

COMPORTAMIENTOS DE RIESGO EN UNIVERSITARIOS: UN ESTUDIO SOBRE LA INFLUENCIA DEL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

José Anicama¹, Juan Caller², Arturo Catter³, Laura Villanueva⁴,
Graciela Caballero¹, Karina Talla¹ y Max Chauca⁴

¹Universidad Nacional Federico Villarreal; ²Universidad Norbert Wiener;

³Universidad Continental; ⁴Universidad Autónoma del Perú (Perú)

Resumen

El estudio aborda la relación entre comportamientos de riesgo, estrés y estrategias de afrontamiento en universitarios peruanos, destacando la importancia de estas variables en su bienestar. La muestra consistió en 581 universitarios (17 a 45 años), los instrumentos incluyeron: "Escala de estrés ante enfermedades transmisibles", "Cuestionario de afrontamiento del estrés" y un cuestionario *ad hoc* para evaluar conductas de riesgo. Los resultados indican que, el comportamiento de riesgo más frecuente fue no usar cinturón de seguridad (65%), seguido del consumo de alcohol (64,1%), el 25,7% presenta niveles altos de estrés y las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron evitación y búsqueda de apoyo social. El análisis de regresión muestra que la focalización en la solución de problemas y tener un empleo se asocian con una reducción en los comportamientos de riesgo, mientras que la expresión emocional abierta y ser hombre incrementan la probabilidad de estos comportamientos. En conclusión, se subraya la necesidad de implementar intervenciones específicas que promuevan estrategias de afrontamiento efectivas y reduzcan los factores de riesgo para su salud.

PALABRAS CLAVE: comportamientos de riesgo, *estrés*, *estrategias de afrontamiento*, *universitarios*.

Abstract

The study examines the relationship between risk behaviors, stress, and coping strategies among Peruvian university students, highlighting the importance of these variables in their well-being. The sample consisted of 581 university students (ages 17 to 45). The instruments included: "Stress Scale for Transmissible Diseases", "Stress Coping Questionnaire", and an *ad hoc* questionnaire to assess risk behaviors. Results indicate that the most frequent risk behavior was not wearing a seatbelt (65%), followed by alcohol consumption (64.1%). Additionally, 25.7% reported high levels of stress, and the most used coping strategies were avoidance and seeking social support. Regression analysis shows that problem-focused coping and being employed are associated with a

reduction in risk behaviors, whereas open emotional expression and being male increase the likelihood of engaging in such behaviors. In conclusion, the study underscores the need to implement specific interventions that promote effective coping strategies and reduce health risk factors.

KEY WORDS: *risk behaviors, stress, coping strategies, university students.*

Introducción

Los comportamientos de riesgo se refieren a conductas cotidianas que, al ser ejecutadas, pueden acarrear efectos adversos o perjudiciales para la salud física y mental de los individuos (Oliveira *et al.*, 2020). La comprensión de estos comportamientos es fundamental en la investigación de la salud mental, ya que facilita el desarrollo de intervenciones preventivas orientadas a reducir diversas morbilidades, particularmente en el contexto universitario (Eisenberg *et al.*, 2013). Este grupo demográfico se encuentra en una etapa crítica para la formación de estilos de vida, los cuales tendrán un impacto duradero en su salud y bienestar futuro (Flores-Paredes *et al.*, 2023; Merced *et al.*, 2022). Entre los comportamientos de riesgo más comunes en estudiantes universitarios se encuentran el sedentarismo, la obesidad, las conductas sexuales de riesgo y el consumo de sustancias psicoactivas (Barbosa *et al.*, 2024; Belihu *et al.*, 2024; Dai *et al.*, 2024; Michelini *et al.*, 2021; Rangel *et al.*, 2017; Urday-Concha *et al.*, 2019; Vélez *et al.*, 2018).

Estos comportamientos de riesgo no se desarrollan de manera aislada, sino que están influenciados por factores psicológicos como el estrés, que puede actuar como catalizador en la exacerbación de dichas conductas (Jessor *et al.*, 2016). Desde la perspectiva del modelo transaccional de estrés, este se define como una interacción dinámica entre el individuo y su entorno, donde se percibe una discrepancia entre las demandas de la situación y los recursos personales para afrontarlas (Lazarus, 1966; Lazarus y Folkman, 1984). Este modelo resalta la importancia de la valoración cognitiva y las estrategias de afrontamiento como mecanismos esenciales para la gestión del estrés.

