8	6,3	-0,56	0,63	(0,86)				
2. Síntomas	1 - 35	21,9	7,3	-0,30	-0,37	0,570**	(0,88)			
3. Afrontamiento	0 - 35	22,4	6,5	-0,57	0,22	-0,102**	-0,223**	(0,87)		
4. Capital psicológico	12 - 72	48,4	14,1	-0,46	-0,53	-0,323**	-0,433**	0,476**	(0,95)	
5. Conductas de salud	10 - 63	29,4	8,7	0,66	0,73	-0,135**	-0,200**	0,204**	0,297**	(0,77)

Nota: \*\* $p < 0,01$ .

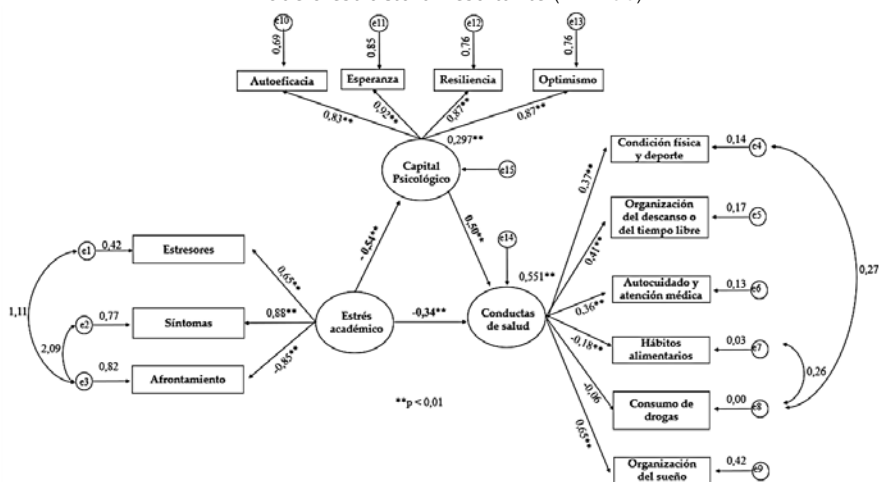
Comprobación de hipótesis

Inicialmente, se realizó un análisis mediante el método de máxima verosimilitud robusta (MLM), que dio como resultado un ajuste inadecuado de los datos del modelo ( $\chi^2= 467$ ;  $g/l= 62$ ;  $p< 0,001$ ,  $TLI= 0,856$ ;  $CFI= 0,886$ ;  $SRMR= 0,079$ ;  $RMSEA= 0,096$ ,  $IC\ 95\% [0,088; 0,104]$ ). Se realizó una modificación del modelo, identificando errores correlacionados entre eventos estresantes, síntomas y afrontamiento, así como entre consumo de drogas, condición física/deporte y hábitos alimentarios, que fueron apoyados de acuerdo con la literatura científica. El análisis demostró que el modelo teórico tenía un ajuste adecuado a los datos, con los siguientes criterios de bondad de ajuste:  $\chi^2= 226$ ;  $g/l= 58$ ;  $p< 0,001$ ;  $TLI= 0,936$ ;  $CFI= 0,953$ ;  $SRMR= 0,043$ ;  $RMSEA= 0,064$ ,  $IC\ 95\% [0,055; 0,073]$ , siendo estos valores adecuados. Además, los resultados confirman que el estrés académico tiene una influencia directa, negativa y significativa sobre las conductas de salud ( $\beta= -0,340$ ;  $p< 0,01$ ) y el capital psicológico ( $\beta= -0,545$ ;  $p< 0,01$ ). El capital psicológico tiene una influencia directa, positiva y significativa sobre las conductas de salud ( $\beta= 0,501$ ;  $p< 0,01$ ). Estos resultados confirman las hipótesis 1, 2 y 3.

**Tabla 2**  
Análisis del efecto indirecto

Efecto indirecto	B	E.E.	IC 95%		$\beta$	z	p
			Inferior	Superior			
Estrés académico → Capital psicológico → Conductas de salud	-0,061	0,010	-0,081	-0,041	-0,273	-5,974	<0,001

**Figura 1**  
Modelo estructural resultante (N= 708)



Nota: \*\*  $p< 0,01$ .



