



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN CONTEXTO DE
PANDEMIA EN UNIVERSITARIOS DE LOS ÚLTIMOS AÑOS DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA-SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

MARIA ANGELICA DANCOURT CARDENAS

ORCID: 0000-0003-3725-8286

ASESORA

MAG. KATIA MARILYN CHACALTANA HERNÁNDEZ

ORCID: 0000-0003-0327-6152

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS
A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, MAYO DE 2022

DEDICATORIA

La presente investigación se lo dedico a Dios, ya que me guía, protege y me da la fortaleza para seguir adelante.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por cuidarme en todo momento, por darme una familia y amigos; quienes me aconsejan a ser mejor a nivel personal y profesional. A mi madre quién siempre está luchando a pesar de las adversidades, por ser una mujer guerrera y por estar en todo momento impulsándome a lograr mis metas. A mi angelito quién me protege y me acompaña en las diferentes etapas de mi vida. Finalmente, agradezco a mi asesora Mag. Katia Chacaltana por sus enseñanzas y su orientación para culminar la tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
RESUMO	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación	15
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	16
1.4. Limitaciones de la investigación	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	19
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	25
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada	38
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	40
3.2. Población y muestra	40
3.3. Hipótesis.....	42
3.4. Variables - Operacionalización.....	44
3.5. Métodos y técnicas de investigación	46
3.6. Procesamiento de los datos	50
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable	52
4.2. Contrastación de hipótesis	55
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones	67
5.2. Conclusiones.....	75
5.3. Recomendaciones.....	78
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Distribución de la población
- Tabla 2 Distribución de la muestra
- Tabla 3 Operacionalización de la variable bienestar psicológico
- Tabla 4 Operacionalización de la variable estrés académico
- Tabla 5 Baremos del estrés académico y de sus dimensiones
- Tabla 6 Distribución de la muestra según sexo
- Tabla 7 Distribución de la muestra según ocupación
- Tabla 8 Distribución de la muestra según especialidad de internado
- Tabla 9 Distribución de la muestra según Covid-19
- Tabla 10 Distribución de la muestra según familiar con Covid-19
- Tabla 11 Distribución de la muestra según edad
- Tabla 12 Distribución de la muestra según ciclo académico
- Tabla 13 Prueba de normalidad para bienestar psicológico y estrés académico
- Tabla 14 Correlación entre bienestar psicológico y el estrés académico
- Tabla 15 Niveles del bienestar psicológico y sus dimensiones
- Tabla 16 Niveles del estrés académico y sus dimensiones
- Tabla 17 Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según sexo
- Tabla 18 Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según ocupación
- Tabla 19 Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según especialidad de internado
- Tabla 20 Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según Covid-19
- Tabla 21 Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según familiar con Covid-19
- Tabla 22 Comparación del estrés académico y sus dimensiones según sexo
- Tabla 23 Comparación del estrés académico y sus dimensiones según ocupación
- Tabla 24 Comparación del estrés académico y sus dimensiones según especialidad de internado
- Tabla 25 Comparación del estrés académico y sus dimensiones según Covid-19
- Tabla 26 Comparación del estrés académico y sus dimensiones según familiar con Covid-19

Tabla 27 Correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el estrés académico

Tabla 28 Correlación entre las dimensiones del estrés académico y el bienestar psicológico

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN CONTEXTO DE PANDEMIA EN UNIVERSITARIOS DE LOS ÚLTIMOS AÑOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA-SUR

MARÍA ANGÉLICA DANCOURT CÁRDENAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 227 universitarios de ambos sexos del VIII al XI ciclo de la carrera de psicología. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y el Inventario SISCO SV de Estrés Académico. Los resultados evidenciaron que existe una relación significativa e inversa entre las dos variables de análisis, concluyéndose que, a mayor bienestar psicológico, menor será el estrés académico en los universitarios y viceversa. Además, el estrés académico fue percibido en un 68.7% de la muestra en niveles moderados, mientras que el bienestar alcanzó niveles altos en un 58.6%. Finalmente, se encontraron diferencias entre los vínculos sociales y el sexo de los universitarios. En cuanto al estrés académico, se hallaron diferencias en el grupo de las mujeres, en el cual los estresores y los síntomas también resultaron ser mayores para estas que para sus pares masculinos.

Palabras clave: estrés académico, bienestar psicológico, Covid-19.

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ACADEMIC STRESS IN THE CONTEXT
OF PANDEMIC IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE LAST YEARS OF THE
PSYCHOLOGY CAREER OF A PRIVATE UNIVERSITY IN LIMA-SUR**

MARIA ANGELICA DANCOURT CARDENAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between psychological well-being and academic stress in students of a private university in Lima-Sur. The sample consisted of 227 university students of both sexes from the VIII to the XI cycle of the psychology degree. The instruments used for data collection were the Psychological Well-being Scale for Adults (BIEPS-A) and the SISCO SV Inventory of Academic Stress. The results showed that there is a significant and inverse relationship between the two analysis variables, concluding that the higher the psychological well-being, the lower the academic stress in university students and vice versa. In addition, academic stress was perceived in 68.7% of the sample at moderate levels, while well-being reached high levels in 58.6%. Finally, differences were found between the social bonds and the sex of the university students. Regarding academic stress, differences were found in the group of women, in which stressors and symptoms also turned out to be greater for them than for their male peers.

Keywords: academic stress, psychological well-being, Covid-19.

**BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E ESTRESSE ACADÊMICO NO CONTEXTO DA
PANDÊMICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NOS ÚLTIMOS ANOS DA
CARREIRA DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR DE LIMA-
SUR**

MARIA ANGELICA DANCOURT CARDENAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi determinar a relação entre bem-estar psicológico e estresse acadêmico em estudantes de uma universidade privada em Lima-Sur. A amostra foi composta por 227 estudantes universitários de ambos os sexos do VIII ao XI ciclo do curso de psicologia. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram a Escala de Bem-Estar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) e o Inventário de Estresse Acadêmico SISCO SV. Os resultados mostraram que existe uma relação significativa e inversa entre as duas variáveis de análise, concluindo que quanto maior o bem-estar psicológico, menor o estresse acadêmico em universitários e vice-versa. Além disso, o estresse acadêmico foi percebido em 68,7% da amostra em níveis moderados, enquanto o bem-estar atingiu níveis elevados em 58,6%. Por fim, foram encontradas diferenças entre os vínculos sociais e o sexo dos universitários. Em relação ao estresse acadêmico, diferenças foram encontradas no grupo de mulheres, em que os estressores e sintomas também se mostraram maiores para elas do que para seus pares masculinos.

Palavras-chave: estresse acadêmico, bem-estar psicológico, Covid-19.

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se estudian dos variables denominadas bienestar psicológico y estrés académico con el propósito de determinar una relación entre dichas variables en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

De este modo, el punto de inicio parte si la hipótesis general presenta una correlación estadísticamente significativa e inversa entre las variables bienestar psicológico y el estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

En el primer capítulo, se expone la realidad problemática, la justificación e importancia, los objetivos a nivel general y específicos, así como las dificultades o limitaciones que se tuvo para llevar adelante este estudio.

En el segundo capítulo, se explica el marco teórico, donde se recopilan los antecedentes nacionales e internacionales sobre bienestar psicológico y estrés académico, así mismo, se muestran las bases teóricas y la definición de los términos empleados.

En el tercer capítulo, se aborda el marco metodológico, detallando el tipo y diseño de la investigación, la población y muestra de estudio, así como también la hipótesis general y específicas, se mencionan las variables y su operacionalización, además se desarrolla el método y las técnicas de investigación, por último, se detalla las técnicas del procesamiento y análisis de los datos obtenidos.

En el cuarto capítulo, se presenta los resultados, además se muestra la contrastación de las hipótesis.

Finalmente, en el quinto capítulo, se muestra las discusiones, conclusiones y recomendaciones que se sugieren para futuras investigaciones.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad, se está atravesando por una pandemia que impacta de manera negativa el estado físico y mental del ser humano, la cual tuvo su origen en la ciudad de Wuhan - China en diciembre del 2019 causada por un virus denominado SARS-CoV-2 o también conocido como Covid-19 o coronavirus. Es así que el 8 de ese mismo mes, se reportó el primer caso de infección por coronavirus en Wuhan; posteriormente, el 13 de enero, en el estado de Tailandia se informó de la presencia de este nuevo virus. De esta forma, al transcurrir los días, diferentes países alertaban sobre sus primeros casos de Covid-19 como, por ejemplo, Corea del Sur, quien informó el 19 de enero sobre el brote infeccioso en su país a causa de los excesivos casos de Covid-19, los cuales se estaban incrementando en diversos países del mundo. De este modo, el 30 de enero, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) declaró que se estaba atravesando por una pandemia a nivel mundial (como se citó en Maguiña et al., 2020).

El brote elevado de casos de coronavirus obligó a diferentes países a plantear diversas estrategias para reducir los contagios; éstas implicaban el distanciamiento de como mínimo el 1.5 m, lavado constante de las manos, uso de alcohol y mascarilla, etc (Barraza, 2020). Además, estas estrategias también afectaron diferentes ámbitos en la vida del ser humano como, por ejemplo, el ámbito académico, social, físico, laboral, entre otros.

Un aspecto que está siendo afectado en particular a causa del SARS-CoV-2 es el bienestar psicológico, debido a que los individuos están presentando dificultades para un manejo eficaz de los conflictos resultantes de la interacción con el entorno, manifestándose dificultades para de expresión de sus emociones y sentimientos, actitudes violentas, irritabilidad, desánimo, etc. Esto es confirmado por Pacheco et al.

(2020), donde se confirma que las emociones presentan cambios debido a que la toma de decisiones y el control de impulsos de las personas están experimentando cambios, lo cual trae problemas, tales como la forma de actuar de las personas tanto cognitivos como psicológico (como se citó en Sánchez et al., 2018a).

Asimismo, a nivel académico, el cambio de las clases presenciales a virtuales fue una de las estrategias brindadas por diversas entidades educativas, ocasionando cambios en los cronogramas estudiantiles; de este modo tanto los docentes como los estudiantes requerían adaptarse a las nuevas planificaciones utilizando las plataformas digitales. Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación (Unesco, 2020).

De este modo, la suspensión del año académico de manera presencial comenzó en Colombia el 12 de marzo y en Perú el 17 del mismo mes; evidenciando a una cifra mayor a 21,6 millones de estudiantes y 1,3 millones de profesores con dificultades por el cierre temporal de actividades presenciales (Unesco, 2020, p.12). Este cambio de modalidad generó dificultades en los docentes y estudiantes ocasionando problemas físicos, familiares, emocionales, laborales, económicos, etc. Sanz et al. (2020) es así, que los nuevos métodos académicos, tecnológicos y psicológicos incrementaron los niveles de presión y estrés en los jóvenes.

Se evidenció, con una cifra mayor a 8.000 respuestas brindadas por jóvenes de América Latina y del Caribe en una encuesta realizada por U-Report del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2021), que, del total de la muestra, el 27% sufrió ansiedad y un 15% depresión por el Covid-19. Además, del total de encuestados, el 72.9% sintió necesidad de solicitar ayuda respecto a su bienestar psicológico y físico.

En el ámbito nacional, un estudio epidemiológico dirigido por el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), el cual se propuso conocer el impacto del coronavirus sobre la salud mental de los adultos, encontrándose al 52.2% de la población entre un estrés moderado a severo (Ministerio de Salud [MINSA], 2021).

Por su parte, el Instituto del Sector de Encuestas de Opinión Pública (IPSOS,2020) emitió su boletín del mes abril, en el que mostraba que el 52% de los participantes señalaron tener problemas emocionales, así como estrés y depresión; posterior a ello, al transcurrir los meses el porcentaje se incrementó a un 71% en el mes setiembre. De esta forma, se concluyó que, de cada 10 personas, 7 de ellas manifestaban haber presentado angustia en algún momento (como se citó en Baca, 2020). Los datos obtenidos coinciden con el estudio realizado por Varela et al. (2020) sobre desordenes emocionales en los estudiantes universitarios frente a la situación que actualmente atravesamos por la pandemia de Covid-19, dónde los resultados indican que los jóvenes de Lima e Ica presentan niveles elevados en las respuestas autonómicas, emocionales y cognitivas; mientras que las respuestas motoras presentaron un nivel bajo.

Una encuesta por el Instituto de Opinión Pública (IOP, 2018) realizada sobre 1203 peruanos en relación al estado actual de la salud mental, se evidenció que, en los últimos años, el 80% de encuestados expresó haber sufrido de cuadros de estrés. Los jóvenes entre 18 y 29 años indicaron presentar estrés (36.9%), mientras que el 44.7% manifestó haber sufrido estrés en el momento de la encuesta. Además, el 72.1% de participantes aseveró no haber buscado ningún tipo de ayuda.

Finalmente, es fundamental conocer los niveles de bienestar psicológico y estrés académico que manifiestan los universitarios en la pandemia por la que se está

atravesando actualmente. Es por esto, que se realiza la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

1.2.1. A nivel teórico

El estudio presenta relevancia teórica ya que contribuirá a conocer los niveles de bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en los estudiantes universitarios de Lima-Sur. Es así, que la información brindada aportará para futuras investigaciones.

1.2.2. A nivel práctico

Buscará que las instituciones educativas superiores puedan plantear estrategias para prevenir problemas psicológicos, logrando una vida más sana y un bienestar adecuado mediante la implementación de talleres, charlas, u otras iniciativas.

1.2.3. A nivel social

Presenta justificación social debido a que los resultados de esta investigación aportaran a la ejecución de medidas preventivas con la finalidad de dar un cambio positivo a la problemática y prevenir problemas psicológicos en los universitarios y dificultades a nivel académico.