El estrés, más allá de su influencia en los comportamientos cotidianos, tiene el potencial de modificar componentes estructurales de la personalidad, incrementando la vulnerabilidad del individuo frente a situaciones adversas, lo que puede desembocar en trastornos emocionales con consecuencias psicológicas y físicas (Anicama *et al.*, 2022; McEwen, 2007). Las estrategias de afrontamiento, entendidas como los esfuerzos conductuales y cognitivos dirigidos a manejar tanto las demandas internas como externas que generan estrés, juegan un papel crucial en la mitigación del malestar psicológico (Carver *et al.*, 1989; Sandín y Chorot, 2003). La elección y efectividad de estas estrategias dependen en gran medida de la naturaleza del evento estresante y de las habilidades adquiridas por el individuo para enfrentar situaciones estresantes (Folkman y Moskowitz, 2004). La capacidad de afrontamiento es evaluada de manera más rigurosa cuando el individuo enfrenta situaciones de tensión o estrés (Frydenberg y Lewis, 1996), y si una persona carece de estas habilidades, puede desarrollar comportamientos

psicopatológicos que le impidan actuar de manera efectiva en su vida cotidiana, aumentando el riesgo de trastornos psicológicos (Compas *et al.*, 2014).

Por lo tanto, se hace imprescindible examinar la interrelación entre comportamientos de riesgo, estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios peruanos. Este enfoque no solo proporcionará una comprensión más matizada de sus realidades psicosociales, sino que también permitirá desarrollar intervenciones específicas orientadas a promover su salud integral y bienestar; dado que, Anicama (2024) ha expresado que la meta terminal del psicólogo clínico es lograr restablecer el bienestar psicológico y aliviar su sufrimiento.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 581 universitarios de Lima, Perú, con edades que oscilaban entre los 17 y los 45 años, hombres y mujeres. Como criterio de exclusión, se consideró a aquellos participantes que recibieran algún tipo de tratamiento biomédico o psicoterapéutico para el estrés. Cabe destacar que el 60,25% de la muestra está constituido por mujeres, el 37,25% tiene entre 21 y 23 años, y el 24,5% se encuentra en el rango de 18 a 20 años. Además, el 62,50% de los participantes estudia en una universidad nacional, mientras que el 37,5% lo hace en una universidad privada.

Instrumentos

- a) "Escala de estrés ante enfermedades transmisibles" (APA, Anicama *et al.*, 2022). Esta escala tiene como objetivo evaluar los diferentes niveles de estrés relacionados con la posibilidad de contraer enfermedades transmisibles, como el covid-19. Se utiliza una escala de respuesta tipo Likert, de 0= "nunca" a 3= "siempre". El instrumento consta de 10 ítems y está dividido en dos factores: estrés general y estrés específico ante enfermedades transmisibles. En el estudio original se analizaron las propiedades psicométricas de la escala APA en universitarios limeños, donde el AFC confirmó esta estructura bifactorial con 10 ítems, obteniendo indicadores de ajuste adecuados (SRMR= 0,0325; RMSEA= 0,0778; CFI= 0,949; TLI= 0,933). En cuanto a la fiabilidad, los índices alfa de Cronbach y omega de McDonald's mostraron valores superiores a 0,80 tanto para la escala total como para los factores individuales, indicando una consistencia interna adecuada.
- b) "Cuestionario de afrontamiento del estrés" (CAE; Sandín y Chorot, 2003). Este cuestionario evalúa los estilos de afrontamiento del estrés en universitarios españoles. Consta de 42 ítems distribuidos en 7 dimensiones: Focalizado en la solución del problema (FSP), Autofocalización negativa (AFN), Reevaluación positiva (REP), Expresión emocional abierta (EEA), Evitación (EVT), Búsqueda de apoyo social (BAS) y Religión (RLG). Los ítems se contestan en una escala Likert, de 0= "nunca" a 4= "casi siempre". La consistencia interna (alfa de Cronbach) informada para las dimensiones fue: BAS= 0,92, RLG=

0,86, FSP= 0,85; EEA= 0,74; REP= 0,71, EVT= 0,76 y AFN= 0,64 (Sandín y Chorot, 2003). En el presente estudio, el alfa de Cronbach para la puntuación total fue de 0,940 y para las subescalas fueron: FSP= 0,873, AFN= 0,805, REP= 0,830, EEA= 0,790, EVT= 0,763, BAS= 0,908 y RLG= 0,903.

- c) "Cuestionario *ad hoc* para evaluar conductas de riesgo en universitarios". Este cuestionario *ad hoc* fue diseñado para evaluar específicamente las conductas de riesgo en estudiantes universitarios, basándose en el "Cuestionario de conductas de riesgo en estudiantes universitarios" (*Questionário de Comportamentos de Risco em Estudantes Universitários*, QCREU; Santos, 2011). Se eligió desarrollar un instrumento propio en lugar de adaptar cuestionarios existentes debido a que las herramientas disponibles eran demasiado extensas y no se ajustaban a las necesidades del estudio. Este enfoque personalizado permite una evaluación más precisa de las conductas de riesgo en el contexto universitario. El cuestionario consta de 19 ítems con 6 alternativas de respuesta en formato Likert, lo que facilita una evaluación detallada. La consistencia interna (alfa de Cronbach) fue de 0,733.