La tabla 2 presenta el efecto indirecto del estrés académico sobre las conductas de salud, en presencia del capital psicológico, revelando un efecto negativo y significativo ( $\beta = -0,34$ ;  $z = -5,737$ ;  $p < 0,01$ ) (figura 1).

## Discusión

Este estudio tuvo como objetivo verificar empíricamente el rol mediador del capital psicológico en la relación entre el estrés académico y las conductas relacionadas con la salud de los estudiantes de un centro de educación superior privado ubicado en Lima Metropolitana. A continuación, se discuten los resultados de acuerdo con lo informado en la literatura.

El estudio confirma que el estrés académico tiene un impacto negativo significativo en los comportamientos de salud entre los estudiantes universitarios, donde una menor percepción de estrés y mejores estrategias de afrontamiento están vinculadas a comportamientos más saludables. Kim y Brown (2018) enfatizan que el estrés percibido afecta significativamente los comportamientos no saludables, particularmente en estudiantes universitarios que están en alto riesgo debido a su fase de transición a la edad adulta. Apoyando esto, Doak *et al.* (2022) y otros estudios destacan las asociaciones entre el alto estrés académico y los malos hábitos alimentarios, la disminución de la actividad física y la calidad del sueño.

La pandemia de covid-19 exacerbó estos problemas, ya que Chen y Lucock (2022) informan de que el estrés inducido por la pandemia aumentó los riesgos para la salud mental, afectando al éxito académico y a la vida personal de los estudiantes. Pierre *et al.* (2021) observaron cambios tanto positivos como negativos en los comportamientos de salud durante la pandemia, con preocupaciones significativas sobre la actividad física y el estrés. Suksatan *et al.* (2021) muestran además que la adversidad y el estrés durante la pandemia impactaron en los comportamientos de salud de los estudiantes tailandeses, enfatizando la importancia de las habilidades de afrontamiento.

En el contexto peruano, los estudios prepandémicos de Duran y Mamani (2021) muestran hábitos alimentarios adecuados, pero bajos niveles de actividad física, que empeoraron durante la pandemia, según Bautista y Rodríguez (2021). Este empeoramiento se atribuye al aumento del estrés académico, confirmando Allende *et al.* (2022) que el estrés, predice significativamente la mala calidad del sueño entre los estudiantes.

Este estudio confirma la segunda hipótesis de investigación al demostrar que el estrés académico influye significativamente en el capital psicológico. Los niveles más bajos de estrés académico se asocian con menos síntomas y mejores estrategias de afrontamiento, lo que conduce a un mayor capital psicológico. Riolli *et al.* (2012) y Luthans *et al.* (2012) descubrieron que el capital psicológico ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de adaptación, lo que hace que el estrés sea más manejable. Yumin *et al.* (2018) destacaron que el capital psicológico minimiza los efectos negativos del distrés, pero no del eustrés, reforzando los aspectos positivos del estrés. Johnston y Cassidy (2020) señalaron además que el capital psicológico, potenciado por el humor, amortigua los impactos negativos del estrés

académico sobre el bienestar. Smith y James (2021) apoyaron estos hallazgos, mostrando que durante la pandemia el capital psicológico ayudó a mitigar los efectos negativos del estrés, el miedo al contagio y el aislamiento social. Este conjunto de pruebas sugiere que el capital psicológico desempeña un papel crucial en la reducción del impacto del estrés académico, aunque sus efectos varían en función del tipo de estrés encontrado.

Los resultados apoyan la tercera hipótesis de investigación al demostrar que el capital psicológico ejerce una influencia directa y significativa en los comportamientos relacionados con la salud. Esto sugiere que los estudiantes que pueden hacer frente eficazmente a las exigencias académicas mantienen una perspectiva optimista, persiguen sus metas personales, se adaptan cuando sea necesario y hacen frente a situaciones adversas, saliendo fortalecidos de ellas. Es decir, contribuirán sustancialmente al desarrollo de comportamientos más saludables.