1.2.4. A nivel metodológico

Asimismo, presenta aportes metodológicos debido a que se utilizó un método correlacional con estadísticas adecuadas dirigidos a determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico con el propósito de que sean utilizados para

futuras investigaciones y en diversos ámbitos académicos.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Establecer los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones, en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.
2. Establecer los niveles de estrés académico y sus dimensiones, en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.
3. Identificar las diferencias significativas que existen en el bienestar psicológico y sus dimensiones, según sexo, ocupación, especialidad de internado, Covid-19 y familiar con Covid-19 en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.
4. Identificar las diferencias significativas que existen en el estrés académico y sus dimensiones, según sexo, ocupación, especialidad de internado, Covid-19 y familiar con Covid-19 en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

5. Determinar la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.
6. Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y bienestar psicológico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

1.4. Limitaciones de la investigación

Una limitación fue la aplicación de instrumentos, puesto que, en el momento de recolección de datos nos encontrábamos con medidas de restricción a causa del Coronavirus. A causa de ello, la coordinación para ingresar a las aulas virtuales fue complicado, lo que generó un retraso en el tiempo de ejecución de cuestionarios, el procesamiento de los resultados e informe final de la investigación.

Otra limitación, fue la autorización de instrumentos de evaluación, debido a que se tuvo que esperar el permiso por los autores que adaptaron el instrumento al ámbito peruano para iniciar con la aplicación de los cuestionarios a los universitarios.

Además, la investigación presentó limitaciones teóricas debido a las pocas investigaciones con ambas variables en el contexto de pandemia; es por ello que se tuvo en consideración investigaciones indirectas asociadas a alguna de las variables.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

2.1.1. Antecedentes internacionales

Harvey et al. (2021) condujeron una investigación en Colombia con el propósito de determinar la relación entre bienestar psicológico y las estrategias que se utilizan para afrontar el coronavirus, los participantes estuvieron conformados por 201 universitarios del Sur-Occidente del país, los instrumentos usados fueron la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de estrategias de Coping (EEC-M). Finalmente, encontraron una asociación directa estadísticamente significativa; es decir que mientras los niveles de bienestar psicológico sean altos, mejores serán las diversas estrategias de afronte utilizadas por los estudiantes.

Osorio y Prado (2021) dirigieron un estudio en México con el fin de estudiar las consecuencias a nivel académico, psicológico, salud y económico a causa del coronavirus; para ello la muestra se conformó por 80 universitarios. Los hallazgos obtenidos del cuestionario de 34 preguntas relacionados al nivel familiar, escolar, laboral psicosocial y Covid-19 evidenciaron que el confinamiento por la pandemia ha causado estrés dificultando lo económico, lo académico y el estado de salud de los encuestados.

Rodríguez et al. (2020) en Argentina desarrollaron una investigación con el fin de conocer los niveles de estrés auto percibido en el ámbito académico. De esta forma, la muestra fue de 291 estudiantes quienes cursaban el primer ciclo de la especialidad de estomatología o también conocido como odontología, la recolección de datos se realizó mediante el Inventario SISCO. Es así, que el estudio concluyó que la población evaluada se ubica en un nivel alto de estrés (88.8%).

Le et al. (2020) realizaron un estudio en China con el propósito de indagar los factores de riesgo relacionados con la presencia de síntomas de salud mental en los

habitantes de dicho país durante la propagación de coronavirus, para ello su muestra se constituyó con 56,679 personas de 34 regiones de China, para la recolección de datos usaron los formularios dirigidos a evaluar la salud del paciente, cuestionarios sobre trastornos de ansiedad generalizada y sobre estrés agudo. Se concluyó, que los encuestados con diagnóstico de Covid-19 tenían mayor riesgo de presentar trastornos mentales y los familiares o amigos de las personas diagnosticadas también fueron propensos a presentar síntomas de depresión ansiedad, dificultad para conciliar el sueño y estrés agudo.

Arias (2020) en Quito logro dirigir una investigación con el propósito de conocer el bienestar psicológico del adulto joven durante el confinamiento del SARS- CoV2, en el cual participaron 165 adultos jóvenes de ambos sexos, cuyo rango de edad oscilaba entre 20 a 40 años, para obtener resultados, utilizó la Escala de Ryff que mide el bienestar psicológico, los hallazgos que encontró la autora fue que la muestra presentaba nivel moderado de bienestar psicológico durante el periodo de pandemia.

Fernández et al. (2020) en su investigación dirigida en Guatemala lograron explorar el bienestar psicológico durante el aislamiento por coronavirus en adultos, contaron con la participación de 222 personas, para la obtención de datos emplearon el Cuestionario sobre Bienestar Psicológico (WHO-5 WBI) que fue propuesta por la OMS. Los autores hallaron que 55 personas presentaron niveles bajos de bienestar psicológico que podrían estar relacionados a dificultad para conciliar el sueño, fatiga, desgano para realizar actividades diarias y sentir intranquilidad.

Niño y Peña (2019) estudiaron el bienestar psicológico en las personas que estudian y trabajan en Colombia – Bucaramanga, para ello se contó con una muestra de 100 personas que cursaban estudios superiores pertenecientes a diversos cursos como por ejemplo tecnología de investigación criminal y ciencias forenses, tecnología

logística y mercadeo, programa de contaduría pública, ingeniería de financiera y finalmente ing. de mercados, los resultados se obtuvieron mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico y un formulario sociodemográfico. Los resultados concluyeron que el trabajar y estudiar al mismo tiempo no afecta el nivel de bienestar psicológico del estudiante con estudios superiores.

Valerio y Serna (2018) estudiaron a los universitarios de México que determinó la relación entre redes sociales y bienestar. Para la investigación tuvieron la participación de 200 estudiantes entre los 17 y 25 años. La recolección de datos se realizó mediante la escala de intensidad de uso de redes sociales (IURS) y la escala de bienestar psicológico. Concluyeron que, existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables de estudios; asimismo, el bienestar psicológico tiene una media de 70.82 en los estudiantes; mientras que el 77.5% utiliza la red social de Facebook todos los días. Finalmente hallaron que existe relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico.

Arriaga (2018) en México, desarrolló una investigación con el fin de estudiar el bienestar psicológico en 134 universitarios en relación al sexo. La recolección de datos se realizó mediante la Escala de Ryff sobre bienestar psicológico. Los resultados mostraron que los estudiantes presentaron un valor mayor con respecto a la autoaceptación, seguido de las relaciones interpersonales en donde se muestran en desacuerdo y de acuerdo, respecto a la autonomía, se encuentran en desacuerdo, pero se muestran de acuerdo con la satisfacción a la vida. Finalmente, al no encontrar diferencias estadísticamente significativas al comparar la variable de estudio en relación al sexo, se acepta la hipótesis nula de la investigación.

Estrada et al. (2017) condujeron un estudio en Barranquilla, con el fin de estudiar el burnout académico y bienestar psicológico. Para ello, su muestra se

conformó por 452 universitarios de la carrera de administración de empresas cuyas edades están comprendidas entre 15 y 55 años. La recolección de datos se realizó mediante la escala unidimensional de Burnout Estudiantil y la escala de Bienestar Psicológico. Los resultados evidenciaron que el 10,7% presentan burnout moderado y el 81,4% muestran nivel promedio en cuanto al bienestar psicológico; además, un 14.4% en nivel alto y el 4,2% en un nivel bajo. Finalmente, concluyeron que existe relación estadísticamente significativa y negativa.

Aponte et al. (2017) en Bogotá-Colombia encabezaron un estudio con el propósito de estudiar el estrés y el promedio académico en una población de 142 estudiantes de ambos sexos de medicina, cuyas edades se encontraban en un rango de 18 a 27 años. La técnica de recolección de datos fue el Inventario SISCO. Los autores identificaron que las mujeres mostraron un nivel mayor de estrés con un 70,63% a diferencia de los hombres quienes cuentan con un 29,37%. Asimismo, el 60,56% de los estudiantes presentaron estrés profundo y los universitarios que cursaban el cuarto semestre mostraron una mayor cifra de estrés profundo en comparación a los estudiantes de otros semestres, Finalmente, encontraron que acorde a la edad los niveles de estrés aumentan.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Muñoz (2021) evaluó la relación entre estrés académico y actitudes hacia el amor en 275 estudiantes obstetras de ambos sexos. La obtención de datos se realizó con el Inventario SISCO y la Escala de Actitudes hacia el Amor (EAA), encontrando que no hay una relación significativa; asimismo, encontró que el 50% de la población presenta estrés severo, el 23% nivel moderado y un 27% nivel leve, referente a la actitud hacia el amor, en el 34% de los estudiantes predominó el de tipo eros.

Huamán (2020) estudió el estrés académico y miedo a contraer coronavirus en 315 universitarios de 16 y 45 años que cursaban el primer y último año de la carrera de psicología. Los datos fueron recolectados mediante el Inventario SISCO que mide estrés académico y la Escala de Miedo al Coronavirus Ahorsu. El autor, obtuvo resultados altamente significativos entre las variables de investigación.

En el 2020, un estudio realizado por Hernández, tuvo la finalidad de analizar la asociación de procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico en 184 participantes, los datos fueron recolectados mediante la escala de Procrastinación Académica (EPA), el Inventario SISCO de estrés y la escala de Ryff. La autora concluyo que las tres variables se correlacionan significativamente; es decir, que mientras mayor sea el nivel de procrastinación académica, menores serán los niveles bienestar psicológico; así que cuando surge la procrastinación académica los síntomas de estrés aumentan.

Paredes y Hacha (2020) determinaron la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en universitarios en 70 universitarios que cursaban el primer año de psicología. Usaron como instrumento el Cuestionario (COPE) que evalúa estrategias de afrontamiento al estrés y la escala de Ryff. Las autoras hallaron una relación significativa; así como también indicaron que la población muestra bajos niveles de bienestar.

Santamaria (2020) llevó un estudio que busco determinar los niveles de bienestar psicológico en 32 universitarios; quienes se encontraban realizando practicas pre profesionales de psicología. Los datos se obtuvieron a través de la aplicación de la escala de Ryff. Los resultados encontrando por la autora, evidenciaron que los internos del área clínica, educativa y organizacional presentaban niveles elevados de bienestar psicológico.

Valencia y Tataje (2020) determinaron la relación entre estrés y rendimiento académico ante la pandemia en universitarios. La muestra fue de 149 universitarios de psicología de una entidad superior de Ica. Los datos se obtuvieron mediante la Escala de (EEA) de Estrés Académico. Los autores concluyeron que no existe relación debido a que obtuvieron una significancia de ,111 y una correlación de -,131. Es así que encontraron una correlación negativa muy baja posiblemente aleatoria.

Vivanco-Vidal et al. (2020) ejecutaron una investigación con la finalidad de estudiar la relación entre ansiedad por Covid-19 y salud mental en 356 universitarios que pertenecían al nivel superior, para la recolección de datos, utilizaron la versión en español de la Coronavirus Anxiety Scale (CAS) y el Mental Health Inventory-5 (MHI). Los hallazgos encontrados evidenciaron que el aumento de ansiedad por Covid-19 se relaciona con un deterioro de la salud mental en una muestra de universitarios.

Yataco (2019) dirigió un estudio sobre bienestar psicológico y el estrés académico en 496 universitarios de ingeniería de sistemas cuyas edades se encontraban entre 16 a 29 años. Uso como instrumentos la escala de bienestar psicológico de Sánchez-Canovas y el Inventario SISCO de Barraza. Los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa y negativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico.

Miranda (2018) condujo un estudio con el fin de conocer los niveles de estrés académico en 116 universitarios de la facultad de medicina humana, para la obtención de datos utilizó el Inventario SISCO de Barraza. Así, la autora encontró que el 93.97% presentó estrés académico, donde el 82.6% se encuentra en moderado, el 14.7% en una categoría profunda y el 2.8% representado por leve. Finalmente, acorde a los resultados ubico al estrés académico en un nivel moderado.

Mondoñedo (2018) llevó a cabo un estudio en Lima Metropolitana, en el que se propuso comparar el bienestar psicológico y estrés académico en dos grupos de universitarios conformado por 253 alumnos en total, uno de alumnos que ejercían algún deporte y otros que no realicen deportes, usó como instrumentos las escalas de florecimiento (SPANE) y el inventario SISCO. La autora halló que los alumnos que realizaban algún tipo de deporte tuvieron un afecto positivo y de florecimiento mayor; así como un nivel menor de estrés, percepción de estímulos estresores, reacciones psicológicas y conductuales en comparación con los estudiantes que no ejercían deporte alguno.

Albán (2018) determinó la relación entre autoestima y estrés académico en 802 estudiantes de la carrera de psicología, administración e ingeniería de sistemas que cursaban los primeros y últimos ciclos, utilizó el Inventario de autoestima de Coopersmith y el Inventario SISCO. Finalmente encontró una relación baja, inversa y altamente significativa entre las dos variables de estudio. Asimismo, encontró a los universitarios con una autoestima media alta (42,9%) y con un estrés académico en un nivel muy alto (21,9%).

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Bienestar psicológico

Teniendo en cuenta a Casullo (2002) el bienestar psicológico se relaciona con los acontecimientos que surgen en el contexto en el que interactúa el individuo. El bienestar está relacionado con la percepción que tiene la persona sobre las metas que se plantea, los logros obtenidos, cuán satisfecho se siente con su estilo de vida, etc.

Para Ryff el bienestar psicológico se asocia a lo cognitivo y emocional. Es la propia evaluación del individuo en torno a su desempeño en la vida (Carbajal, 2019).

A su vez, Ryff (1995) considera que el bienestar psicológico es la evaluación positiva del desarrollo individual del ser humano, así como también de todas las experiencias positivas y negativas que ha atravesado en el transcurrir de su vida (como se citó en Domínguez, 2019).