Procedimiento

Al iniciar la aplicación, se solicitó el consentimiento informado, explicando que el cuestionario es anónimo y confidencial. Además, se comunicó el objetivo del estudio, la duración de la aplicación de las escalas, y se instó a los participantes a responder con sinceridad y a completar todas las preguntas. Una vez recopiladas las encuestas, se procedió a un proceso de control de calidad, en el cual se depuró la base de datos eliminando las encuestas incompletas o aquellas que mostraban un patrón de respuesta predeterminado.

Análisis de datos

Con la base de datos depurada, se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para describir la distribución de los comportamientos de riesgo, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en la población estudiada. Para comparar las diferencias en estas variables entre distintos grupos (como sexo, condición laboral y tipo de universidad), se aplicó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney. Además, se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para examinar la relación entre comportamientos de riesgo, estrés y estrategias de afrontamiento.

Finalmente, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple mediante el método de pasos para identificar los predictores significativos de los comportamientos de riesgo. Las variables independientes incluyeron las estrategias de afrontamiento, el sexo y la condición laboral. Se calculó el coeficiente de determinación ajustado (R^2 ajustado) para evaluar la capacidad explicativa del modelo, y se analizaron los coeficientes estandarizados (Beta) y no estandarizados para determinar la magnitud y dirección de la influencia de cada variable.

Se utilizó el programa estadístico SPSS versión 26 para llevar a cabo el análisis de los datos.

Resultados

Se aprecia que el comportamiento de riesgo más frecuente entre los universitarios de Lima es no emplear el cinturón de seguridad cuando hacen viajes en auto (65%), seguido de tomar bebidas alcohólicas por lo menos una vez al mes (64,1%) y otro comportamiento de riesgo es la gran cantidad de alcohol que consumen en un lapso corto de tiempo (58,7%). En cuanto a los comportamientos asociados al suicidio durante los últimos 6 meses, el 13,2% pensó o planeó suicidarse, el 10,2% intentó suicidarse y el 3,2% fue atendido por alguna lesión luego de intentar suicidarse (tabla 1).

Tabla 1
Frecuencia de los comportamientos de riesgo en la población de estudio (N= 538)

Comportamientos de riesgo	n	%
1. No usó el cinturón de seguridad cuando viajó en un auto conducido por otra persona	351	65,2
2. Viajó en un vehículo conducido por alguien que había bebido alcohol	131	24,3
3. Manejó un vehículo después de haber bebido alcohol	30	5,5
4. Envío textos o correos electrónicos mientras conducía un vehículo	50	9,3
5. Llevó un arma (arma de fuego, navaja, cuchillo, etc.)	33	6,1
6. Participó en una pelea física	62	11,5
7. Pensó o planeó suicidarse (últimos 6 meses)	71	13,2
8. Intentó el suicidio (últimos 6 meses)	55	10,2
9. Intentó el suicidio y resultó con alguna lesión que requirió atención médica (últimos 6 meses)	17	3,2
10. Fumó cigarrillos al menos un día en el último mes	148	27,5
11. Tomó bebidas alcohólicas al menos un día en el último mes	345	64,1
12. En los días que tomó, consumió 6 o más bebidas alcohólicas en un par de horas	316	58,7
13. Fumó marihuana alguna vez en su vida	126	23,4
14. Fumó marihuana en los últimos 30 días	40	7,4
15. Consumió alguna forma de cocaína alguna vez en su vida	32	5,9
16. Consumió éxtasis alguna vez en su vida	16	3,0
17. Consumió bebidas alcohólicas o drogas la última vez que tuvo relaciones sexuales	89	16,5
18. No usó condón la última vez que tuvo relaciones sexuales	194	36,1
19. No usó método anticonceptivo la última vez que tuvo relaciones sexuales	118	21,9

En cuanto al estrés, el 35,9% evidenció niveles medios de estrés y el 25,7% estrés alto. Las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron evitación (66,2%) y búsqueda de apoyo social (59,3%) y la menos empleada fue autofocalización negativa (tabla 2).