Estos hallazgos son confirmados por González *et al.* (2017), quienes exploraron la asociación entre los recursos de capital psicológico y las conductas de salud en estudiantes universitarios mexicanos. Estos autores encontraron que todos los recursos asociados al capital psicológico explicaban el 33,3% de las conductas de salud. Estos hallazgos destacan el potencial de los recursos de capital psicológico, como los recursos psicosociales, para promover el desarrollo de hábitos más saludables entre la población universitaria.

En contraste con lo informado por autores anteriores, Maykrantz *et al.* (2021) en el contexto de covid-19 encontraron que el capital psicológico no resultó ser un predictor significativo de las conductas de salud. Sin embargo, cuando se incorpora en un modelo de mediación serial, puede potenciar el efecto, junto con la autoeficacia de afrontamiento para mediar en la relación entre el autoliderazgo y las conductas de protección de la salud.

Los resultados confirman la cuarta hipótesis, mostrando que el estrés académico afecta indirectamente a los comportamientos saludables a través de la mediación del capital psicológico. Esta mediación parcial sugiere que el capital psicológico desempeña un papel significativo en la reducción del impacto negativo del estrés académico en las conductas de salud. Poots y Cassidy (2020) apoyan esto, al demostrar cómo el capital psicológico, junto con la autocompasión y el apoyo social, media la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico, ayudando a los estudiantes a manejar el estrés y mantener su bienestar. Avey *et al.* (2009), Rahimnia *et al.* (2013) y Riolli *et al.* (2012) destacan, además, que el capital psicológico, a través de sus componentes de optimismo, esperanza y resiliencia, proporciona a los estudiantes a manejar el estrés de manera efectiva, promoviendo mejores comportamientos de salud y cambiando el enfoque de los déficits inducidos por el estrés al bienestar positivo. Esta mayor adaptabilidad contribuye al éxito académico y a la elección de estilos de vida más saludables, como señalan Poots y Cassidy (2020).

El presente trabajo de investigación constituye un importante aporte a los campos de la educación y la salud, ya que es uno de los primeros estudios nacionales e internacionales que demuestra el rol del capital psicológico como variable mediadora que permite mitigar el efecto del estrés académico sobre las conductas

relacionadas con la salud de los estudiantes universitarios. En el contexto peruano, es necesario continuar profundizando en el conocimiento de la influencia de los recursos psicológicos positivos en la reducción del estrés académico. Esto tendrá un impacto directo e indirecto en la medida en que este grupo poblacional pueda desarrollar y mantener mejores hábitos de salud que contribuyan a mejorar su bienestar físico y psicológico, con implicancias también en indicadores académicos.

Además, las conclusiones de este estudio ponen de relieve las implicaciones prácticas que deberían tener en cuenta los estudiantes y las universidades para promover prácticas más saludables para la salud y la gestión eficaz del estrés en este contexto. Las universidades, como agentes de cambio cuyo objetivo es formar a los futuros profesionales del país, deben estar atentas y velar por el bienestar de todos sus miembros. Esto implica que pueden implementar y/o potenciar el diseño de políticas e intervenciones que promuevan factores o recursos psicosociales positivos para ayudar a los estudiantes a manejar adecuadamente las demandas del entorno académico y fomentar mejores hábitos de salud, beneficiando así no sólo su desarrollo profesional sino también su bienestar físico y psicológico.

Basándose en las conclusiones del estudio, las universidades podrían implantar programas de apoyo psicológico centrados en el desarrollo del capital psicológico, como talleres sobre resiliencia, optimismo y autoeficacia, para ayudar a los estudiantes a hacer frente al estrés académico de forma más eficaz. Además, se recomienda integrar prácticas de bienestar, como programas de actividad física regular y asesoramiento nutricional, en el plan de estudios universitario para promover hábitos saludables. A nivel individual, los estudiantes podrían beneficiarse de la participación en grupos de apoyo o tutoría que refuercen las habilidades de afrontamiento positivas y mejoren sus comportamientos saludables.