En la opinión de Diener et al. (1990) es la percepción subjetiva del ser humano respecto a los logros obtenidos; es decir el grado de placer que tiene respecto a las acciones ejecutadas (Velásquez et al. 2008). Por su parte, Garassini y Camilli (2012) indican que el bienestar psicológico es examinar las experiencias placenteras y la valoración positiva de las etapas de la vida.

Martin Seligman (1998), presentó la psicología positiva cuyo objetivo era construir cualidades positivas en la vida de la persona, estableciendo el estudio en tres enfoques: el análisis de las experiencias positivas, el acercamiento a las virtudes psicológicas y el estudio de las características de las agrupaciones positivas (como se citó en Domínguez y Ibarra, 2017). De esta forma, se busca conocer y comprender las emociones positivas, las habilidades, fortalezas e incrementarlas para lograr que el individuo obtenga un adecuado bienestar psicológico.

Es así que, Vásquez et al. (2009) en el desarrollo de su investigación mencionan el surgimiento del hedonismo y el eudemonismo, entendiéndose el bienestar, desde la perspectiva hedónica, como la aparición de afecto positivo y la carencia de afecto dañoso, mientras que desde la posición eudemónica el bienestar es el resultado de un adecuado manejo debido a que la persona desarrollara sus capacidades.

Modelos explicativos.

Modelo de bienestar según Seligman.

Este modelo, planteado Seligman (2011), estableció un modelo de 5 dimensiones que

explican el bienestar, el cual consiste en experimentar diversas emociones positivas para obtener el bienestar psicológico de la siguiente manera: (1) emociones positivas: se refiere a las emociones positivas que experimenta el ser humano como por ejemplo la empatía, la felicidad, amor, etc.; (2) compromiso: comprende el compromiso para satisfacer las necesidades y tener responsabilidad; (3) vínculos positivos: Comprende relaciones interpersonales, la facilidad para establecer vínculos confiables y duraderos ya que permiten el crecimiento del ser humano; (4) sentido: es el significado positivo de las experiencias vividas logrando felicidad y satisfacción; (5) logro: presenta dos formas denominadas momentánea y el logro de la vida, ambas contienen aspectos efectivos y dañinos. Asimismo, se centra en la búsqueda permanente de obtener dichos logros, dejando de lado el objetivo principal y las emociones positivas (como se citó en Ruiz, 2019).

Modelo multidimensional de Ryff sobre bienestar psicológico.

Ryff (1989) considera su teoría como un adelanto a la psicología positiva, debido a que el bienestar psicológico es considerado desde elementos hedónicos; es decir, que cuando la persona logre desarrollar un porcentaje mayor de emociones positivas o de satisfacción es allí donde logrará un funcionamiento perfecto y no al contrario (como se citó en Bravo, 2021).

Sobre la teoría propuesta por Ryff (1989) da a conocer el modelo multidimensional que está conformada por las siguientes dimensiones: autoaceptación, vínculos positivos, autonomía, control del entorno, propósito en la vida, y crecimiento a nivel personal, cuya finalidad es comprender que la persona debe desarrollar eficazmente dichas dimensiones para obtener niveles elevados de felicidad (como se citó en Díaz et al. (2006)). Estas dimensiones se disgregan de la siguiente manera: (1) vínculos positivos: comprende la capacidad de relacionarse y

mantener vínculos amicales duraderos con las personas de nuestro entorno; (2) autonomía: incrementar los niveles de individualidad; desarrollando la autoridad personal con el fin de resistir la constante presión social y controlar la forma de actuar; (3) control del entorno: capacidad para seleccionar o establecer entornos agradables satisfaciendo sus propias necesidades; (4) propósito en la vida: es la capacidad de plantearse retos, objetivos a lo largo de la vida y poder cumplirlas; (5) Crecimiento personal: son los esfuerzos constantes que realiza la persona, es la necesidad de seguir desarrollando sus capacidades, habilidades con el objetivo de desarrollarse como persona; (6) la autoaceptación: se refiere a la satisfacción consigo mismo, tener consciencia de nuestras virtudes, defectos y sobre todo tener actitud positiva con lo que sucede.

Modelo del bienestar según Mingote.

Mingote (2013) expone diferentes formas de bienestar que se detallan a continuación: (1) personal: es la satisfacción del individuo respecto a su vida y a las diversas áreas en las que se desenvuelve. Además, este tipo de bienestar comprende cuatro áreas como: (a) sensorial: el cual está asociado a la satisfacción de las necesidades básicas; (b) vital: que busca satisfacer los sueños y anhelos que se propone la persona; (c) psicológico: el cual se basa en la necesidad de sentido de pertenencia a un grupo dentro de la sociedad; y (d) ético: caracterizado por obtener el bienestar a través de las propias creencias y valores; (2) social: los integrantes que conforman una sociedad deben satisfacer sus necesidades y lograr una satisfacción; (3) subjetivo: es la evaluación del modo de vivir de la persona; es decir se realiza un análisis personal; (4) psicológico: es la valoración del individuo durante el trayecto de su vida; es decir, es una reflexión sobre experiencias positivas y negativas (Como se citó en Arriaga, 2018).

Esto quiere decir, que el ser humano al ser consciente de sus aspectos positivos y negativos, logrará comprender que es lo que busca lograr en la vida llegando a un adecuado bienestar psicológico.

Características en el bienestar psicológico.

Vázquez et al. (2009) plantea que los individuos con bienestar eudemónico muestran las características que se detallan a continuación:

- Sienten agrado consigo mismo, se aceptan con sus virtudes y aspectos a mejorar.
- Establecen relaciones interpersonales de confianza, positivas con los demás.
- Se adaptan a su medio con el fin de satisfacer sus necesidades y cumplir sus metas.
- Cuentan con autonomía para expresar sus ideas, tomar decisiones, etc.
- Tienen un propósito en la vida.
- Se encuentran en constante aprendizaje de sus capacidades.

Bienestar psicológico en universitarios.

Los universitarios durante el transcurso de su vida académica, realizan menos actividad física; es decir ya no ejercen caminatas o algún tipo de deporte, remplazan la buena alimentación por comidas rápidas, entre otros. El sedentarismo que empiezan a presentar, probablemente se deba debido a los constantes trabajos o evaluaciones por la universidad y a su vez, el menor tiempo que pasan fuera de sus hogares. Además, la evaluación de situaciones que se presenten en su entorno y la forma de afrontamiento se relacionara al nivel de bienestar psicológico (Ross et al., 2019).

De esta forma, el bienestar psicológico se puede afectar por diversos ámbitos como familiar, laboral, académico, económico, etc. Todo ello, se relaciona en las

acciones de la persona evidenciando falta de motivación, bajo rendimiento académico, estrés, ansiedad, depresión, etc.

Debido a ello, las instituciones superiores deben promover la salud mental, incorporando servicios que estén dirigidos a mejorar el estado físico y mental mediante centros de consejería y de bienestar mental (Rodríguez y Quiñones, 2012).

Malestar psicológico en los jóvenes.

El bienestar psicológico dependerá de la valoración de forma positiva que tenga el ser humano de sí mismo y de la interacción favorable con su entorno; es decir que sea consciente de sus fortalezas y ejerza de manera adecuada sus recursos para afrontar dificultades, plantearse metas destinadas a su propia satisfacción. Por el contrario, una persona con una valoración negativa desencadenará problemas de depresión, estrés, ansiedad e intranquilidad (Mingote, 2008).

De esta forma, los jóvenes con depresión están propensos a tomar decisiones como aislarse de su entorno, autolesionarse, consumir sustancias psicoactivas, autolesionarse, entre otros. Asimismo, las personas que evidencian conductas hostiles justifican su actuar culpando a los demás. Por otro lado, las personas que evalúan a su entorno de forma positiva son quienes presentan respuestas constructivas; es decir planifican sus actividades, consideran que tienen los medios adecuados para afrontar situaciones, entre otros (Mingote, 2008).

Por otro lado, Mingote (2008) estableció estrategias para lograr un adecuado bienestar psicológico en los jóvenes; dichas estrategias se detallan a continuación: (1) fomentar una educación en base a los valores; enseñando nuestra cultura y las normas de convivencia social; (2) impulsar una educación sentimental; motivando el estudio sobre las obras de arte, la literatura, etc.; (3) desarrollar una educación democrática; es decir, que los individuos logren plantear y cumplir sus metas de

acuerdo a sus valores y cultura con el fin de lograr un adecuado bienestar.

Dimensiones del bienestar psicológico según Casullo (2002).

Utilizando las ideas de la teoría de Casullo (2002) basándose en el modelo multidimensional de Ryff, explica el bienestar psicológico en 4 dimensiones, a saber:

1. **Aceptación/Dominio de situaciones:** Relacionado a la toma de consciencia de las fortalezas y debilidades que posee el individuo. Asimismo, implica manejar nuestro entorno y vida personal de forma satisfactoria.
2. **Autonomía:** Se refiere a la independencia que presenta el ser humano; es decir, tomar decisiones de manera individual, excluyendo la influencia de terceros.
3. **Proyectos:** Es proponerse retos que puedan ser alcanzados confiando en las propias capacidades del individuo.
4. **Vínculos sociales:** Entablar y mantener vínculos duraderos y de confianza.

2.2.2. Estrés académico.

De acuerdo con Barraza (2006) el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que aflora en el contexto académico una vez que el estudiante percibe demandas que son evaluadas como estresantes desencadenando en él una serie de síntomas que generan inestabilidad tanto físico, psicológico y conductual.

Para Huber (1980) el estrés puede ser considerado un peligro en la forma de vivir del individuo. Es así, que cuando se percibe una situación perturbadora, se puede elegir dos alternativas: o enfrentarse a la situación o huir de ella (como se citó en Calsina, 2012).

Silva et al. (2020) el estrés se presenta cuando el ser humano considera que sus recursos no son los adecuados y suficientes para afrontar las exigencias de su

entorno que son percibidas como estímulos estresores.

Modelos explicativos.

Teoría del estrés académico según Lazarus y Folkman.

Por su parte, Lazarus y Folkman (1986) manifiestan que la evaluación del estrés puede darse de dos formas (1) valoración primaria: se analiza la situación en que se genera estrés, explicadas por cuatro factores, a saber: Valoración de amenaza: El individuo anticipa una posible situación que le puede generar algún daño. valoración de desafío: Frente a un evento de peligro, la persona se da cuenta de sus propias capacidades para hacer frente la situación de forma satisfactoria. Valoración de perjuicio: Se presenta cuando ya ha existido en algún momento un daño personal o social; Valoración de beneficio: No existe ninguna reacción de estrés frente a los eventos del entorno; (2) Valoración secundaria: es la evaluación sobre las habilidades de afrontamiento frente a situaciones que son evaluados como estresantes (como se citó en Cassaretto et al., 2003).

Modelo conceptual del estrés académico según Barraza.

Según Barraza (2007) plantea esta teoría basándose en la teoría general de sistemas de la conceptualización sistémica del estrés laboral propuesta por Sidelski y Sidelski (2004) con la finalidad de tener una perspectiva multidimensional del estrés académico, los cuales fueron a saber: (1) Supuestos de partida: su inicio se realiza desde dos formas, el primero desde un enfoque sistémico y continua con lo cognoscitivo; (2) supuesto sistémico: el estrés presenta una representación multidimensional e integral, en donde el individuo es considerado como un método abierto, debido a que cuando busque lograr una estabilidad tendrá que interactuar con su medio ambiente en un constante flujo de entrada que nombra "input" y uno de salida nombrado "output". Asimismo, considera que se tiene que tener en cuenta todo

lo que existe en el entorno, sin dejar de lado los detalles más mínimos y sobre todo resalta la importancia de considerar la unión entre si (Barraza, 2006).

Barraza (2007) explica que la entrada o input son los recursos que se requieren para empezar las tareas del sistema; mientras que salida es considerada la forma externa que ejecuta el sistema. Entonces, tanto input y output engloban una retroalimentación, donde se almacena la cantidad máxima de información para posterior a ello realizar acciones en el entorno.

Las acciones ejecutadas por el ser humano dependerán de las exigencias del medio ambiente; por ejemplo, al evaluar una situación como perturbadora, puede corregir, huir o utilizar estrategias para lograr resultados satisfactorios; es decir alcanzar un equilibrio. En cuanto al aspecto cognoscitivo, hace referencia a comprender los recursos que utiliza el individuo para comenzar las tareas (input) y a la vez entender la toma de decisión para afrontar las exigencias que se presentan en su alrededor (output) Barraza (2006).

Es así, que el modelo transaccional del estrés expone que tanto el individuo como el contexto donde se desenvuelve e interactúa continuamente, donde lo cognitivo es fundamental debido a que observa detalladamente todo lo que sucede a su alrededor con la finalidad de enfrentarse a ellas. Es por ello, que se detalla a continuación tres situaciones en base al argumento del modelo transaccional:

1. La interacción de ser humano-entorno suele darse de tres formas: situación percibida como estresante o visualizada como amenazante (entrada), significado al acontecimiento y por último la acción de afrontamiento que ejecuta el individuo (salida).
2. El individuo al evaluar una situación como estresante, inmediatamente realiza una apreciación que pueden ser de tres formas, a saber: (a) Equitativo: los

sucesos no implican que la persona ejecute alguna respuesta; (b) Positivo: el ser humano evalúa de manera agradable los acontecimientos que surgen en el entorno; así mismo es consciente de que cuenta con recursos necesarios para afrontar adversidades; (c) Desestimación: el individuo evalúa los sucesos del entorno como perjudicial; asimismo, se percibe como incapaz de afrontar de manera favorables dichas situaciones, lo que le conlleva a sentir angustia, miedo, entre otros; es decir le genera una inestabilidad y tendrá que realizar esfuerzos para regresar a la serenidad.