Tabla 2
Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento (N= 538)

Variables	Nivel bajo		Nivel medio		Nivel alto	
	n	%	n	%	n	%
Estrés	207	38,5	193	35,9	138	25,7
Estrategias de afrontamiento						
Focalizado en solución problema	196	36,4	187	34,8	155	28,8
Autofocalización negativa	396	73,6	110	20,4	32	5,9
Reevaluación positiva	178	33,1	215	40,0	145	27,0
Expresión emocional abierta	32	5,9	315	58,6	191	35,5
Evitación	12	2,2	170	31,6	356	66,2
Búsqueda de apoyo social	44	8,2	175	32,5	319	59,3
Religión	170	31,6	223	41,4	145	27,0

Se aprecia que los hombres ejecutan comportamientos de riesgo con mayor frecuencia que las mujeres, pero las mujeres evidencian más estrés que los hombres. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la única estrategia en la cual se evidencia diferencias es la denominada "religión", siendo las mujeres quienes la emplean con mayor regularidad a comparación de los varones (tabla 3).

Tabla 3
Comparación de las variables según el sexo

Variables	Sexo	Rango promedio	U	p
Comportamientos de riesgo	Mujer	257,40	23185,00	0,003
	Hombre	301,89		
Estrés	Mujer	281,97	22897,500	0,002
	Hombre	234,05		
Focalizado en la solución del problema	Mujer	271,91	26900,500	0,543
	Hombre	362,65		
Autofocalización negativa	Mujer	270,76	27359,500	0,751
	Hombre	265,93		
Reevaluación positiva	Mujer	274,61	25825,500	0,197
	Hombre	254,97		
Expresión emocional abierta	Mujer	275,69	25396,500	0,118
	Hombre	251,90		
Evitación	Mujer	266,61	26708,000	0,465
	Hombre	277,73		
Búsqueda de apoyo social	Mujer	278,54	26708,000	0,465
	Hombre	243,81		
Religión	Mujer	280,98	242630,000	0,023
	Hombre	236,85		

Se halló que aquellos universitarios que trabajan ejecutan más comportamientos de riesgo que aquellos que no trabajan. Sin embargo, se

identificó que los universitarios que no trabajan evidencian mayor estrés que los que trabajan. Con respecto a las estrategias de afrontamiento al estrés, se encontró que aquellos que trabajan emplean con mayor frecuencia la estrategia "religión" (tabla 4).

Tabla 4
Comparación en función de la condición laboral

Variables	Condición laboral	Rango promedio	U	p
Comportamientos de riesgo	Trabaja	285,45	31050,500	0,008
	No trabaja	249,84		
Estrés	Trabaja	255,39	31598,000	0,019
	No trabaja	286,89		
Focalizado en la solución del problema	Trabaja	267,60	35225,500	0,753
	No trabaja	271,84		
Autofocalización negativa	Trabaja	260,38	33081,000	0,130
	No trabaja	280,73		
Reevaluación positiva	Trabaja	260,59	33142,500	0,139
	No trabaja	280,48		
Expresión emocional abierta	Trabaja	272,66	34850,500	0,600
	No trabaja	265,61		
Evitación	Trabaja	263,50	34007,000	0,319
	No trabaja	276,89		
Búsqueda de apoyo social	Trabaja	269,11	35674,00	0,949
	No trabaja	269,98		
Religión	Trabaja	287,23	30523,000	0,003
	No trabaja	247,65		

Se observa en la tabla 5, no se identificaron diferencias según el tipo de universidad en los comportamientos de riesgo ni el estrés, pero si se identificaron diferencias en las estrategias de afrontamiento, siendo que la estrategia "focalizado en la solución del problema" es más empleada por los universitarios de centros de estudio nacional y la estrategia "religión" es más empleada por los universitarios de centros de estudio particular.

Se observa que los comportamientos de riesgo y el estrés no se relacionan. Sin embargo, se aprecia que los comportamientos de riesgo relacionan de forma inversa y significativa con las siguientes estrategias de afrontamiento: Focalizado en la solución del problema y Reevaluación positiva; además, se relacionan de forma positiva y significativa con las siguientes estrategias: Autofocalización negativa y Expresión emocional abierta. Por otro lado, el estrés se relaciona de manera positiva y significativa con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés: Autofocalización negativa, Reevaluación positiva, Expresión emocional abierta, Evitación, Búsqueda de apoyo social y Religión (tabla 6).