Una limitación importante de este estudio es su diseño correlacional y transversal, lo que significa que no podemos establecer relaciones causales entre las variables estudiadas. Aunque los resultados sugieren que el capital psicológico puede estar asociado a una reducción de la percepción del estrés y a una mejora de las conductas de salud, no podemos afirmar con seguridad que estos efectos sean causales. Es posible que otros factores no medidos influyan en esta relación, y serían necesarios futuros estudios longitudinales o experimentales para confirmar la dirección y la naturaleza de estas asociaciones.

Además, el estudio se limitó a considerar sólo a estudiantes de un único centro universitario de Lima, lo que impide generalizar los resultados a estudiantes de otras instituciones, especialmente a los de universidades de distintas regiones del Perú, que pueden enfrentar realidades diferentes. Adicionalmente, el muestreo no probabilístico utilizado en el estudio no permitió obtener una muestra representativa de estudiantes de todas las facultades del centro universitario. Por otra parte, el carácter voluntario de la participación y la administración virtual de los instrumentos pudieron haber reducido el interés de muchos estudiantes por participar en el estudio. Por último, debido al contexto del covid-19, es posible que muchos estudiantes percibieran un mayor número de eventos estresantes que, al combinarse con los eventos estresantes académicos inherentes, podrían haber exacerbado los síntomas de estrés y provocado cambio en los hábitos de salud durante el periodo de recolección de datos, tal y como sugieren diversos autores en sus investigaciones.

## Referencias

- Alania, R. D., Llancari-Morales, R. A., Rafaele, M. y Dayan, D. I. (2020). Adaptación del Inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por covid-19. *Socialium*, 4(2), 111-130. doi: 10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669
- Allende, F. R., Acuña, J. H., Correa, L. E. y De La Cruz, J. A. (2022). Academic stress and sleep quality in times of the covid-19 pandemic in medical students from a university of Peru. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(3), e93475. doi: 10.15446/revfacmed.v70n3.93475
- Apaza, C., Maquera, P., Huanca-Frías, J., Supo-Quispe, L., Távora-Ramos, A., Dextre-Martínez, W. y Saldaña-Acosta, O. (2021). Factores psicosociales en estudiantes universitarios de Loreto, Ancash, Moquegua y Puno durante el confinamiento por el covid-19, Perú. *Cuestiones Políticas*, 39 (68), 51-69. doi: 10.46398/cuestpol.3968.02
- Araoz, E. G. E., Uchasara, H. J. M., Araoz, M. C. Z. y Roque, M. M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid-19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 40(1), 88-93.
- Avey, J. B., Luthans, F. y Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: a positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48(5), 677-693. doi: 10.1002/hrm.20294
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (3), 110-129.
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. ECORFAN.
- Bautista-Coaquira, M. H. y Rodríguez-Quiroz, M. Z. (2021). Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(4), 102-109. doi: 10.26722/rpmi.2021.v6i4.34
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 1-18. doi: 10.24265/liberabit.2021.v27n2.07
- Chau, C. y Saravia, J. C. (2016). Conductas de salud en estudiantes universitarios limeños: validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, 41 (1), 90-103.
- Chávez Parillo, J. R. y Peralta Gómez, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 25(E1), 384-399. doi: 10.31876/rcs.v25i1.29629
- Chen, T. y Lucock, M. (2022). The mental health of university students during the covid-19 pandemic: an online survey in the UK. *PLoS one*, 17(1), e0262562. doi: 10.1371/journal.pone.0262562
- Cho, E. (2016). Making reliability reliable: a systematic approach to reliability coefficients. *Organizational Research Methods*, 19(4), 651-682. doi: 10.1177/1094428116656239
- Clabaugh, A., Duque, J. F. y Fields, L. J. (2021). Academic stress and emotional well-being in United States college students following onset of the covid-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 628787. doi: 10.3389/fpsyg.2021.628787
- Correa-Prieto, F. R. (2019). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almonzor Aguinaga Asenjo*, 8(2), 80-84. doi: 10.35434/rcmhnaaa.2015.82.202
- Doak, S., Kearney, J., McCormack, J. y Keaver, L. (2022). Stress levels of higher education students during covid-19 and their correlation with diet quality and lifestyle behaviours. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(OCE1), E42. doi: 10.1017/S0029665122000428