3. Al no encontrar una armonía entre los eventos evaluados como perjudiciales y los medios con los que cuenta, inmediatamente surgirá el estrés; es así, que el individuo tendrá que tomar decisiones de acción con el fin de afrontarlas.

El programa de exploración sobre persona-entorno de Barraza (2007).

El análisis del repertorio o también conocido como programa sobre persona-entorno se realiza en fases distintas: Al principio existe una premisa base donde hay diversas investigaciones; posterior a ello, surgen premisas en torno a la premisa principal y el comienzo de la idea interaccionalista y la transaccionalista. A continuación se describen las premisas, entorno a las dos factores mencionados: (1) premisa base: la manifestación del estrés se va moldeando a través de la interacción del individuo con su contexto; de esta forma el estrés se enlaza a variables cognoscitivas y de su entorno; (2) premisa uno: da a conocer que el estrés es producto de la relación del individuo con el medio en el que se desenvuelve; es decir que influirá el tipo de interacción entre ambos; (3) premisa dos: el estrés se presenta por los sucesos del medio que son evaluados como perturbantes y la manera de afrontar dichos sucesos. Es decir, esta premisa incluye la toma de decisiones del individuo para la presencia del estrés; (4) premisa tres: las exigencias percibidas por parte del

medio y los medios con los que se cuentan dependerán de la evaluación intrínseca del individuo; todo ello, con la finalidad de tomar decisiones y obtener o no un equilibrio; (5) premisa cuatro: el afrontar y obtener resultados satisfactorios frente a situaciones estresantes pueden darse de la siguiente manera: primero es examinar y distinguir la presencia de algún problema; posterior a ello es plantear estrategias de solución; (6) premisa cinco: la persona analiza el medio ambiente donde interactúa a través de diferentes situaciones, tales como: (a) el darse cuenta y analizar el problema de forma individual o situacional, considerando la dificultad para conciliar el sueño, desánimo, pérdida de apetito, etc.; (b) evaluar si de verdad existe un problema; (c) Conocer las características del problema y plantear estrategias de acción; y (d) Tener en cuenta las posibles consecuencias a causa del problema (Barraza, 2007).

Interpretación sistémico-cognoscitivista del estrés académico.

El individuo a lo largo del transcurso de su vida interactúa constantemente con su entorno, evaluando diversos fenómenos, uno de ellos es el estrés académico que implica una conexión entre modelos organizacionales de conductas o de su proceder y el actuar de sus miembros (Barraza, 2006).

De esta forma, las instituciones educativas corresponden a un sistema organizacional, en el cual el ser humano está presente por periodos de tiempo largos, donde se enfrentan a situaciones que son evaluadas como estresantes (Barraza, 2006).

El estudiante, al iniciar su etapa universitaria afrontará diversas exigencias por parte de la institución; dichas exigencias pueden presentarse de dos formas distintas: la primera corresponde a la imposición por parte de la universidad como por ejemplo respetar los horarios programados, respetar la vestimenta que indiquen, etc. y el segundo se refiere al salón de clases; es decir, se relaciona a la rivalidad entre

compañeros, la personalidad y forma de enseñar de cada docente (Barraza, 2006).

Supuestos constitutivos del patrón sistémico cognoscitivista para evaluar el estrés académico.

Supuesto del estrés en el contexto estudiantil como estado psicológico.

Se enfoca en la persistente interacción del individuo-medio; en el cual los elementos sistémicos procesuales del estrés generan respuesta al input y al output al que se expone la persona con la única finalidad de obtener una estabilidad (Barraza, 2006).

Cuando surge estrés en el ámbito académico, el flujo que se presenta es el siguiente: el alumno al interactuar con su entorno académico, percibe diversas demandas que al ser percibidas como estímulos estresores (input) generaran en él una inestabilidad (circunstancia estresante) lo que implicará que tome decisiones inmediatas para afrontar estresante) lo que conllevará a tomar decisiones para afrontar situaciones perturbantes (output).

Es así que, a causa del flujo que se menciona líneas arriba, se evidencias tres elementos del proceso: estímulos de estrés o también denominado input, síntomas lo cual genera una inestabilidad y finalmente las estrategias de afrontamiento o también llamado output.

Supuesto del estrés en el contexto estudiantil como estado psicológico.

Como lo mencionado anteriormente, el estrés surge por la interacción del individuo-contexto y puede ser representado mediante un ejemplo; un troglodita escapando de un tigre con el único objetivo de encontrar un lugar donde se encuentre protegido. Entonces, cuando surge el estrés, dependerá de la evaluación cognitiva del ser humano.

Las situaciones que generan estrés han sido denominadas por algunos autores

como estresores mayores y menores según Barraza (2006), los cuales se describen como: (1) estresores mayores: se relaciona con lo objetivo ya que el ser humano deja de lado el análisis de las demandas que surgen por parte del entorno. Además, las consecuencias producto de excluir el análisis no suelen ser negativas como por ejemplo pasar por una crisis económica, el duelo por la muerte de algún familiar, entre otros; (2) estresores menores: dependerá de la evaluación que realice el ser humano, es por ello que esta clasificación de estresor se presenta en tres momentos; el primero está vinculado a la percepción del evento que es catalogado como dañino, luego continua la reacción de alarma y finalmente esta la toma de decisiones o las acciones que ejecutará la persona para enfrentar el evento perturbador (Barraza, 2020).

Indicadores de desequilibrio que implica el estrés a nivel estudiantil.

Barraza (2006) explica que el estrés ocasiona un desequilibrio; donde se demuestra ciertos indicadores que se clasifican en los siguientes: (a) corporales: son la dificultad para conciliar el sueño, jaqueca, morderse las uñas, etc.; (2) psíquico: expresa que son las respuestas tanto cognitivas o emocionales que se manifiestan en la persona; es decir, inquietud, ansiedad y temor; y (3) conductuales: se encuentran el aislamiento del entorno, incremento o reducción del apetito, entre otros que implican el accionar del individuo.

Dimensiones del estrés académico.

Tomando en consideración el modelo de Barraza (2018), explica el estrés académico en base a 3 dimensiones, a saber:

1. **Estresores:** Se relaciona con la percepción del universitario sobre la presencia estresores académicos como, por ejemplo, la cantidad excesiva de tareas, la rivalidad entre compañeros, la poca claridad para comprender los temas explicados en clase, etc.

2. **Síntomas:** Implica la reacción que muestra el ser humano a nivel físico, conductual y psicológico.
3. **Estrategias de afrontamiento:** Se relaciona con los esfuerzos del individuo para afrontar las situaciones que percibe como amenazantes.

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

2.3.1. Bienestar psicológico

Percepción de uno mismo en relación a su forma de vivir, los logros alcanzados, las metas propuestas; todo ello es con lo que construye y se puede lograr una satisfacción (Casullo, 2002).

2.3.2. Estrés académico

Es un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psíquico que surge cuando el estudiante en el contexto académico percibe diferentes exigencias que son evaluadas como desfavorables y/o estresantes desencadenando una serie de síntomas que generan inestabilidad tanto física, psicológico y conductual; es decir un desequilibrio (Barraza, 2006).

2.3.3. Síntomas de estrés

Se presentan cuando se percibe al estímulo estresor, generando en el individuo un desequilibrio que se evidencia por medio de cambios físicos, psicológicos y conductuales (Barraza, 2007).

2.3.4. Estrategias de afrontamiento

Actos que realiza el individuo con el objetivo de reducir, controlar las demandas provenientes del medio y que son evaluadas por la persona como desfavorables (Barraza, 2007).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

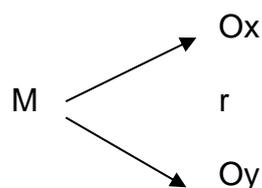
3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

Fue de tipo descriptivo correlacional ya que se busco especificar ocurren o se manifiestan los hechos. En cuanto a lo correlación busca determinar la relación entre dos variables en un momento determinado (Hernández, et al. 2014).

3.1.2. Diseño

La presente investigación está encuadrada como una no experimental y transversal ya que no se manipulo las variables directamente; sólo se examinaron tal cual se presentaron en un determinado momento (Sánchez, et al. 2018b). Finalmente, se sintetiza de la siguiente manera:



Donde:

M= Muestra de universitarios de los últimos años de la carrera de psicología

Ox= Observación de bienestar psicológico

Oy= Observación de estrés académico

r= relación entre bienestar psicológico y estrés académico

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población del presente estudio estuvo conformada por 552 universitarios de ambos sexos de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

Tabla 1*Distribución de la población*

Grados	f	%
VIII Ciclo	137	24.8
IX Ciclo	123	22.3
X Ciclo	139	25.2
XI Ciclo	153	27.7
Total	552	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje

3.2.2. Muestra

La muestra del presente estudio quedo definida por 227 universitarios que cursan la carrera de psicología, inscritos en el semestre 2021-2. Asimismo, la muestra es un representativo del 41,1% de la población en general. Según lo señalado por Hernández et al. (2014), la cantidad de la muestra se calculó a través de una formula, con un nivel de confianza del 95% y con un margen de error del 5% llevado a cabo con un margen de error del 5%, acorde a los criterios señalados por Hernández et al. (2014).

Tabla 2*Distribución de la muestra*

Grupos	f	%
VIII	93	41.0
IX	49	21.6
X	44	19.4
XI	41	18.1
Total	227	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje

Criterios de inclusión.

1. Pertener a una institución superior privada de Lima-Sur.
2. Aceptar participar en el estudio mediante el consentimiento informado.

3. Pertener al VIII, IX, X y XI ciclo de la carrera de psicología.

Criterios de exclusión.

1. No pertenecer a una institución superior privada de Lima-Sur.
2. No aceptar participar en el estudio.
3. Completar incorrectamente los instrumentos de evaluación.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_g: Existe relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

3.3.2. Hipótesis específicas

H_{e1}: Existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones, según sexo, ocupación, especialidad de internado, Covid-19 y familiar con Covid-19 en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

H_{e2}: Existen diferencias estadísticamente significativas en el estrés académico y sus dimensiones, según sexo, ocupación, especialidad de internado, Covid-19 y familiar con Covid-19 en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

H_{e3}: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

H_{e4}: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de

estrés académico y bienestar psicológico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.

3.4. Variables - Operacionalización

Tabla 3

Operacionalización de la variable bienestar psicológico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición
Bienestar psicológico	Es la apreciación positiva que realiza la persona respecto a su vida, autonomía, sus relaciones interpersonales y planteamiento de metas y objetivos (Casullo, 2002).	La información en relación al bienestar psicológico se recopila a través de la BIEPS-A de Domínguez (2014).	Control/Aceptación	Autorregulación y dominio.	2,11,13	Ordinal
			Autonomía	Solución de problemas.	4,9,12	
			Proyectos	Autorrealización	1,3,6,10	
			Vínculos sociales	Satisfacción, empatía	5,7, 8	

Tabla 4*Operacionalización de la variable estrés académico*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estrés académico	Proceso sistémico, de carácter adaptativo, esencialmente psicológico que surge cuando el alumno se ve sometido en entornos escolares a demandas que son percibidas como estresores (Barraza, 2006).	El estrés académico será medida a través del inventario SISCO adaptada por Alania (2020).	Estresores	Tareas excesivas.	Es1, E2, Es3, Es4, Es5 Es6, Es7, Es8, Es9, Es10, Es11, Es12, Es13, Es14, Es15	Ordinal
			Síntomas	Físico, conductual y emocional.	SI1, SI2, SI3, SI4, SI5, SI6, SI7, SI8, SI9, SI10, SI11, SI12, SI13, SI14, SI15	
			Estrategias de afrontamiento	Control y Capacidad para buscar soluciones	Ea1, Ea2, Ea3, Ea4, Ea5, Ea6, Ea7, Ea8, Ea9, Ea10, Ea11, Ea12, Ea13, Ea14, Ea15, Ea16, Ea17	

3.5. Métodos y técnicas de investigación

3.5.1. Cuestionario del Bienestar Psicológico

Ficha técnica.

Nombre del instrumento:	Escala de Bienestar psicológico de Ryff
Autores:	María Casullo
Año:	2002
Procedencia:	Argentina
Adaptado:	Sergio Domínguez (2014)
Administración:	Jóvenes y adultos
Aplicación:	Grupal o individual
Numero de Ítems:	13
Finalidad:	Medir el nivel de bienestar psicológico

Descripción de la prueba

La prueba fue diseñada por María Martínez Casullo (2002) basado por el fundamento de la teoría de Ryff y su modelo multidimensional del bienestar psicológico. A partir de ello, el objetivo fundamental de Casullo, fue elaborar una prueba corta, logrando dicho propósito. Posterior a ello, en el 2014 Sergio Alexis Domínguez Lara adaptó el instrumento de Casullo en una población Universitaria peruana. La escala está conformada por 13 ítems y el formato de respuestas es de tipo Likert con tres elecciones de respuesta, presentando cuatro dimensiones que se detallan a continuación:

Aceptación/control de situaciones. Relacionado a la toma de consciencia de las fortalezas y debilidades que posee el individuo. Asimismo, implica manejar nuestro entorno y vida personal de forma satisfactoria. Está conformada por los siguientes ítems: 2,11 y 13

Autonomía. Se refiere a la independencia que presenta el ser humano; es decir, tomar decisiones de manera individual, excluyendo la influencia de terceros.

Está constituida por los siguientes ítems 4,9 y 12

Proyectos. Es proponerse retos que puedan ser alcanzados confiando en las propias capacidades del individuo. Está conformada por los ítems 1,3,6 y 10

Lazos sociales. Comprende el establecimiento de vínculos afectivos con el entorno, relacionarse de manera adecuada, manteniendo vínculos duraderos y de confianza. Los ítems que conforman esta dimensión son 5, 7 y 8

Propiedades psicométricas originales del instrumento.