Tabla 5
Comparación en función al tipo de universidad

Variables	Tipo de universidad	Rango promedio	U	<i>p</i>
Comportamientos de riesgo	Privada	279,13	31483,000	0,074
	Nacional	254,81		
Estrés	Privada	276,64	32292,000	0,187
	Nacional	258,61		
Focalizado en la solución del problema	Privada	255,07	29921,500	0,008
	Nacional	291,52		
Autofocalización negativa	Privada	272,21	33731,000	0,616
	Nacional	265,36		
Reevaluación positiva	Privada	259,26	31285,500	0,059
	Nacional	285,12		
Expresión emocional abierta	Privada	277,24	32096,000	0,152
	Nacional	257,69		
Evitación	Privada	263,52	32670,000	0,269
	Nacional	278,62		
Búsqueda de apoyo social	Privada	265,99	33471,000	0,517
	Nacional	274,86		
Religión	Privada	299,80	24766,000	0,001
	Nacional	223,27		

Tabla 6
Correlación entre las variables de estudio

Variables	Comportamientos de riesgo			Estrés		
	Rho	<i>p</i>	R ²	Rho	<i>p</i>	R ²
Estrés	0,024	0,581	0,0006	1		
Estrategias de afrontamiento						
Focalizado soluc. problem	-0,153	0,001	0,0234	-0,005	0,899	0,0000
Autofocalización negativa	0,124	0,004	0,0154	0,484	0,001	0,2334
Reevaluación positiva	-0,103	0,016	0,0106	0,105	0,014	0,0110
Expresión emocional abierta	0,171	0,001	0,0292	0,459	0,001	0,2107
Evitación	0,031	0,468	0,0010	0,265	0,001	0,0702
Búsqueda de apoyo social	-0,056	0,191	0,0031	0,108	0,012	0,0117
Religión	0,043	0,323	0,0018	0,156	0,001	0,0243

El modelo de regresión muestra que el coeficiente de determinación (R^2) es 0,104, lo que indica que aproximadamente el 10,4% de la variabilidad en los comportamientos de riesgo puede explicarse por las variables incluidas en el modelo. El valor ajustado (R^2 ajustado) es 0,098, sugiriendo una ligera corrección cuando se tiene en cuenta el número de predictores en el modelo. El valor de F (4,720; $p= 0,030$) confirma que el modelo general es estadísticamente significativo, aunque su capacidad predictiva es moderada (tabla 7).

Tabla 7
Modelo de regresión múltiple

R	R ²	R ² ajustado	Error típ.	Test general del modelo			
				F	g/1	g/2	p
0,323	0,104	0,098	12558	4,720	1	533	0,030

En el análisis final, los coeficientes estandarizados y no estandarizados presentados en la tabla 8 permiten observar la magnitud y dirección de la influencia de cada variable sobre los comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios.

Tabla 8
Coeficientes de regresión logística multicondicional para los comportamientos de riesgo

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	p	IC 95% para B	
	B	EE	β			Inferior	Superior
(Constante)	4,236	0,630		6,725	0,000	2,998	5,473
Estrategia Focalización en la solución de problemas	-0,128	0,025	-0,219	-5,188	0,000	-0,176	-0,079
Estrategia expresión emocional abierta	0,152	0,029	0,220	5,192	0,000	0,094	0,209
Sexo	0,994	0,273	0,150	3,640	0,000	0,458	1,531
Condición laboral	-0,523	0,241	-0,089	-2,173	0,030	-0,995	-0,050

La estrategia de Focalización en la solución de problemas (FSP) mostró un coeficiente negativo y significativo ($B = -0,128$; $p < 0,001$), lo cual sugiere que un mayor uso de esta estrategia se asocia con una reducción en los comportamientos de riesgo. Esto indica que aquellos estudiantes que tienden a enfocarse en la solución de problemas presentan menos probabilidades de participar en conductas riesgosas. Por el contrario, la Estrategia de expresión emocional abierta (EEA) presentó un coeficiente positivo y significativo ($B = 0,152$; $p < 0,001$), lo que implica que un mayor uso de esta estrategia incrementa la probabilidad de involucrarse en comportamientos de riesgo. Esto sugiere que quienes expresan abiertamente sus emociones pueden estar más expuestos a adoptar conductas menos reguladas. Además, el sexo resultó ser un factor determinante, ya que el coeficiente asociado ($B = 0,994$; $p < 0,001$) indica que los hombres tienen una mayor predisposición a incurrir en comportamientos de riesgo en comparación con las mujeres. Finalmente, la condición laboral también se asoció significativamente con los comportamientos de riesgo, presentando un coeficiente negativo ($B = -0,523$; $p =$

0,030). Esto sugiere que los estudiantes que tienen empleo tienden a involucrarse en menos conductas de riesgo que aquellos que no trabajan.

Discusión

La vida universitaria, es considerada un proceso impactante en el desarrollo del ser humano, puesto que enfrenta decisiones, evaluando cómo se visualiza a sí mismo en el presente y en el futuro, por ello, reunir las capacidades necesarias será fundamental para continuar su proceso de crecimiento y madurez. Pero cuando el joven universitario presenta déficits en cuanto a sus capacidades se verá a expuesto a dificultades no solo a nivel académico, sino que también a nivel social, llegando a generarle malestar, viéndose directamente afectado su crecimiento personal.