- Durán-Galdo, R. y Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 389-395. doi: 10.4067/s0717-75182021000300389
- Espina-Romero, L. (2022). virtual teaching-learning processes during covid-19: a bibliometric review. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(3), 345-361. doi: 10.31876/rcs.v28i3.38479
- Espina-Romero, L. C. (2023a). La divulgación científica postpandemia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (68), 1-3. doi: 10.35575/rvucn.n68a1
- Espina Romero, L. (2023b). Colaboración e interdisciplinariedad en la investigación científica: fomentando la sinergia para abordar los desafíos actuales. *IPSA Scientia, Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(2), 8-9. doi: 10.25214/27114406.1627
- Fischer, S., Nater, U. M. y Laferton, J. A. C. (2016). Negative stress beliefs predict somatic symptoms in students under academic stress. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(6), 746-751. doi: 10.1007/s12529-016-9562-y
- González, J., Oropeza, R., Padrós, F., Colunga, C., Montes, R. y González, V. (2017). Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 439-443. doi: 10.20960/nh.172
- Guldager, J. D., Jervelund, S. y Berg-Beckhoff, G. (2021). Academic stress in Danish medical and health science students during the covid-19 lock-down. *Danish Medical Journal*, 68(7), A11200805.
- Hu, L. T. y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118
- John Hopkins University & Medicine (2021). *Coronavirus Resource Center*. <https://coronavirus.jhu.edu/>
- Johnston, N. y Cassidy, T. (2020). Academic expectation stress, psychological capital, humour style and student wellbeing. *International Journal of Education*, 8(2). doi: 10.5121/ije.2020.8202
- Kim, J. y Brown, S. (2018). The associations between leisure, stress, and health behavior among university students. *American Journal of Health Education*, 49(6), 375-383. doi: 10.1080/19325037.2018.1516583
- Kim, S. y Kweon, Y. (2020). Psychological capital mediates the association between job stress and burnout of among Korean psychiatric nurses. *Healthcare*, 8(3), 199. doi: 10.3390/healthcare8030199
- Lovón, M. A. y Cisneros, S.A. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por covid-19: el caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE3), e588. doi: 10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588
- Luthans, B. C., Luthans, K. W. y Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253-259. doi: 10.1080/08832323.2011.609844
- Luthans, F., Youssef, C. y Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. y Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. doi: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
- Martínez, I. M., Meneghel, I., Carmona-Halty, M. y Youssef-Morgan, C. M. (2021). Adaptation and validation to Spanish of the Psychological Capital Questionnaire-12 (PCQ-12) in academic contexts. *Current Psychology*, 40, 3409-3416. doi: 10.1007/s12144-019-00276-z
- Maykrantz, S. A., Langlinais, L. A., Houghton, J. D. y Neck, C. P. (2021). Self-leadership and psychological capital as key cognitive resources for shaping health-protective behaviors