La confiabilidad de la prueba principal obtuvo un alfa de cronbach de 0.70 por lo que se considera aceptable. Para medir la variable, se empleó la escala BIEPS creada por Carol Ryff; posteriormente adaptada a Argentina por Casullo y Castro en el año 2002. La finalidad de crear el instrumento, fue estudiar el bienestar psicológico en adultos a partir de las proposiciones establecidas por Ryff y Keyes en 1995 y teniendo como base las 5 dimensiones propuestas por dichos autores (autonomía, propósitos en la vida, autoaceptación, vínculos psicosociales y control del entorno). De este modo, Se establecieron cuatro ítems para cada dimensión con respuestas de tres elecciones (Casullo, 2002).

Posterior a ello, se ejecutó un análisis factorial con rotación varimax de sus elementos y se eliminaron ítems con peso similar en más de un factor. De esta forma, la escala final consta de 13 ítems distribuidas en 4 dimensiones (proyectos, vínculos, autonomía y control de situaciones) con elecciones de respuesta tipo Likert.

Propiedades psicométricas peruanas.

Domínguez (2014) en Lima, realizó la adaptación de la escala BIEPS para adultos en universitarios con el propósito de examinar las propiedades psicométricas. Los valores de la correlación ítem-total fluctúan entre .664 hasta .894, denotando una elevada homogeneidad. Así mismo la prueba muestra una confiabilidad apropiada

con un alfa de cronbach ($\alpha > .80$) de un total 0.966.

Finalmente, el autor concluye que BIEPS-A posee adecuadas propiedades con el fin de continuar estudios de validación.

3.5.2. Cuestionario de Estrés Académico

Ficha técnica.

Nombre del instrumento:	Inventario SISCO SV de estrés académico
Autores:	Arturo Barraza
Año:	2018
Procedencia:	México
Adaptado:	Alania et al. (2020)
Administración:	Jóvenes y adultos
Aplicación:	Grupal o individual
Numero de Ítems:	47
Finalidad:	Medir el nivel de estrés académico

Descripción de la prueba

Barraza (2006) en México elaboro la prueba SISCO en el ámbito académico, con base en la teoría sistémica cognoscitiva del estrés académico. Después de ello, en el 2018 el autor hizo una modificación al inventario exponiendo el Inventario SISCO SV a la par con la versión breve nominada SISCO SV-21. Posterior a ello, Alania et al. (2020), realizaron la adaptación de la prueba, pero al contexto de COVID-19 en 151 universitarios de la región Junín.

El instrumento SISCO fue elaborado con el fin de entender la percepción de los estudiantes en el transcurso de su etapa académica (Barraza, 2007). Además, el inventario está formado por 45 ítems, donde existe un ítem filtro con respuesta dicotómico; es decir SI o NO, que precisa si el encuestado puede participar o no del instrumento. Asimismo, la escala de respuestas obtuvo una modificación ya que cuenta con seis valores que son nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces casi

siempre y siempre (Barraza, 2018).

Por otro lado, en la adaptación realizada por Alania et al. (2020) se incorporó en el apartado sobre estrategias de afrontamiento dos ítems: Navegar en internet y jugar videojuegos; todo ello basándose en la época que actualmente atravesamos; es decir, el Covid-19.

Propiedades psicométricas originales del instrumento.

El inventario de estrés a nivel académico se conformó por las siguientes propiedades psicométricas: los puntajes evidenciaron confiabilidad un alfa de Cronbach equivalente a .91. Respecto al estudio detallado sobre la consistencia interna se encontró una correlación positiva en los ítems con un nivel de significancia .000; donde el coeficiente de correlación más bajo fue .199 y el elevado se representó con .726. Además, la prueba de esfericidad de Barlett mostró resultados significativos .000 y el test KMO de adecuación de la muestra de estudio obtuvo un puntaje de .881 (Barraza, 2018).

Propiedades psicométricas peruanas.

Alania et al. (2020) adaptaron el inventario SISCO Sv en universitarios de Junín; con un puntaje de V de Aiken por encima de .75 y $p < 0.01$ denotando niveles adecuados en la validez de contenido. Asimismo, la precisión de validez genérica se encuentra por encima de 0.8 y la validez específica es superior a 0.75 lo que evidencia la excelente validez de contenido.

La prueba adaptada, refleja niveles oportunos sobre la confiabilidad por consistencia interna, evidenciando un puntaje de .9248 en el coeficiente de alfa de cronbach para la dimensión de estresores, un 0.9518 para la dimensión de síntomas y finalmente el 0.8837 para estrategias de afrontamiento. Concluyendo, la excelente confiabilidad que posee el inventario adaptado.

Finalmente, se elaboró baremos de SISCO Sv adaptado a la crisis sanitaria que atravesamos (Alania et al., 2021).

Tabla 5

Baremos del estrés a nivel académico y de sus dimensiones

Nivel	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico
Ítems	15	15	17	47
Leve	0 - 25	0 - 25	0 - 28	0 - 78
Moderado	26 - 51	26 - 51	29 - 57	79 - 157
Severo	52 - 75	52 - 75	58 - 85	158 - 235

Nota: Adaptado de Alania et al. (2021)

3.6. Procesamiento de los datos

Se presentó una solicitud a la escuela de la carrera de psicología con la finalidad de obtener la aprobación para aplicar los instrumentos a los estudiantes mediante el ingreso a las aulas virtuales. Una vez aprobada la solicitud por la escuela, se coordinó con los profesores a cargo de los cursos para el ingreso a las aulas virtuales. De esta forma, se les aclaró a los estudiantes el objetivo del estudio y la forma correcta de rellenar las encuestas. Además, se les mencionó sobre el consentimiento informado para su voluntaria participación.

Una vez obtenidos los datos a través de los instrumentos, se procedió a pasar los resultados al Programa Excel; posterior a ello se exportó los datos al Programa SPSS-25 para analizarlos en estadísticos descriptivos e inferenciales.

Se empleó la frecuencia y porcentaje de las variables sociodemográficas y a la vez, los niveles de cada variable de estudio, continuando, se ejecutó la prueba de normalidad denominado Kolmogorov-Smirnov (Test K-S). Los estadísticos empleados fueron la “Z” de Kolmogorov-Smirnov, “Rho” de Spearman, la “U” de Mann-Whitney la “H” de Kruskal-Wallis.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN
DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

Tabla 6

Distribución de la muestra según sexo

Sexo	f	%
Masculino	52	22.9
Femenino	175	77.1
Total	227	100.0

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 6, se observa que prevalece el sexo femenino (77.0%) sobre el sexo masculino (22.9%).

Tabla 7

Distribución de la muestra según ocupación

Sexo	f	%
Solo estudia	120	52.9
Trabaja y estudia	107	47.1
Total	227	100.0

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 7, se observa que el 52.9% de los universitarios solo estudia, mientras que el 47.1% de ellos trabaja y estudia a la vez.

Tabla 8

Distribución de la muestra según especialidad de internado

Ciclo	f	%
Clínica	40	17.7
Educativa	95	41.8
Social	35	15.4
Organizacional	57	25.1
Total	227	100.0

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 8, se observa que la mayor parte de universitarios estuvo constituida

por estudiantes del área educativa (41.8%), seguidos de aquellos que realizan internado en el área organizacional (25.1%), internos del área clínica con un 25.1% y finalmente internos del área social con un 17.7% respectivamente.

Tabla 9

Distribución de la muestra según Covid-19

Ciclo	f	%
Tuvo Covid-19	68	30.0
No se contagio	159	70.0
Total	227	100.0

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 9, se observa que el 70.0% de los universitarios no se contagió de Covid-19. Por el contrario, el 30.0% restante si se infectaron con este virus.

Tabla 10

Distribución de la muestra según familiar con Covid-19

Ciclo	f	%
Tuvo Covid-19	186	81.9
No se contagio	41	18.1
Total	227	100.0

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 10, se encontró que el 81.9% de los universitarios reportó que al menos uno de los miembros de su familia se contagió con Covid-19 durante la pandemia. Por el contrario, un 18.1% indicó que ninguno de sus familiares contrajo dicho virus.

Tabla 11*Distribución de la muestra según edad*

Edad	f	%
20 a 24	157	69.2
25 a 29	47	20.7
>=30	23	10.1
Total	227	100.0

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 11, se aprecia que hay una mayor presencia de universitarios con 20 a 24 años de edad (69.2%) Mientras que el 20.7% de la muestra estuvo representada por personas con edades entre 25 a 29 y un 10.1% conformado por estudiantes mayores de 30 años.

Tabla 12*Distribución de la muestra según ciclo académico*

Ciclo	f	%
VIII ciclo	93	41.0
IX ciclo	49	21.6
X ciclo	44	19.4
XI ciclo	41	18.1
Total	227	100.0

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 12, la mayor parte de la muestra estuvo constituida por universitarios del VIII ciclo con un 41.0%, seguidos del grupo de IX ciclo con 21.6% y X ciclo siendo equivalente a un 19.4% de los estudiantes. Finalmente, el grupo del XI ciclo fue representativo en un 18.1%.

Prueba de normalidad

Tabla 13

Prueba de normalidad para bienestar psicológico y estrés académico

Variables	gl	K-S	p
Bienestar Psicológico	227	.161	.000
Control/Aceptación	227	.351	.000
Autonomía	227	.183	.000
Proyectos	227	.385	.000
Vínculos sociales	227	.291	.000
Estrés Académico	227	.063	.031
Estresores	227	.072	.007
Síntomas	227	.102	.000
Estrategias de afrontamiento	227	.067	.015

Nota: $p < 0.05$ = distribución no normal, gl= grados de libertad, p= significancia

En la tabla 13, se realizó la prueba de normalidad, donde se evidenció que la variable bienestar psicológico y sus dimensiones presentan valores inferiores a 0,05, de igual forma, en algunas de las dimensiones de estrés académico; por ende, al ser menores a ($p < 0.05$), pertenecen a los estadísticos no paramétricos, para lo cual se utilizó las correlaciones de Rho de Spearman.

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 14

Correlación entre bienestar psicológico y el estrés académico

Variables	Estadísticos	Estrés académico
Bienestar psicológico	<i>rho</i>	-.221
	<i>p</i>	.001

Nota: ** Correlación es significativa al 0.001, rho= correlación de spearman, p= significancia

En la tabla 14, se observa el valor ($rho = -0.221^{**}$) mostrando una correlación significativa e inversa entre las dos variables, lo cual implica que, ante una mayor presencia del bienestar psicológico, menor será el estrés académico en los estudiantes y viceversa. Asimismo, esta correlación ocurre en un grado débil.

Tabla 15*Niveles del bienestar psicológico y sus dimensiones*

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Control/aceptación	32	14.1	57	25.1	138	60.8	227	100.0
Autonomía	37	16.3	62	27.3	128	56.4	227	100.0
Proyectos	25	11.0	59	26.0	143	63.0	227	100.0
Vínculos sociales	29	12.8	33	14.1	166	73.1	227	100.0
Bienestar psicológico	26	11.5	68	30.0	133	58.6	227	100.0

Nota: *f*= frecuencia, %= porcentaje

En la tabla 15, se aprecia en general que la mayoría de los estudiantes se ubican en un nivel alto representado con un 58.6%, donde el 73.1% de los universitarios presentan vínculos sociales altos. Así también, en los niveles altos se encontraron la dimensión proyectos (63.0%), el control/aceptación (60.8%) y la autonomía (56.4%).

Tabla 16*Niveles del estrés académico y sus dimensiones*

Dimensiones	Leve		Moderado		Grave		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estresores	35	15.4	136	59.9	56	24.7	227	100.0
Síntomas	58	25.6	125	55.0	44	19.4	227	100.0
Estrategias de afrontamiento	15	6.6	138	60.8	74	32.6	227	100.0
Estrés académico	35	15.4	156	68.7	36	15.9	227	100.0

Nota: *f*= frecuencia, %= porcentaje

La tabla 16, nos permite observar que la mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel moderado (68.7%) respecto al estrés académico; asimismo, las dimensiones más sobresalientes fueron estresores con un 59.9% y estrategias de afrontamiento con un 60.8%. En este mismo nivel, los síntomas se manifestaron en el 55.0% de los participantes.

Tabla 17*Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según sexo*

Dimensiones	Sexo	N	Rango	U	p
Bienestar psicológico	Masculino	52	110.44	4365.000	.654
	Femenino	175	115.06		
Control/Aceptación	Masculino	52	112.06	4449.000	.778
	Femenino	175	114.58		
Autonomía	Masculino	52	117.52	4367.000	.650
	Femenino	175	112.95		
Proyectos	Masculino	52	113.33	4549.500	.999
	Femenino	175	114.00		
Vínculos sociales	Masculino	52	99.43	3792.500	.047
	Femenino	175	118.33		

Nota: N= tamaño de la muestra, U= estadístico de la prueba U de Mann-Whitney, p= significancia

En la tabla 17, se aprecia que sólo se encontró diferencias significativas entre bienestar psicológico y la dimensión vínculos sociales en función al sexo; es decir, que las mujeres presentan una mayor facilidad para establecer vínculos a nivel social que sus pares masculinos ($p < 0.05$). Además, respecto al bienestar y las dimensiones de aceptación/control de situaciones, autonomía y proyectos no se encontró diferencias significativas.