Los resultados obtenidos revelan una alta prevalencia de comportamientos de riesgo entre los universitarios de Lima, destacando que el 65% de los encuestados informa no utilizar el cinturón de seguridad cuando viaja en automóvil. Este hallazgo es consistente con estudios previos que sugieren una subestimación de los riesgos asociados a la conducción entre los jóvenes (Eisenberg *et al.*, 2013). Además, el 64,1% consume bebidas alcohólicas al menos una vez al mes, y un 58,7% informa un consumo excesivo de alcohol en cortos periodos. Estos patrones de consumo indican una tendencia preocupante hacia el abuso de sustancias, un comportamiento que ha sido asociado con una serie de consecuencias negativas tanto físicas como mentales (Barbosa *et al.*, 2024). En cuanto a los comportamientos suicidas, el 13,2% de los estudiantes informó haber considerado o planeado el suicidio en los últimos seis meses, un 10,2% intentó suicidarse, y un 3,2% requirió atención médica tras un intento. Estos datos subrayan la gravedad de los problemas de salud mental en este grupo demográfico, que requiere atención urgente para la implementación de intervenciones preventivas eficaces (Flores-Paredes *et al.*, 2023).

También se encontró que el 35,9% de los universitarios evidenció niveles medios de estrés y el 25,7% niveles altos de estrés, resultados que coinciden con los datos hallados por Anicama *et al.* (2022) en universitarios limeños, entre los estudiantes varones, el 22,9% presentó niveles altos y el 28% de las mujeres mostró niveles altos. Asimismo, Barraza (2020) informó niveles elevados de estrés en la población mexicana durante la pandemia. Estos hallazgos también se aproximan a los datos de Ozamiz-Etxebarria *et al.* (2020), quienes encontraron niveles moderados de estrés en la población española, y a los de Rodríguez-Hidalgo *et al.* (2020), que identificaron niveles de estrés superiores a los considerados normales. Sin embargo, es importante considerar que estas similitudes pueden estar influenciadas por el contexto particular de cada país, y no necesariamente reflejan una tendencia global.

El análisis de las estrategias de afrontamiento revela que la evitación es la más utilizada (66,2%), seguida por la búsqueda de apoyo social (59,3%). Estos resultados indican que, frente a situaciones estresantes, los estudiantes tienden a evitar la confrontación directa con el problema, lo que podría hacer constante su malestar. La evitación, como estrategia de afrontamiento, ha sido vinculada a

resultados negativos en la salud mental, incluyendo un aumento en los niveles de ansiedad y depresión (Compas *et al.*, 2014).

Las comparaciones por sexo muestran que los hombres están más inclinados a participar en comportamientos de riesgo que las mujeres, mientras que estas últimas informan niveles más altos de estrés. Esto podría estar relacionado con diferencias en las expectativas sociales y en las formas de manejo del estrés entre géneros (Cassaretto *et al.*, 2003). En cuanto a la respuesta estrés, se encontró una diferencia significativa entre hombres y mujeres, siendo mayor en varones. Este hallazgo contrasta con estudios realizados en otros contextos geográficos, como el de Salman *et al.* (2020) en Pakistán, Sundarassen *et al.* (2020) en Malasia y Liyanage *et al.* (2021) en Asia y Europa, donde se ha observado que el estrés es mayor en mujeres. La discrepancia puede deberse a las diferencias contextuales y culturales que afectan cómo se experimenta e informa el estrés en diferentes poblaciones. Además, las mujeres tienden a recurrir más a la religión como estrategia de afrontamiento, lo que podría ser una forma de buscar consuelo en contextos de alta presión (Cochella, 2018).

Los resultados también indican que los estudiantes que trabajan presentan más comportamientos de riesgo, pero experimentan menos estrés que aquellos que no trabajan. Este hallazgo podría sugerir que el empleo proporciona una estructura y un propósito que mitigan el estrés, aunque a costa de una mayor exposición a situaciones de riesgo (Jessor *et al.*, 2016).

En relación al tipo de universidad, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés o en la frecuencia de comportamientos de riesgo entre estudiantes de universidades privadas y públicas. Sin embargo, los estudiantes de universidades nacionales parecen estar más orientados a resolver problemas de manera directa, mientras que los de universidades privadas recurren con mayor frecuencia a la religión como estrategia de afrontamiento. Este hallazgo se sustenta en la planteado por Lazarus y Folkman (1984), quienes señalan que las diferencias culturales o socioeconómicas intervienen en la forma en que las personas enfrentan las dificultades.