- during the covid-19 pandemic. *Administrative Sciences*, 11(2), 41. doi: 10.3390/admsci11020041
- Mikolajczyk, R. T., El Ansari, W. y Maxwell, A. E. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*, 8, 31. doi: 10.1186/1475-2891-8-31
- Ministerio de Salud (2020). *Decreto supremo que declara en emergencia sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y dicta medidas de prevención y control del covid-19*. [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/605928/DS\\_008-2020-SA.PDF](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/605928/DS_008-2020-SA.PDF)
- Mosanya, M. (2020). Buffering academic stress during the covid-19 pandemic related social isolation: grit and growth mindset as protective factors against the impact of loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-16. doi: 10.1007/s41042-020-00043-7
- Muthen, L. y Muthen, B. (2017). *Mplus user's guide* (8ª ed). Muthén & Muthén.
- O'Byrne, L., Gavin, B., Adamis, D., Lim, Y. X. y McNicholas, F. (2021). Levels of stress in medical students due to covid-19. *Journal of Medical Ethics*, 47(6), 383-388. doi: 10.1136/medethics-2020-107155
- Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S. y Solano-Jáuregui, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), e647. doi: 10.20511/pyr2021.v9n2.647
- Opoku-Acheampong, A., Kretchy, I. A., Acheampong, F., Afrane, B. A., Ashong, S., Tamakloe, B. y Nyarko, A. K. (2017). Perceived stress and quality of life of pharmacy students in University of Ghana. *BMC Research Notes*, 10(1), 115. doi: 10.1186/s13104-017-2439-6
- Pacic-Turk, L. y Pavlović, D. (2020). Perceived stress, coping styles and mindfulness as predictors of students' self-reported health behaviors. *Archives of Psychiatry Research: An International Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 56(2), 109-128. doi: 10.20471/dec.2020.56.02.01
- Pierre, M., Wouters, E., Van de Velde, S., Buffel, V., Déchelotte, P., Van Hal, G. y Ladner, J. (2021). The impact of covid-19 lockdown on health behaviors among students of a French university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4346. doi: 10.3390/ijerph18084346
- Poots, A. y Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 101506. doi: 10.1016/j.ijer.2019.101506
- R Development Core Team (2007). *R: a language and environment for statistical computing. r foundation for statistical computing*. <http://www.R-project.org>
- Rahimnia, F., Mazidi, A. y Mohammadzadeh, Z. (2013). Emotional mediators of psychological capital on well-being: the role of stress, anxiety, and depression. *Management Science Letters*, 3(3), 913-926. doi: 10.5267/j.msl.2013.01.029
- Riulli, L., Savicki, V. y Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Psychology*, 3, 1202-1207. doi: 10.4236/psych.2012.312A178.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: una aproximación desde la psicología positiva. En C. Vásquez y Hervás, G. (dirs.), *Psicología positiva: bases científicas del bienestar y la resiliencia* (pp. 403-427). Desclée De Brouwer.
- Salazar I. C., Varela, M. T., Lema, L., Tamayo, J. A., Duarte, C. y Equipo de investigación CEVJU Colombia (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611.

- Shrout, P.E. y Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7, 422-445. doi: 10.1037/1082-989X.7.4.422
- Sijtsma, K. (2009). On the use, the misuse and the very limited of the Cronbach's alpha. *Psychometrika*, 74(1) 107-120. doi: 10.1007/S11336-008-9101-0
- Smith, A. P. y James, A. (2021). The well-being of students in a welsh secondary school before and after a covid-19 lockdown. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 34(8), 42-51. doi: 10.9734/jesbs/2021/v34i830350
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. y Sasangohar, F. (2020). Effects of covid-19 on college students' mental health in the United States: interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. doi: 10.2196/21279
- Suksatan, W., Choompunuch, B., Koontalay, A., Posai, V. y Abusafia, A. H. (2021). Predictors of health behaviors among undergraduate students during the covid-19 pandemic: a cross-sectional predictive study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 727-734. doi: 10.2147/JMDH.S306718
- Tasayco, E. J. (2019). Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica - Perú 2018. *Revista Enfermería a la Vanguardia*, 7(2), 29-40. doi: 10.35563/revan.v7i2.203
- Wu, F., Zhao, S., Yu, B., Chen, Y. M., Wang, W., Song, Z. G., Hu, Y., Tao, Z. W., Tian, J. H., Pei, Y. Y., Yuan, M. L., Zhang, Y. L., Dai, F. H., Liu, Y., Wang, Q. M., Zheng, J. J., Xu, L., Holmes, E. C. y Zhang, Y. Z. (2020). A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature*, 579(7798), 265-269. doi: 10.1038/s41586-020-2008-3
- Yumin Chua, R., Lu, Y. y Sang-Ah, M. (2018). Mitigating academic distress: the role of psychological capital in a collectivistic Malaysian university student sample. *The Open Psychology Journal*, 11, 171-183. doi: 10.2174/1874350101811010171

RECIBIDO: 5 de mayo de 2024

ACEPTADO: 5 de agosto de 2024