Tabla 18*Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según ocupación*

Dimensiones	Ocupación	N	Rango	U	p
Bienestar psicológico	Solo estudia	120	115.62	6225.500	.691
	Estudia y trabaja	107	112.18		
Control/Aceptación	Solo estudia	120	114.31	6383.000	.931
	Estudia y trabaja	107	113.65		
Autonomía	Solo estudia	120	115.38	6225.000	.731
	Estudia y trabaja	107	112.46		
Proyectos	Solo estudia	120	115.93	6188.500	.581
	Estudia y trabaja	107	111.84		
Vínculos sociales	Solo estudia	120	116.47	6123.500	.512
	Estudia y trabaja	107	111.23		

Nota: N= tamaño de la muestra, U= estadístico de la prueba U de Mann-Whitney, p= significancia

En la tabla 18, se presentan los resultados de la comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función a la ocupación, donde no se encontró diferencias significativas ni con el bienestar psicológico ni con sus dimensiones ($p > 0.05$). Es decir, que el bienestar se presenta en un mismo nivel independientemente a la ocupación del universitario.

Tabla 19*Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según especialidad de internado*

Dimensiones	Especialidad	N	Rango	H	p
Bienestar psicológico	Clínica	40	124.21	H=1.663 gl=3	.652
	Educativa	95	111.17		
	Organizacional	35	106.86		
Control/aceptación	Social	57	115.94	H=5.642 gl=3	.130
	Clínica	40	122.30		
	Educativa	95	108.38		
Autonomía	Organizacional	35	101.71	H=.871 gl=3	.871
	Social	57	125.08		
	Clínica	40	117.23		
Proyectos	Educativa	95	116.32	H=.241 gl=3	.241
	Organizacional	35	113.53		
	Social	57	108.16		
Vínculos sociales	Clínica	40	121.51	H=.831 gl=3	.831
	Educativa	95	112.40		
	Organizacional	35	98.87		
	Social	57	120.68		
	Clínica	40	121.60		
	Educativa	95	111.18		
	Organizacional	35	114.90		
	Social	57	112.81		

Nota: N= tamaño de la muestra, H= estadístico de la prueba H de Kruskal-Wallis, p= significancia

En la tabla 19, se observa que no existe diferencias significativas con la variable de estudio y sus dimensiones en función al área de internado ($p > 0.05$). Esto quiere decir, que el bienestar psicológico se presenta de manera similar independientemente a la especialidad de internado.

Tabla 20*Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según Covid-19*

Dimensiones	Covid-19	N	Rango	U	p
Bienestar psicológico	Tuvo Covid-19	68	117.27	5183.000	.621
	No se contagio	159	112.60		
Control/aceptación	Tuvo Covid-19	68	159.98	5271.500	.730
	No se contagio	159	113.15		
Autonomía	Tuvo Covid-19	68	117.43	5173.000	.596
	No se contagio	159	112.53		
Proyectos	Tuvo Covid-19	68	116.74	5219.500	.628
	No se contagio	159	112.83		
Vínculos sociales	Tuvo Covid-19	68	115.18	5325.500	.846
	No se contagio	159	113.49		

Nota: N= tamaño de la muestra, U= estadístico de la prueba U de Mann-Whitney, p= significancia

En la tabla 20, se visualiza los resultados de la comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según Covid-19, donde no se evidencia diferencias significativas con la variable de estudio y sus dimensiones ($p > 0.05$) en función al Covid-19. Por lo tanto, el haber sido diagnosticado o no con Covid-19 no genera cambios en los niveles del bienestar psicológico.

Tabla 21

Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según familiar con Covid-19

Dimensiones	Familiar con Covid-19	N	Rango	U	p
Bienestar psicológico	Tuvo Covid-19	186	115.98	3444.000	.329
	No se contagio	41	105.00		
Control/Aceptación	Tuvo Covid-19	186	114.53	3714.500	.764
	No se contagio	41	111.60		
Autonomía	Tuvo Covid-19	186	116.71	3309.500	.173
	No se contagio	41	101.72		
Proyectos	Tuvo Covid-19	186	112.87	3602.000	.514
	No se contagio	41	119.15		
Vínculos sociales	Tuvo Covid-19	186	115.72	3493.500	.360
	No se contagio	41	106.21		

Nota: N= tamaño de la muestra, U= estadístico de la prueba U de Mann-Whitney, p= significancia

La tabla 21, indica que no se encuentran diferencias significativas ($p > 0.05$); es decir, el bienestar psicológico puede presentarse en los mismos niveles tanto en aquellos que tuvieron un familiar con Covid-19 como aquellos que no.

Tabla 22

Comparación del estrés académico y sus dimensiones según sexo

Dimensiones	Categoría	Rango	N	U	p
Estrés académico	Hombre	93.96	52	3508.000	$p=0.012$
	Mujer	119.95	175		
Estresores	Hombre	95.85	52	3606.000;	$p=0.023$
	Mujer	119.39	175		
Síntomas	Hombre	96.88	52	3659.500;	$p=0.032$
	Mujer	119.09	175		
Estrategias de afrontamiento	Hombre	112.46	52	4470.000;	$p=0.847$
	Mujer	114.47	175		

Nota: N= tamaño de la muestra, U= estadístico de la prueba U de Mann-Whitney, p= significancia

La tabla 22, evidencia que el estrés académico en general, junto a las dimensiones de estresores y síntomas si encontraron diferencias significativas en

función al sexo ($p < 0.05$); esto nos indica, que son las mujeres quienes perciben un mayor estrés que sus pares masculinos. Contrariamente a esto, las estrategias de afrontamiento no presentaron diferencias significativas con la variable de estudio.

Tabla 23

Comparación del estrés académico y sus dimensiones según ocupación

Dimensiones	Ocupación	N	Rango	U	p
Estrés académico	Solo estudia	120	118.94	5827.500	.230
	Estudia y trabaja	107	108.46		
Estresores	Solo estudia	120	115.57	6232.000	.703
	Estudia y trabaja	107	112.24		
Síntomas	Solo estudia	120	116.59	6109.500	.529
	Estudia y trabaja	107	111.10		
Estrategias de afrontamiento	Solo estudia	120	120.79	5650.500	.099
	Estudia y trabaja	107	106.39		

Nota: N= tamaño de la muestra, U= estadístico de la prueba U de Mann-Whitney, p= significancia

La tabla 23, evidencia que no existen diferencias significativas ($p > 0.05$). Es decir, que el estudiar o estudiar y trabajar a la misma vez no determina el nivel de estrés académico que pueda presentar el universitario.

Tabla 24*Comparación del estrés académico y sus dimensiones según especialidad de internado*

Dimensiones	Especialidad	N	Rango	H	p
Estrés académico	Clínica	40	98.45	H=5.042 gl=3	.169
	Educativa	95	124.52		
	Organizacional	35	109.66		
	Social	57	110.04		
Estresores	Clínica	40	101.59	H=5.050 gl=3	.168
	Educativa	95	124.35		
	Organizacional	35	115.83		
	Social	57	104.34		
Síntomas	Clínica	40	99.43	H=2.779 gl=3	.427
	Educativa	95	120.04		
	Organizacional	35	114.44		
	Social	57	113.89		
Estrategias de afrontamiento	Clínica	40	106.59	H=4.025 gl=3	.259
	Educativa	95	121.22		
	Organizacional	35	97.47		
	Social	57	117.32		

Nota: N= tamaño de la muestra, H= estadístico de la prueba H de Kruskal-Wallis, p= significancia

En la tabla 24, se visualiza los resultados del estrés académico y sus dimensiones según especialidad de internado, donde se evidencia que el área de internado no encontró diferencias significativas con el estrés académico ni con sus dimensiones ($p > 0.05$). Es decir, que el estrés en el ámbito educativo se presenta de la misma manera independientemente a la especialidad de internado.

Tabla 25*Comparación del estrés académico y sus dimensiones según Covid-19*

Dimensiones	Covid-19	N	Rango	U	p
Estrés académico General	Tuvo Covid-19	68	120.76	<i>U</i> =4946.000	.621
	No se contagio	159	111.11		
Estresores	Tuvo Covid-19	68	122.59	<i>U</i> =4822.000	.730
	No se contagio	159	110.33		
Síntomas	Tuvo Covid-19	68	114.78	<i>U</i> =5353.000	.596
	No se contagio	159	113.67		
Estrategias de afrontamiento	Tuvo Covid-19	68	122.07	<i>U</i> =4857.000	.628
	No se contagio	159	110.55		

Nota: N= tamaño de la muestra, U= estadístico de la prueba U de Mann-Whitney, p= significancia

En la tabla 25, no se visualiza diferencias significativas ($p > 0.05$). Esto quiere decir, que el estrés académico se presenta de manera similar tanto para los universitarios que fueron diagnosticados con Covid-19 o no.

Tabla 26*Comparación del estrés académico y sus dimensiones según familiar con Covid-19*

Dimensiones	Familiar con Covid-19	N	Rango	U	p
Estrés académico General	Tuvo Covid-19	186	114.06	<i>U</i> =3802.500	.978
	No se contagio	41	113.74		
Estresores	Tuvo Covid-19	68	122.93	<i>U</i> =3614.000	.601
	No se contagio	159	118.85		
Síntomas	Tuvo Covid-19	68	116.16	<i>U</i> =3411.500	.291
	No se contagio	159	104.21		
Estrategias de afrontamiento	Tuvo Covid-19	68	112.30	<i>U</i> =3497.500	.407
	No se contagio	159	121.70		

Nota: N= tamaño de la muestra, U= estadístico de la prueba U de Mann-Whitney, p= significancia

En la tabla 26, los resultados contemplan la no existencia de diferencias significativas en relación al Covid-19 tanto para los universitarios con familiares diagnosticados o no.

Tabla 27

Correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el estrés académico

Dimensiones	Estrés académico	
	rho	p
Control/Aceptación	-.225**	.001
Autonomía	-.177**	.001
Proyectos	-.139*	.036
Vínculos sociales	-.065	.329

Nota: ** Correlación es significativa al 0.001, rho= correlación de spearman, p= significancia

La tabla 27, contempla una correlación significativa y negativa entre las dimensiones control/aceptación junto a la autonomía con la variable estrés académico ($rho = -.225^{**}$ y $rho = -.177^{**}$ respectivamente). Cabe mencionar que la dimensión proyectos si bien encontró asociación con la variable de relación, esta fue significativa en un .036. Por el contrario, no se encontró correlación entre vínculos sociales y el estrés académico ($p = .329$).

Tabla 28

Correlación entre las dimensiones del estrés académico y el bienestar psicológico

Dimensiones	Bienestar psicológico	
	rho	p
Estresores	-.194**	.003
Síntomas	-.304**	.003
Estrategias de afrontamiento	.229**	.001

Nota: ** Correlación es significativa al 0.001, rho= correlación de spearman, p= significancia

En la tabla 28, se evidencia una relación significativa y negativa entre la dimensión de estresores y síntomas con el bienestar psicológico ($rho = -.194^{**}$ y $rho = -.304^{**}$, respetivamente). Asimismo, las estrategias de afrontamiento se asociaron de manera directa con el bienestar de los universitarios ($rho = .229^{**}$). Además, esta correlación ocurre en un grado débil.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

A través del presente estudio, se quiere dar a conocer la relación que existe entre bienestar psicológico y el estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima-Sur.

Casullo (2002) considera al bienestar psicológico como la evaluación de forma positiva que ejecuta el ser humano en relación a su vida, autonomía, sus relaciones interpersonales y sobre las metas y objetivos propuestos. De esta forma, si la persona carece de un adecuado bienestar psicológico, ello se asociará a diferentes problemas psicológicos entre ellos el estrés; que es considerado por Barraza (2006) en el ámbito académico como un conjunto de estresores ya que se encuentra sumergido en diferentes funciones y responsabilidades académica. En ese sentido, la teoría respalda los resultados encontrados en este estudio, donde se encontró una relación significativa y negativa entre bienestar psicológico y estrés académico; es decir que, a mayor bienestar psicológico, menor será el estrés percibido por los estudiantes universitarios o viceversa. Asimismo, estos resultados se asemejan al de Yataco (2019) en el cual encontró una relación estadísticamente significativa e inversa en relación al bienestar psicológico y estrés académico en universitarios. Igualmente, los hallazgos del presente estudio se asemejan a los de Hernández (2020) donde halló una relación inversa y estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y bienestar en universitarios.

En cuanto al análisis de bienestar psicológico y sus dimensiones, se halló que el 58,6% se encuentra en un nivel alto en el puntaje global. Respecto a las dimensiones, igualmente los niveles donde se encuentran los alumnos son altos, donde en vínculos sociales alcanzó el 73,1%, 63,0% en la dimensión proyectos,

60.8% en control/aceptación y el 56.4% en autonomía. Los hallazgos coinciden con Santamaria (2020) quién estudió la variable de bienestar psicológico, encontrando que los universitarios alcanzaron un nivel alto en las dimensiones del instrumento aplicado cuyos porcentajes superiores al 60%. Además, los datos encontrados en la investigación ciertamente se asemejan con los de Estrada et al., (2017) y Harvey et al., (2021) en población universitaria, donde los autores hallaron en la mayoría de los casos niveles medios de bienestar psicológico.