El análisis de la relación entre comportamientos de riesgo, estrés y estrategias de afrontamiento revela varias conexiones significativas que pueden ser interpretadas a la luz de estudios previos. En este estudio, se observa que los comportamientos de riesgo no están relacionados de manera significativa con el estrés, lo cual difiere de lo encontrado en investigaciones previas; esta falta de relación puede explicarse en parte por las diferencias contextuales y culturales entre las muestras estudiadas; por ejemplo, la investigación de Barraza (2020) en México y de Ozamiz-Etxebarria *et al.* (2020) en España muestran que el estrés durante la pandemia fue un problema significativo, mientras que, en la muestra actual, la relación entre estrés y comportamientos de riesgo no se manifiesta. Esta discrepancia puede deberse a variaciones en el contexto socioeconómico y cultural que afectan la forma en que el estrés y los comportamientos de riesgo se manifiestan en diferentes poblaciones.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los comportamientos de riesgo se relacionan inversamente con estrategias como el "Focalizado en la solución del problema" y la "Reevaluación positiva", esta relación inversa puede estar alineada

con las conclusiones de Salman *et al.* (2020) en Pakistán, quienes encontraron que las estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema son menos propensas a asociarse con comportamientos de riesgo. Por otro lado, la asociación positiva de los comportamientos de riesgo con la "Autofocalización negativa" y la "Expresión emocional abierta" sugiere que estas estrategias, que son menos adaptativas, podrían estar relacionadas con un mayor involucramiento en comportamientos de riesgo, esto concuerda con los hallazgos de Sundarasen *et al.* (2020) en Malasia, quienes identificaron la autofocalización negativa como un factor de riesgo. Por tanto, se indica que la planificación, una estrategia centrada en el problema, fue una de las más efectivas para reducir la incidencia de comportamientos de riesgo. Mientras que, la búsqueda de apoyo social ya sea emocional o instrumental, también demostró ser una estrategia clave para mitigar los comportamientos de riesgo, al proporcionar a los estudiantes una red de seguridad y recursos emocionales para enfrentar los desafíos. En contraste, estrategias de afrontamiento: evitación y negación, se caracterizan por un enfoque pasivo o de escape ante los problemas, se asociaron con un aumento en los comportamientos de riesgo.

En relación con el estrés, la observación de que se correlaciona significativamente con múltiples estrategias de afrontamiento, incluyendo tanto las adaptativas como las no adaptativas, es consistente con la investigación de Liyanage *et al.* (2021) en Asia y Europa. Estos autores encontraron que el estrés puede influir en la selección de diversas estrategias de afrontamiento, lo cual es respaldado por la amplia gama de estrategias relacionadas con el estrés en este estudio.

El análisis de regresión múltiple sugiere que las estrategias de afrontamiento, el sexo y la condición laboral son predictores significativos de los comportamientos de riesgo. En particular, la focalización en la solución de problemas y la expresión emocional abierta se relacionan significativamente con una menor y mayor probabilidad de comportamientos de riesgo, respectivamente. Este resultado resalta la importancia de promover estrategias de afrontamiento más adaptativas entre los estudiantes para reducir la incidencia de estos comportamientos (Sandín y Chorot, 2003).

Este estudio evidencia la necesidad de desarrollar programas de intervención que no solo aborden los comportamientos de riesgo, sino que también enseñen a los estudiantes estrategias de afrontamiento más efectivas para manejar el estrés, lo que podría reducir significativamente la prevalencia de estos comportamientos. Asimismo, es crucial que estas intervenciones consideren las diferencias de género y las condiciones laborales de los estudiantes para ser verdaderamente efectivas.

Cabe destacar que, entre las limitaciones del estudio se encuentra el diseño transversal, que impide establecer relaciones causales entre las variables. Además, la muestra estuvo compuesta únicamente por estudiantes de una universidad en Lima, lo que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones estudiantiles en diferentes contextos geográficos y culturales. También es importante considerar el posible sesgo de autoinforme, ya que los datos se obtuvieron mediante cuestionarios autoinformados, lo que podría haber influido en la precisión de las respuestas debido a la deseabilidad social.

Referencias

- Anicama, J. (2024, 26 de junio). *Integrando las estrategias de intervención conductual cognitiva: de la primera a la tercera generación en los trastornos emocionales* [Conferencia]. IX Congreso Regional de la Sociedad Interamericana de Psicología, Arequipa, Perú.
- Anicama, J., Ignacio, F., Pizarro, R., Pineda, C., Aguirre, M., Vallenas, F., Talla, K. y Bruno, B. (2022). Propiedades psicométricas de la "Escala de estrés ante enfermedades transmisibles" en tiempos de covid-19. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(2), 549-563. doi: 10.51668/bp.8322213s
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1028-1059. doi: 10.6018/analesps.29.3.178511
- Barbosa, B. C. R., de Deus Mendonça, R., Machado, E. L. y Meireles, A. L. (2024). Co-occurrence of obesogenic behaviors and their implications for mental health during the covid-19 pandemic: a study with university students. *BMC Public Health*, 24. doi: 10.1186/s12889-024-19031-6
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (covid-19) en población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C
- Belihu, W. B., Amogne, M. D., Herder, T., Sundewall, J. y Agardh, A. (2024). Risky sexual behavior and associated factors among university students in Ethiopia: a cross-sectional national survey. *BMC Public Health*, 24. doi: 10.1186/s12889-024-19213-2
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392. doi: 10.18800/psico.200302.006
- Cochella, G. (2018). *Respuesta al estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/3695>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A. y Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71-81. doi: 10.1111/ajpy.12043
- Dai, Y., Li, Y., Zhou, D. y Zhang, J. (2024). Analysis of risky sexual behaviors among male college students who were sexually active in Sichuan, China: a cross-sectional survey. *AIDS Research and Therapy*, 2(46). doi: 10.1186/s12981-024-00636-1
- Eisenberg, D., Hunt, J. y Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67. doi: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077
- Flores-Paredes, A., Pino, Y., Yupanqui, E., Yupanqui, A., Mamani, S., Coila-Panca, D., Atencio, L., Manzaneda, M. y Lavallo, A. (2023). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios. *Retos*, 50, 950-957. doi: 10.47197/retos.v50.99499
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996). A replication study of the structure of the Adolescent Coping Scale: multiple forms and applications of a self-reported inventory in a

- counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(3), 224-235.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Jessor, R., Van Den Bos, J., Vanderryn, J., Costa, F. M. y Turbin, M. S. (2016). Teoría de la conducta problemática y dinámica de la protección y el riesgo. En R. Jessor (dir.), *Los orígenes y el desarrollo de la teoría de la conducta problemática. Fomento del desarrollo responsable de los adolescentes* (pp. 131-153). Springer.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W. C., Chiarot, C. B., AlShurman, B. A., Butt, Z.A. (2021). Prevalence of anxiety in university students during the covid-19 pandemic: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). doi: 10.3390/ijerph19010062
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904. doi: 10.1152/physrev.00041.2006
- Merced, S., Coll, J. y Velázquez, A. (2022). Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención. Podium. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 740-757.
- Michelini, Y., Rivarola, G. y Pilatti, A. (2021). Conductas sexuales de riesgo en una muestra de estudiantes universitarios argentinos: relación con consumo de sustancias, inicio sexual temprano e impulsividad rasgo. *Suma Psicológica*, 28(2), 120-127. doi: 10.14349/sumapsi.2021.v28.n2.7
- Oliveira, E. S., Silva, A. F. R., Silva, K. C. B., Moura, T. V. C., Araújo, A. L. y Silva, A. R. V. (2020). Stress and health risk behaviors among university students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1). doi: 10.1590/0034-7167-2018-0035
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del covid-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), e00054020. doi: 10.1590/0102-311X00054020
- Rangel, L. G., Gamboa, E. M. y Murillo, A. L. (2017). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1185-1197. doi: 10.20960/nh.1057
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I. y Falla, D. (2020). Fear of covid-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: a predictive model for depression. *Frontiers in Psychology*, 11, 591797. doi: 10.3389/fpsyg.2020.591797
- Salman, M., Asif, N. y Mustafa, Z.U. (2020). Impacto psicológico de covid-19 en estudiantes universitarios pakistaníes y cómo lo están enfrentando. *MedRxiv: The preprint server for health sciences*. doi: 10.1101/2020.05.21.20108647
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, 39-52.
- Santos L. (2011). *Saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários* [Tesis doctoral, Universidade de Aveiro]. Repositorio de la Universidade de Aveiro. <https://ria.ua.pt/handle/10773/6738>
- Sundarasan, S., China, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G., Khoshaim, H., Hossain, S. y Sukayt, A. (2020). Psychological impact of covid-19 and lockdown among university students in Malaysia: implications and policy recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6206. doi: 10.3390/ijerph17176206.

- Urday-Concha, F., Gonzáles-Vera, C., Peñalva, L. J., Pantigoso, E. L., Cruz, S. H. y Pinto-Oppe, L. (2019). Percepción de riesgos y consumo de drogas en estudiantes universitarios de enfermería, Arequipa, Perú. *Enfermería Actual de Costa Rica*, 36. doi: 10.15517/revenf.v0i36.33416
- Vélez C., Hoyos, M., Pico, M., Jaramillo, Á. y Escobar, M. (2018). Comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios: la ruta para enfocar acciones educativas desde los currículos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15(1), 130-153.

RECIBIDO: 2 de marzo de 2024

ACEPTADO: 5 de agosto de 2024