Barraza (2006) menciona que el estrés a nivel escolar es sistémico, adaptativo, pero principalmente psíquico que surge en entornos académicos en el cual el estudiante percibe diversas exigencias que son evaluadas como estresantes. Sobre el análisis de la variable estrés académico y sus dimensiones, se observó que la mayoría de los evaluados se encuentra en un nivel moderado 68.7% en el puntaje general; de este modo, los universitarios evaluados se esfuerzan por manejar adecuadamente el estrés, pero aún les resulta desafiante. Además, el 60.8% de participantes se ubicaron en un nivel moderado en el campo de estrategias de afronte, igualmente en un nivel moderado se hallaron los estresores (59.9%), mostrando que los estudiantes reconocen en su contexto estudiantil diversos estímulos que son apreciados en cierto nivel como perturbantes y que generan alteración en ellos; del mismo modo, en el mismo nivel se encuentra la dimensión síntomas (55.0%) mostrando que los universitarios expresan respuestas psicológicas cuando se enfrentan a algún estímulo académico alterando el equilibrio sistémico. Los resultados antes mencionados se asemejan con Huamán (2020), donde halló que los participantes se encontraban en un nivel medio de estrés académico general; asimismo en un mismo nivel ubico a respuestas corporales (51.1%), estrategias de afronte (47.7%) y respuestas psicológicas (50.2%). Por otra parte, los hallazgos del

presente estudio, se asemejan con Miranda (2018) quien evidenció que el 82.6% de participantes se ubica en un nivel moderado de estrés académico general, igualmente en niveles moderados a las dimensiones de estresores (76.1%), síntomas (65.1%) y estrategias de afrontamiento (80.7%).

De acuerdo con Ryff (1989) el bienestar es la valoración de forma subjetiva sobre la satisfacción que tiene la persona. Concerniente a las comparaciones en el bienestar psicológico en función al sexo, tanto en el puntaje general y en la mayoría de las dimensiones no hallaron diferencias, solo se encontró diferencias significativas en la dimensión vínculos sociales, cuya media fue mayor en las mujeres, esto quiere decir que las alumnas presentan una mayor facilidad para establecer vínculos a nivel social que sus pares masculinos. Los resultados antes mencionados se asemejan parcialmente con la investigación de Yataco (2019) en estudiantes universitarios, donde halló que el sexo no presenta diferencias en el bienestar psicológico general, así como en todas sus dimensiones. De manera similar, se presentó en el estudio de Paredes y Hacha (2020) quienes encontraron que no existe diferencias en la percepción del bienestar psicológico en universitarios según sexo. Por otro lado, los hallazgos de este estudio no coinciden con los expuestos por Mondoñedo (2018) quién si encontró diferencias según género, donde los hombres presentaron niveles superiores en afecto positivo y niveles inferiores en afecto negativo en comparación a sus pares.

Referente al bienestar psicológico y ocupación, esto puede verse afectado a causas de las circunstancias que conlleva esta práctica; es decir la forma como las personas tienen que organizar su tiempo en el área laboral y académico, diferenciando el contexto familiar, afectivo y social puede conllevar al estrés. De este modo, se comparó al bienestar psicológico y sus dimensiones según la variable

sociodemográfica ocupación, en donde el presente estudio no encontró diferencias tanto en el puntaje general ni en sus dimensiones; esto quiere decir que la variable de estudio se presenta de manera similar independientemente a la ocupación actual del estudiante. Así pues, se asemejan a la investigación de Niño y Peña (2019) quienes hallaron que el bienestar psicológico de los estudiantes que estudian y trabajan se presentan en el mismo nivel.

Debido a la situación que actualmente nos encontramos atravesando el coronavirus, una de las estrategias tomada en el área académico para que el virus no se siga propagando, fue la suspensión de clases presenciales a virtuales a través de las diferentes plataformas digitales, esto incluyó la reprogramación de los cronogramas académicos (Unesco, 2020). En la actualidad, esta medida implicó que los estudiantes próximos a culminar la carrera realicen las clases e internado de forma virtual. En torno a la comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones según especialidad de internado, la presente investigación no encontró diferencias significativas tanto en el puntaje general ni en sus dimensiones; esto quiere decir, que el bienestar psicológico se puede presentar de la misma manera independientemente a la especialidad de internado. Igualmente, los resultados se asemejan al estudio de Santamaria (2020) en el cual la autora encontró que el bienestar psicológico en universitarios que realizaban su internado en el área clínica y educativa y organizacional no presentan diferencias significativas con el bienestar; ubicándolos en un mismo nivel.

Además, las estrategias brindadas para disminuir los contagios de coronavirus, está afectando el bienestar psicológico de los seres humanos, donde las emociones se están alterando, debido a que se está perdiendo la autonomía y el control de impulsos, se está afectando el estilo de vida y aspecto psicológico, causando miedo,

ansiedad, irritabilidad, desgano, etc. Pacheco, et al. (2020). Se comparo bienestar psicológico y sus dimensiones en función al Covid-19, donde no se encontraron diferencias significativas ($p>0.05$). Por lo tanto, el haber sido diagnosticado con el SARS-CoV-2 no genera cambios en la presencia del bienestar psicológico. Los resultados mencionados no se asemejan con hallazgos de Arias (2020) donde encontró que el no haber contraído el virus; contribuye en los niveles altos de bienestar psicológico; mientras que las personas que fueron diagnosticadas con Covid-19 evidenciaron niveles bajos en relación al bienestar psicológico.

Asimismo, la pandemia ha generado diversas dificultades en el ámbito psicológico, social y económico. Sin embargo, en los resultados al comparar bienestar psicológico y sus dimensiones según familiar con Covid-19, no encontró diferencias significativas. Así pues, el bienestar puede presentarse en los mismos niveles tanto en aquellos que tuvieron un familiar diagnosticado con el virus como aquellos que no lo fueron. Por el contrario, los resultados antes mencionados, no se asemejan con el estudio de Vivanco-Vidal et al. (2020) quienes compararon la ansiedad por coronavirus y salud mental, encontrando diferencias significativas en relación a la ansiedad por coronavirus; es decir que los participantes que tienen familiares muy cercanos con un diagnóstico positivo al virus presentan mayor ansiedad. Además, no se asemejan con los encontrados por Osorio y Prado (2021) quienes observaron que los estudiantes que conocían algún familiar o persona que ha sido contagiado de Covid-19 y que ha fallecido evidenciaron más irritabilidad.

Cuando el estudiantes universitario inicia su etapa académica se enfrenta a diversas demandas o exigencias que las instituciones proponen; dichas exigencias se presentan de dos maneras: el primero es una exigencia o demanda denominado general que engloba a la institución en general; es decir, el horario de clases, las

prácticas profesionales, inscripciones, entre otros y el segundo se refiere a una demanda denominado particular que está comprendido por el salón de clases en el cual las demandas se relacionan con el docente o con los compañeros de estudio (Barraza, 2006). Se comparó el estrés académico y sus dimensiones en función al sexo, donde se evidencia que el estrés académico en general, junto a las dimensiones de estresores y síntomas si encontraron diferencias significativas según el sexo; evidenciando que el sexo femenino es quienes perciben un mayor estrés que sus pares masculinos. Contrariamente a esto, las estrategias de afrontamiento no presentaron diferencias significativas con la variable de estudio. Estos resultados no se asemejan al estudio de Miranda (2019) donde el autor halló que los hombres son los que perciben un mayor estrés con un 87.3% ubicándolos en un nivel moderado en comparación a las mujeres quienes se encontraban con un 73.7% en el mismo nivel.

Seguidamente, se compararon los resultados sobre estrés académico y sus dimensiones según ocupación, donde se evidencia que no existen diferencias significativas tanto para el puntaje global como para las dimensiones, esto quiere decir que el estudiar o estudiar y trabajar a la misma vez no afecta el nivel de estrés académico que pueda presentar el universitario. Los resultados antes mencionados no se asemejan con los resultados de Álbán (2018) donde la autora halló que los estudiantes que estudian y trabajan alcanzaron mayores puntajes que los alumnos que solo estudian en las dimensiones de físicos, síntomas y afrontamiento al estrés. Sin embargo, en las demás dimensiones como estresores, psicológicos y comportamentales, así como en el puntaje total, la situación laboral no establece diferencias en los universitarios.

La suspensión de actividades, la restricción de interacción social, los nuevos métodos académicos y el adaptarse a nuevas tecnologías a causa de la propagación

del COVID-19, ha ocasionado cifras elevadas de estrés y tensión en los jóvenes (Sanz et al. 2020). Se comparó el estrés académico y sus dimensiones según especialidad de internado, donde, no se evidencio diferencias significativas; es decir, que el estrés en el ámbito estudiantil se presenta en un mismo nivel independientemente al área de internado en el que se encuentre el estudiante.

El impacto psicológico por la Covid-19 dependerá como los seres vivos afronten la situación que se atraviesa, incluyendo el apoyo de su familia y amigos, del nivel económico y social. A través de ello utilizará estrategias para afrontar de manera adecuada la crisis sanitaria que se atraviesa. Por el contrario, si las condiciones que atraviesa el ser humano no son las adecuadas generará dificultades a nivel psicológico, biológico y social como ansiedad, miedo, estrés en diferentes contextos como por ejemplo el académico. En cuanto al análisis de comparar el estrés académico y sus dimensiones en función a Covid-19, se observó que en la variable en mención no establece diferencias significativas respecto al haber sido contagiado o no. Esto quiere decir, que el estrés académico se presenta de forma similar tanto para los participantes que fueron diagnosticados o no. Los hallazgos no concuerdan con Le et. al (2020) donde encontraron que las personas que fueron diagnosticados o eran casos sospechosos al Covid-19 presentaban un doble riesgo de padecer algún trastorno mental, encontrando que presentaban depresión (75%), ansiedad (71,1%), dificultad para conciliar el sueño (68,0) y síntomas de estrés agudo (71,0%).

Respecto al estrés académico y sus dimensiones según familiar con Covid-19, se observa que el estrés académico no estableció diferencias significativas; es decir, que no hay diferencias significativas tanto para los universitarios con familiares diagnosticados o no con el virus de SARS-CoV-2. Los hallazgos de esta investigación no se asemejan a los resultados de Muñoz (2020) quién encontró que los síntomas

de estrés más frecuentes en los universitarios fueron presentar angustia o desesperación (60%), sentimientos de tristeza (59%), problemas de concentración (56%), irritabilidad o agresión (43%) y tendencia a discutir con un 39% independientemente del tener un familiar contagiado o no.

En referencia a la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el estrés académico, los hallazgos evidencian una correlación significativa y negativa entre las dimensiones control/aceptación junto a la autonomía con la variable estrés académico; esto quiere decir que, a mayor control/aceptación y autonomía, menor será el estrés o viceversa. Asimismo, la dimensión proyectos también encontró relación con el estrés académico con una significancia equivalente a 0.36. Por otro lado, no se detectó correlación entre vínculos sociales con el estrés académico. Los datos encontrados en el estudio, no coinciden con Yataco (2019) debido a que no encontró relación estadísticamente significativa entre las cuatro dimensiones del bienestar y las dimensiones del estrés a nivel académico en los participantes.

Concerniente a la relación entre las dimensiones de estrés académico y el bienestar psicológico, se muestra una relación significativa y negativa entre los estresores y síntomas con el bienestar psicológico ($\rho = -.194^{**}$ y $\rho = -.304^{**}$, respectivamente); esto quiere decir, que mientras mayor sea la presencia de estímulos estresores y de síntomas, menores serán los niveles de bienestar psicológico en los participantes o viceversa. Posterior a ello, las estrategias para afrontar situaciones de tensión, se asoció de forma directa con el bienestar psicológico; esto quiere decir que, mientras los estudiantes empleen técnicas para afrontar situaciones que perciban como estresantes mayor será el bienestar psicológico ($\rho = .229^{**}$) asimismo, esta correlación ocurre en un grado débil. Estos datos encontrados, se asemejan parcialmente a Hernández (2020) debido a que en sus resultados sobre la

correlación entre el bienestar psicológico y la dimensión de estímulos estresores se muestra una relación inversa, pequeña y a la vez, significativa. Asimismo, entre bienestar psicológico y la dimensión de síntomas existe una relación inversa, moderada y altamente significativa. Para finalizar, entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento se evidencia una relación directa, moderada y significativa.

5.2. Conclusiones

1. En cuanto al objetivo general, se concluye que existe una relación significativa y negativa entre las variables de estudio (bienestar psicológico y estrés académico); es decir, que mientras mayor sea el nivel de bienestar psicológico, menor será el estrés académico que presente el universitario o viceversa
2. En cuanto al bienestar psicológico, este se encontró en un nivel alto representado por un 58.6%, es así, que en el mismo nivel la mayoría de universitarios presentan vínculos sociales altos con un 73.1%, el 63.0% se encuentra en la dimensión proyectos, el 60.8% en control/aceptación y el 56.4% en la dimensión autonomía.
3. En relación a los niveles del estrés académico y sus dimensiones estos se situaron en el nivel moderado en el 68.7% de la muestra; además el 60.8% presenta estrategias de afrontamiento, el 59.9% percibe en su entorno académico estresores y el 55.0% evidencia síntomas en situaciones que son percibidas como amenazantes.
4. En cuanto al bienestar psicológico en función del sexo, se encontró diferencias significativas entre con los vínculos sociales, comprendiendo que las mujeres presentan una mayor facilidad para establecer vínculos a nivel social que sus pares masculinos. Además, respecto al bienestar psicológico y las

dimensiones de aceptación/control de situaciones, proyectos y autonomía, no se encontró diferencias significativas.

5. Se comparó el bienestar psicológico y sus dimensiones en función a la ocupación, donde, no se evidenció diferencias significativas; es decir, que el bienestar psicológico se presenta en un mismo nivel en estudiantes que sólo estudian o estudian y trabajan a la misma vez.
6. Se concluyó en bienestar psicológico y sus dimensiones según especialidad de internado, que no se encontró diferencias significativas; esto quiere decir que el bienestar psicológico se puede presentar de la misma manera independientemente al área de internado.
7. Se concluye en el análisis de bienestar psicológico y sus dimensiones en función a Covid-19, que no se encontró diferencias; por lo tanto, el haber sido diagnosticado o no con Covid-19 no generó cambios en la presencia del nivel de bienestar psicológico en los universitarios.
8. Se comparó el bienestar psicológico y sus dimensiones según familiar con Covid-19, y se contempla que no se encontró diferencias significativas; es decir, que el bienestar psicológico puede presentarse en los mismos niveles tanto en aquellos que tuvieron un familiar diagnosticado con Covid-19 como aquellos que no.
9. En cuanto al estrés académico y sus dimensiones según el sexo, se observó que el estrés académico en general, junto a las dimensiones de estresores y síntomas si encontraron diferencias significativas, esto nos indica, que son las mujeres quienes perciben un mayor estrés que sus pares masculinos. Contrariamente a esto, las estrategias de afrontamiento no presentaron diferencias significativas con la variable de estudio para los estudiantes de

psicología de los últimos años.

10. Al comparar estrés académico y sus dimensiones en función a ocupación, se evidenció que no existen diferencias significativas; es decir, que el estudiar o estudiar y trabajar a la misma vez no genera cambios en la clasificación del nivel de estrés que pueda presentar el universitario.
11. Se concluyó que el estrés académico y sus dimensiones en función a la especialidad de internado, que no existen diferencias significativas; es decir que el estrés se presenta de forma similar independientemente a la especialidad de internado.
12. El estrés académico y sus dimensiones según Covid-19, no encontraron diferencias significativas respecto al haber sido contagiado o no; esto quiere decir, que el estrés en el ámbito estudiantil se presenta de forma similar tanto para los estudiantes que fueron diagnosticados o no con coronavirus.
13. Respecto al estrés académico y sus dimensiones según familiar con Covid-19, se evidenció que no existen diferencias significativas, tanto para los universitarios con familiares diagnosticados y para los no diagnosticados con coronavirus.
14. Se concluye respecto a la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y el estrés académico que existe una correlación significativa y negativa sólo en las dimensiones control/aceptación junto a la autonomía y proyectos con estrés. Por el contrario, no se mostró correlación entre los vínculos sociales con el estrés académico.
15. Finalmente, se concluye que existe una relación significativa y negativa entre algunas dimensiones de estrés académico (estresores y síntomas) con el bienestar psicológico. Sin embargo, las estrategias de afrontamiento se

asociaron directamente con el bienestar psicológico.

5.3. Recomendaciones

1. Reforzar el bienestar psicológico mediante talleres en los cuales el universitario se vuelva consciente de las fortalezas que posee, para que de esta forma pueda potenciarlas y lograr incrementar su bienestar psicológico. Asimismo, logrará desenvolverse en su entorno de manera eficaz.
2. Realizar talleres de intervención para el manejo del estrés académico en los cuales se brinde información y técnicas para disminuir los niveles de estrés debido a las exigencias que los estudiantes perciben en el ámbito académico. Además, estos deberían realizarse durante las actividades de tutoría, y en donde se podrían simular condiciones que generen estrés y aplicar estrategias de acción que le permitirán al estudiante afrontar situaciones problemáticas de manera eficaz.
3. Establecer actividades de relajación para los alumnos con el objetivo de disminuir sus niveles elevados de estrés; así mismo, promover la práctica en ellos de las técnicas de relajación en situaciones que perciban tensión tales como el confinamiento.
4. Se sugiere futuras investigaciones con las variables de estudio dirigidas a estudiantes de otras carreras o universidades públicas con la finalidad de analizar los resultados.

REFERENCIAS

- Alania, R., Llancari, R., De la Cruz, M., y Ortega, D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alania, R., Chanca, A., Condori, M., Fabián, E., Rafaele, M., Ortega, D., Roque, D., Villavicencio, A. y Zorilla, A. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialum*, 5(1), 242-260. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- Albán, J. (2018). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/560>
- Arias, C. (2020). *Bienestar psicológico durante el confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, ciudad de Quito, periodo 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24197>
- Arriaga, N. (2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del estado de México]. Repositorio de la Universidad Autónoma del estado de México. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/94984>
- Aponte, D., Ávila, M., Bermeo, N. y Blanco, M. (2017). *Relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A en el segundo periodo académico* [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias

- Aplicadas y Ambientales]. Repositorio de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/847>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). 110-129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A., Silerio, J. (2007). Estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, 7(1), 48-65.
- Barraza, A. (2007). El inventario Sisco del Estrés Académico. *Revista de la Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 89-93.
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (1° ed.)*. Ecorfan.
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID-19) en población mexicana (1° ed.)*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.
- Baca, M. (2020). *La salud mental en el Perú en un contexto de pandemia*. Plataforma Ciudadana Salud y Derechos. <https://saludyderechos.org/la-salud-mental-en-el-peru-en-un-contexto-de-pandemia/>
- Bravo, Y. (2021). *Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5043>
- Calsina, Y. (2012). *Nivel de estrés de las enfermeras del Centro Quirúrgico del Hospital III Salcedo – Puno – 2011* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional

- Jorge Basadre Grohmann]. Repositorio de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/486>
- Carbajal, C. (2019). *Bienestar psicológico y calidad de vida en universitarios con diagnóstico de dolor lumbar* [Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad San Martín de Porres. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5320/RENGIF_O_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2). 365-369.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamericana*. Paidós SAICF.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3). 572-577.
- Domínguez, R. y Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(1), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297231283003.pdf>
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J. y Cáceres, A. (2017). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15), 7-23. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>

Fernández, R., Alloud, N., Álvarez, M., Castellanos, M., Espel, C., Fortin, I., Garcia, K., Guerra, A., Lisquez, K., Marroquin, K. y Morales, J. (2020). Bienestar psicológico y respuesta conductual durante el confinamiento domiciliario decretado por la pandemia del COVID-19 en adultos de la ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(1), 2409-3475. <https://doi.org/10.36829/63CHS.v7i1.1004>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021, 3 de marzo). *Por lo menos 1 de cada 7 niños y jóvenes ha vivido confinado en el hogar durante gran parte del año, lo que supone un riesgo para su salud mental y bienestar*. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/1-cada-7-ninos-jovenes-ha-vivido-confinado-hogar-durante-gran-parte-ano>

Garassini, M. y Camilli, C. (2012). La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la Psicología Positiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(2), 309-311. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80528401012.pdf>

Harvey, J., Obando, L., Hernández, K. y De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en Universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

Hernández, N. (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de chincha, 2020* [Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad San Martín de Porres. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/7822>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6° ed.). McGraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista->

Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf

Huamán, R. (2020). *Estrés académico y miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/1254>

Instituto de Opinión Pública. (2018, marzo). *Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/112469>

Le, S., Zheng, L., Jian, Q., Xiao, J., Lin, L., Mao, R., Yi, G., Kai, Y., Wei, Y., Yan, S. y Lin, L. (2020). Prevalence of and Risk Factors Associated With Mental Health Symptoms Among the General Population in China During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(7), 1-16. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.14053

Maguiña, C., Gastelo, R., y Tequen, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del COVID-19. *Revista Médica Herediana*, 31(2), 125–131. <https://doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>

Ministerio de Salud. (2021, 10 de junio). *El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*. [Comunicado de prensa] <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenes-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-COVID-19>

Mingote, C. y Requena, M. (2008). *El malestar de los jóvenes, contextos, raíces y experiencias*. Ediciones Díaz de Santos. <https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479788490.pdf>

Miranda, K. (2018). *Estrés Académico en estudiantes universitarios de la Facultad de*

Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018 [Tesis de Pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3721>

Mondoñedo, C. (2018). *Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12765>

Muñoz, R. (2021). *Estrés académico y actitudes hacía el amor en alumnos de obstetricia en tiempos de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio de la Universidad Nacional de Cajamarca.
<https://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/4315>

Niño, L. y Peña, A. (2019). *Bienestar psicológico de las personas que trabajan y estudian en la Universidad Autónoma de Bucaramanga* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.
<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/11649>

Organización Mundial de la Salud. (2018, 30 de marzo). *Salud Mental: Fortalecer nuestra respuesta.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización de las Naciones Unidas. (2020). *COVID – 19 y educación superior: Entrevista con Mariana Romanova.* <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/COVID-19-y-educaci%C3%B3n-superior-entrevista-con-marina-romanova>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020, 13 de mayo). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después*. <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
- Osorio, M. y Prado, C. (2021). Efectos económicos, escolares y de salud del COVID-19 en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 90-100. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/178>
- Pacheco, E., Bravo, D., Pezúa, R., Olarte, M., Espejo, K., Rozas, V., Ortega, M., Contreras, J., Holgado, L. y Infantas, J. (2020). Impacto emocional y respuesta psicológica ante el aislamiento social producto del Covid-19 en la provincia de Cusco. Universidad Ricardo Palma. <https://book.lat/book/11010411/6c1f82?id=11010411&secret=6c1f82>
- Paredes, L. y Hacha, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de psicología, de una universidad estatal de Arequipa* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/11539>
- Rodríguez, I., Fonseca, G., y Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Rodríguez, R. y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17.

<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>

Ross, L., Salgado, S., Fernández, R. y López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63.

http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85

Ruiz, K. (2019). *Bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4590>

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018a). *Investigaciones en Salud Mental en condiciones de pandemia por el COVID-19. Memoria del I encuentro virtual*. Universidad Ricardo Palma. <https://book.lat/book/11010411/6c1f82?id=11010411&secret=6c1f82>

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018b). *Manual de términos de investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480?show=full>

Santamaria, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, Diciembre 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2530>

Sanz, I., Sainz, J. y Capilla, A. (2020). *Efectos de la crisis del coronavirus en la educación*. OEI. <https://www.flacsi.net/wp-content/uploads/2020/04/EFECTOS-DE-LA-CRISIS-DEL-CORONAVIRUS-EN-EDUCACION.pdf>

- Seligman, M. (1998). La predicción y prevención de la depresión. En DK Routh & RJ DeRubeis (Eds.), *La ciencia de la psicología clínica: Logros y direcciones futuras* (pp. 201–214). <https://doi.org/10.1037/10280-008>
- Silva, M., López, J. y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/>
- Valencia, C. y Tataje, C. (2020). *Estrés y rendimiento académico ante la pandemia en estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, Chinca-2020* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1206>
- Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3). 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Varela, S., Bontempo, E. y Chacaltana, K. (2021). Desordenes Emocionales ante el Impacto del COVID-19 en Estudiantes de Psicología de Lima e Ica. *Revista digital Conocimiento, investigación y educación*, 1(11), 18-30. http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/CIE/article/view/4461/2625?fbclid=IwAR2aCq8wzoEMMVIXGHRy0rXosgdX6XF4wb-QmV5JLjwTYhtbSW61uAHLQ
- Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(2009), 15-28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3328166>
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez,

N., Araki, R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en Psicología*, 11(2), 139-152.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v11i2.3845>

Vivanco-Vidal, A., Saroli, D., Caycho, T., Carbajal, D. y Noé, M. (2020). Ansiedad por Covid – 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-215.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>

Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/707>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e Indicadores		
<p>¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>1.- Establecer los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones, en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>2.-Establecer los niveles de estrés académico y sus dimensiones, en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>3.-Identificar las diferencias significativas que existen en el bienestar psicológico y sus dimensiones, según sexo, ocupación, especialidad de internado, Covid-19 y familiar con Covid-19 en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>4.-Identificar las diferencias significativas que existen en el estrés académico y sus dimensiones, según sexo, ocupación, especialidad de internado, Covid-19 y familiar con Covid-19 en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>5.-Determinar la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>6. Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y bienestar psicológico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur</p>	<p>Existe relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>He1: Existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones, según sexo, ocupación, especialidad de internado, Covid-19 y familiar con Covid-19 en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>He2: Existen diferencias estadísticamente significativas en el estrés académico y sus dimensiones, según sexo, ocupación, especialidad de internado, Covid-19 y familiar con Covid-19 en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>He3: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p> <p>He4: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y bienestar psicológico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.</p>	<p>Variables</p> <p>V1: Bienestar Psicológico</p> <p>Control/aceptación</p> <p>Autonomía</p> <p>Vínculos sociales</p> <p>Proyectos</p> <p>V2: Estrés Académico</p> <p>Estrésores</p> <p>Síntomas</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Diseño</p> <p>No experimental Transversal</p> <p>Tipo</p> <p>Descriptivo Correlacional</p> <p>Población</p> <p>La población estuvo compuesta por 552 estudiantes universitarios de Lima-Sur.</p> <p>Muestra:</p> <p>Estimada en 227 universitarios</p>	<p>Instrumentos</p> <p>Los instrumentos fueron:</p> <p>Inventario de Estrés Académico SISCO sv Alania (2020).</p> <p>Bienestar Psicológico de (EBPS-A) Domínguez (2014)</p>

Anexo 2: Instrumentos tipeados

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Autor: María Casullo (2002)

Adaptación: Sergio Domínguez (2014)

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: -ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO- No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

A= De Acuerdo

NN=Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo

D=En Desacuerdo

N	ENUNCIADO	A	NN	D
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar que haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias			

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV

Autor: Barraza

Adaptado: Alania, Llancari, Rafaele y Révolo

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Sí
No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensiones estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc).						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as						

(contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir,						

discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						

10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

Anexo 3: Carta de presentación de la escuela



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia "

Lima Sur, 01 de Octubre del 2021

DOCENTES DE PSICOLOGÍA

De nuestra mayor consideración
Presente. -

Es grato dirigirnos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a su sala virtual a nuestra bachiller **DANCOURT CARDENAS MARIA ANGELICA**, egresado de la carrera profesional de Psicología, viene participando del Curso Taller de Asesoría de Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología en nuestra institución; por lo cual, desea efectuar su investigación titulada: *"Bienestar psicológico y estrés académico en contexto de pandemia en universitarios de los últimos años de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur"*, por eso se les pide que le brinden todas las facilidades para que pueda aplicar sus instrumentos a los estudiantes de 8vo a 11vo ciclo. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente

Tanih Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología



