



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LOS  
ÚLTIMOS CICLOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EN LIMA SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**AUTORA**

VANESA FIORELLA ESCRIBA LOAYZA

ORCID: 0000-002-1699-077X

**ASESORA**

MAG. LUZ ELIZABETH MAYORGA FALCON

ORCID: 0000-0001-6213-3018

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

BIENESTAR PSICOLÓGICO

**LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2023**



**CC BY-NC**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

*Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, y aunque en sus nuevas creaciones deban reconocerle su autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.*

## Referencia bibliográfica

Escriba Loayza, V. F. (2023). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Vanesa Fiorella Escriba Loayza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70172506
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-1699-077X">https://orcid.org/0000-0002-1699-077X</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Luz Elizabeth Mayorga Falcon
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08406202
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-6213-3018">https://orcid.org/0000-0001-6213-3018</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesús Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Bienestar psicológico
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.00.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.00.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidente, el MAG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como secretario y el MAG. JAVIER JESÚS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LOS  
ÚLTIMOS CICLOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EN LIMA SUR**

Presentado por la bachiller:

**VANESA FIORELLA ESCRIBA LOAYZA**

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado - Bueno** con una calificación de **QUINCE (15)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 17 de octubre del 2023.



**PRESIDENTE**  
DRA SILVANA GRACIELA  
VARELA GUEVARA



**SECRETARIO**  
MAG. MAX HAMILTON  
CHAUCA CALVO



**VOCAL**  
MAG. JAVIER JESÚS VIVAR  
BRAVO

## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

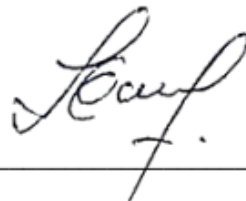
Yo Luz Elizabeth Mayorga Falcon docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada:

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LOS ÚLTIMOS CICLOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EN LIMA SUR**

De la bachiller Vanesa Fiorella Escriba Loayza, certifico que la tesis tiene un índice de similitud de 15% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

La suscrita revisó y analizó dicho reporte a lo que concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 9 de febrero de 2024.



---

Luz Elizabeth Mayorga Falcon

DNI: 08406202

## **DEDICATORIA**

A mi hermana, que físicamente no está conmigo, pero a la distancia me demuestra su valentía, apoyo incondicional y espero ser un ejemplo y reflejo para ella. Finalmente, a mi abuelita por creer en mí, velar mis sueños y mis metas siempre al lado de Dios.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi hermana, por ser mi motivación principal y soporte emocional a lo largo de mi vida y durante gran parte de mi etapa académica. A mi familia, por estar presente en los momentos más complicados, pero también en los más felices y ser parte de este pequeño gran logro siendo el inicio de una gran trayectoria. A la universidad, que me permitió conocer otras culturas y tener distintas oportunidades que será recordado por mi persona como una gran experiencia y contribuirá al logro de varias aspiraciones que tengo para el futuro. A los compañeros que conocí en formación y fueron parte del interés por esta disciplina a que muchas aspiran, pero muy pocos llegan a cumplir. Finalmente, a mis personas que han estado y siempre estarán conmigo.



## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>3</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>8</b>
<b>RESUMO .....</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática .....	14
1.2. Formulación del problema .....	20
1.3. Justificación e importancia de la investigación .....	20
1.4. Objetivos de la investigación: general y específicos .....	21
1.5. Limitaciones de la investigación .....	22
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de investigación .....	24
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado .....	30
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada .....	42
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	44
3.2. Población y muestra .....	44
3.3. Hipótesis .....	46
3.4. Variables – Operacionalización .....	46
3.5. Métodos y técnicas de investigación .....	48
3.6. Procesamiento de datos .....	53
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable .....	56
4.2. Contrastación de hipótesis .....	63
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusiones .....	69
5.2. Conclusiones .....	72
5.3. Recomendaciones .....	73
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución según sexo, edad y ciclo académico
Tabla 2	Definición operacional en la variable bienestar psicológico
Tabla 3	Definición operacional en la variable estrés académico
Tabla 4	Análisis factorial de la prueba de KMO y Barlett de la Escala de Bienestar Psicológico
Tabla 5	Análisis factorial de la Escala de Bienestar psicológico
Tabla 6	Estadísticos de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico
Tabla 7	Análisis factorial de la prueba de KMO y Barlett del Inventario SISCO de Estrés Académico
Tabla 8	Análisis factorial del Inventario SISCO de Estrés Académico
Tabla 9	Estadísticos de confiabilidad del Inventario SISCO de Estrés Académico
Tabla 10	Estadísticos descriptivos en la variable bienestar psicológico
Tabla 11	Estadísticos descriptivos en la variable estrés académico
Tabla 12	Frecuencia y porcentaje en la variable bienestar psicológico
Tabla 13	Frecuencias y porcentajes en dimensión autoaceptación
Tabla 14	Frecuencias y porcentajes en dimensión relaciones positivas
Tabla 15	Frecuencias y porcentajes en dimensión dominio del entorno
Tabla 16	Frecuencias y porcentajes en dimensión crecimiento personal
Tabla 17	Frecuencias y porcentajes en dimensión autonomía
Tabla 18	Frecuencias y porcentajes en dimensión propósito de vida
Tabla 19	Frecuencia y porcentaje en la variable estrés académico
Tabla 20	Frecuencias y porcentajes en dimensión respuestas psicológicas
Tabla 21	Frecuencias y porcentajes en dimensión respuestas corporales
Tabla 22	Frecuencias y porcentajes en dimensión causantes de estrés
Tabla 23	Frecuencias y porcentajes en dimensión afrontamiento de al estrés
Tabla 24	Análisis prueba de normalidad del bienestar psicológico y dimensiones
Tabla 25	Análisis prueba de normalidad del estrés académico y dimensiones
Tabla 26	Análisis estadístico de la correlación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes
Tabla 27	Análisis estadístico de correlación entre la variable bienestar psicológico y dimensiones de estrés académico
Tabla 28	Análisis estadístico de correlación entre la variable estrés académico y dimensiones de bienestar psicológico

Tabla 29      Análisis estadístico de correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico

# BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LOS ÚLTIMOS CICLOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EN LIMA SUR

VANESA FIORELLA ESCRIBA LOAYZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

La publicación presentada a continuación tuvo como finalidad vincular el bienestar psicológico y el estrés académico en 309 personas de ambos sexos entre el séptimo al onceavo ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada en Lima Sur. Con un diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. El muestreo fue no probabilístico intencional. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) adaptada al contexto peruano por Álvarez (2019) y el Inventario SISCO de Estrés Académico por Barraza (2006) adaptado al contexto peruano por Jabel (2017). Entre los hallazgos obtenidos se evidenció una conexión de tipo inversa y de grado moderado bajo ( $\rho = -.305$ ), es decir, a mayor percepción de bienestar psicológico menor será la percepción de estrés académico. Además, se hallaron nexos entre las dimensiones de ambos constructos. Se percibió un nivel muy alto del bienestar psicológico en el 42.1% y un nivel moderado del estrés académico en un 43.7%.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, estrés académico, universitarios

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF  
THE LAST CYCLES OF THE PSYCHOLOGY CAREER IN SOUTH LIMA**

**VANESA FIORELLA ESCRIBA LOAYZA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The purpose of the following publication was to link psychological well-being and academic stress in 309 people of both sexes between the seventh and eleventh cycles of the psychology program at a private university in South Lima. With a non-experimental, correlational and cross-sectional design. Sampling was intentional non-probabilistic. The instruments used were the Ryff Psychological Well-Being Scale (1989) adapted to the Peruvian context by Álvarez (2019) and the SISCO Academic Stress Inventory by Barraza (2006) adapted to the Peruvian context by Jabel (2017). Among the findings obtained, there is evidence of an inverse and moderately low degree connection ( $\rho = -.305$ ), that is, the greater the perception of psychological well-being, the lower the perception of academic stress. In addition, links were found between the dimensions of both constructs. A very high level of psychological well-being was perceived in 42.1% and a moderate level of academic stress in 43.7%.

**Keywords:** psychological well-being, academic stress, university students

# BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E ESTRESSE ACADÊMICO EM ESTUDANTES DOS ÚLTIMOS CICLOS DA CARREIRA DE PSICOLOGIA NO SUL DE LIMA

VANESA FIORELLA ESCRIBA LOAYZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMO

The purpose of the following publication was to link psychological well-being and academic stress in 309 people of both sexes between the seventh and eleventh cycles of the psychology program at a private university in South Lima. With a non-experimental, correlational and cross-sectional design. Sampling was intentional non-probabilistic. The instruments used were the Ryff Psychological Well-Being Scale (1989) adapted to the Peruvian context by Álvarez (2019) and the SISCO Academic Stress Inventory by Barraza (2006) adapted to the Peruvian context by Jabel (2017). Among the findings obtained, there is evidence of an inverse and moderately low degree connection ( $\rho = -.305$ ), that is, the greater the perception of psychological well-being, the lower the perception of academic stress. In addition, links were found between the dimensions of both constructs. A very high level of psychological well-being was perceived in 42.1% and a moderate level of academic stress in 43.7%.

**Palavras-chave:** bem-estar psicológico, estresse acadêmico, estudantes universitários

## INTRODUCCIÓN

Promover un comportamiento saludable al adoptar hábitos y prácticas que promuevan el bienestar físico, mental y emocional es esencial para tener un estilo de vida provechoso. Una buena salud mental va a contribuir a una mayor felicidad, productividad, mejores relaciones interpersonales, enfrentar y manejar el estrés y hacerles frente a los diferentes desafíos de la vida de manera efectiva, por ello, la importancia de visibilizarlo porque no implica la ausencia de problemas o dificultades, sino más bien, la capacidad que tiene la persona para poder sobrellevarlo. Es un proceso continuo que varía de individuo en individuo y que está influenciado por factores internos como la genética y personalidad y externos como el entorno social, experiencias de vida o acontecimientos canónicos como lo es el COVID – 19. Por lo que, es importante prestar atención a nuestras emociones, establecer relaciones saludables, buscar apoyo cuando se necesario y practicar técnicas de autocuidado que nos ayuden a mantener nuestro bienestar psicológico en equilibrio y nos permita enfrentar desafíos y disfrutar de una vida plena.

En caso del estrés académico son las presiones y tensiones constantes que experimentan y perciben los estudiantes a medida que los estándares académicos aumentan y la competencia se vuelve más intensa se reflejan un choque negativo en la salud física y mental si es que no se sobrelleva adecuadamente (Barraza, 2007). A medida que la educación avanza, la presión es mayor, por ejemplo, los universitarios por las expectativas académicas, la carga de trabajo y la necesidad de cumplir múltiples demandas y responsabilidades como tareas, exámenes, proyectos y prácticas profesionales del ser el caso según la carrera que se ejerce. Además, se pueden presentar otros factores estresantes como problemas personales, preocupaciones financieras, la presión social de destacar en todos los aspectos de la

vida y eventos inusuales como el COVID – 19, que de manera repentina conllevó a la pérdida de personas cercanas y pérdidas a nivel mundial.

En consecuencia, el interés por estudiar estas dos variables que se encuentran estrechamente relacionadas para poder evidenciar como se encuentran los estudiantes frente a la presión que puedan llegar a sentir y las exigencias que tienen a medida que van culminando la carrera para su visión y su misión a futuro y determinar las estrategias o métodos necesarios para sobrellevar estas situaciones y equilibrar su bienestar. Después de lo expuesto con anterioridad, se desglosa la estructura en los siguientes apartados:

En el primer capítulo, se detalló los datos encontrados frente a los constructos estudiados en los diferentes contextos para tener un mejor precedente, además, de los objetivos del estudio, justificación y limitaciones presentadas.

En el segundo capítulo, se presentaron los precedentes a nivel nacional e internacional para ser constatados posteriormente en la investigación, de la misma manera, se mencionó las bases teóricas – científicas donde se especifican los modelos teóricos de los que se rigen cada constructo, sus peculiaridades, entre otros.

El tercer capítulo, describió el tipo y el diseño, la población, la muestra, el muestreo e hipótesis, igualmente se hizo mención sobre los instrumentos que fueron empleados y adaptados en el contexto peruano para una mayor precisión.

El cuarto capítulo, estuvo conformado por los resultados que se obtuvieron tanto descriptivos como inferenciales y la relación por cada variable y dimensiones que fueron detalladas en las tablas estando acorde a la comprobación del estudio.

En quinto capítulo, especificó las discusiones frente a otros precedentes con similitudes, semejanzas o diferencias, las conclusiones después de todo lo



comprobado cuantitativamente y las recomendaciones a través de los resultados brindados.

# **CAPÍTULO I**

## **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

Cuando se habla sobre psicología lo primero que se piensa es en tratar la enfermedad o acudir a un psicólogo cuando ya no se puede más, tratando esas conductas negativas para que el individuo logre satisfacer sus necesidades, sin embargo, deberíamos enfocarnos también en optimizar las conductas positivas que tenemos. Por ello, es que se habla del término bienestar psicológico para poder cambiar la perspectiva y nos enfoquemos en otro punto, como fortalecer las áreas importantes de nuestras vidas con la finalidad de llegar a sentirnos plenos con nosotros mismos y el entorno en el que nos desenvolvemos (Alfaro et al., 2016).

Por el contrario, si no se percibe un adecuado bienestar psicológico, no se van a contar las aptitudes, actitudes y habilidades que se requieren para poder desenvolverse de manera deliberada en los diferentes aspectos de la vida haciendo que se expongan a acontecimientos que desequilibren el organismo trayendo consecuencias como la ansiedad, la ira, la frustración y el estrés en gran magnitud (Solari, 2018).

A inicios del año 2020, hubo un acontecimiento de gran magnitud que azotó a toda la humanidad, fue el COVID – 19. Dándose de manera repentina e imprevista y se propagó de manera descontrolada por distintas partes del mundo, pero trayendo el mismo desenlace siendo el fallecimiento de muchas personal a nivel global. Actualmente, nos encontramos frente a una etapa de adaptación a una nueva normalidad tratando de retomar nuevamente nuestras actividades, a pesar de que, todo ello haya repercutido de manera negativa en el aspecto social, físico, mental y principalmente en lo económico, creando incertidumbre constante al no saber que pasaría, repercutiendo negativamente en los empleos, el tener que adaptarse a una nuevo método de enseñanza virtual, el aumento constante de contagios, el tener que

aislarnos para poder proteger a nuestras personas más cercanas y en el peor de los escenarios pasar por una pérdida repentina o lenta. Todas estas situaciones influyeron para que los niveles de estrés aumentarían repercutiendo en nuestro bienestar psicológico.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020) establecen que las pandemias son coyunturas que se expanden a nivel mundial y son circunstancias altamente estresantes repercutiendo de diferente manera a nivel fisiológico, emocional, social, cognitivo y motor. En relación Baca (2020) afirma que tener un buen bienestar psicológico trae consigo buena calidad de vida, asimismo, un dato relevante es que, antes de que se diera la pandemia ya había una grave situación al presentarse diversos problemas psicológicos que aquejaban a la población, se plantea entonces que, de cada 100 ciudadanos, 20 de ellos, sobrelleva alguna alteración psicológica y esta cifra aumenta con el pasar del tiempo. Entonces se puede concluir que, la pandemia fue un factor psicosocial más no un determinante para que el estrés estuviera presente, ya que, según diversos estudios esta problemática viene aquejando a la población desde hace mucho tiempo atrás solo que ahora se visualiza y es más preocupante.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2021) reveló que el espacio educativo fue uno de los más perjudicados por la coyuntura del COVID – 19, a causa de los impedimentos y restricciones de las medidas de salubridad impuestos a nivel nacional, por ese motivo, es que se instauraron las clases remotas como medio para continuar impartiendo clases y no perder la continuidad, sin embargo, muchos estudiantes desertaron por falta de economía y porque no contaban con los dispositivos tecnológicos. Por ello, la importancia de que se tome en cuenta al bienestar psicológico en todos los niveles

educativos, por ejemplo, al presentarse la percepción de bienestar psicológico bajo, se infiere la aparición de trastornos psicológicos, afectando directamente en el aprendizaje con dificultades en su concentración, agotamiento mental y bajo rendimiento académico.

A nivel internacional, Moreta et al. (2018) en Ecuador demostraron que los universitarios reportaron niveles bajos de bienestar psicológico, debido a que, en ese momento, dichos evaluados estaban pasando por momentos perturbadores en su vida y que de no tratarse podría desarrollarse una patología posteriormente. En Colombia, también se encontraron resultados similares en la investigación de Estrada et al. (2018) donde se reflejaron una percepción baja de bienestar psicológico en un 34.7% de los evaluados.

Mientras que, a nivel nacional, las cifras son exorbitantes referente a la gran cantidad de escolares y universitarios que se han visto afectados en sus actividades académicas, muchos de ellos desistieron por diversos factores, de la misma forma, el tener que adaptarse a nuevas exigencias trajeron consigo que los niveles de estrés, ansiedad, depresión, miedo se incrementen reflejándose en los varios estudios. Por ejemplo, De la Rosa et al. (2015) detallaron que el alumnado que se encontraba realizando sus estudios en las licenciaturas de psicología, medicina y derecho mostraron marcados niveles de estrés académico a comparación de otras carreras por el nivel de complejidad que conlleva estudiar y a la par buscar y ejecutar prácticas profesionales en diversos centros.

El estrés siempre ha estado presente, sin embargo, estos últimos años y por el factor psicosocial del COVID – 19 fue una combinación difícil de sobrellevar haciendo que tengamos que adaptarnos a una nueva realidad a pesar de la incertidumbre y los cambios en la forma en que se tuvo que impartir la educación. A lo expuesto con

anterioridad, Apaza et al. (2020) manifestaron que el alumnado se vio gravemente perjudicado al tener una percepción de estrés alto y esto suscitó la presencia de trastornos, esto sumado a los factores ambientales, familiares, aspectos laborales e interpersonales; por ejemplo, la pérdida de un familiar, la ausencia de trabajo, dejar de estudiar porque no se cuenta con un sustento económico favorable, etc.

Cuando el estrés sobrepasa niveles altos y se percibe de forma negativa al aspecto estudiantil se comprende como estrés académico. El individuo percibe un ambiente nuevo que le va a exigir diversas demandas y tener responsabilidades no solo personales, sino para con sus pares y/o entidades superiores demandando una presión constante para cumplir con esas exigencias además del miedo al fracaso constante (Mazo et al., 2013).

Entonces, el estrés académico se puede evidenciar en los diferentes niveles educativos y en todas las edades, generando alteraciones cognitivas, motoras, fisiológicas, emocionales que van a hacer que el rendimiento académico disminuya considerablemente y que el individuo no se sienta capaz de alcanzar esas exigencias si no se cuentan con las herramientas y métodos de afrontamiento aprendidos a lo largo de su vida (Feldman et al., 2008).

Los individuos que se encuentran en un ambiente académico superior se someten a una mayor presión por las diferentes circunstancias del medio, por ejemplo, el sustento académico, algunos de los estudiantes tienen el apoyo de sus familiares, pero la gran mayoría trabaja y estudia sumado a ello la presión es mayor por lo que conlleva tener que planificarse y organizarse para que sus tiempos duren y se pueda cumplir con todo. Por otro lado, el tema de interacción, si el individuo no posee las habilidades sociales necesarias para relacionarse con sus pares y superiores, habrá una dificultad para cumplir con las actividades académicas

requeridas, además de no sentirse bien consigo mismo, lo que causaría que no continúe en su centro de estudio o que tenga una perspectiva errónea causado por los diferentes problemas de manera individual percibiendo la experiencia académica como desagradable haciendo que sus niveles de estrés académico se eleven disminuyendo considerablemente el bienestar psicológico (Luna, 2017).

Para Román et al. (2008) uno de los continentes donde se evidencia mayor estrés en los estudiantes es el africano con un 64.5%, sin embargo, Latinoamérica no se queda atrás, ya que, la incidencia es mucho mayor con un 67% siendo los países de Venezuela, Chile, México y Perú quienes más resaltan en los estudiantes de estrés realizados.

Como muestra, a nivel latinoamericano, el estudio de Barraza (2006) ejecutado en México a 365 universitarios, evidenció una percepción media alta de estrés académico teniendo como generadores de estrés al exceso de responsabilidades para con sus labores académicas, las actividades de tareas en exceso y la valoración para con sus docentes. A su vez, Silva et al. (2020) encontraron en el 86.3% de estudiantes de pregrado y posgrado niveles moderados de estrés académico.

Con respecto, al lado norteamericano, Bouchrika (2020) evidenció que el alumnado evaluado reportó como principales fuentes de estrés con el 31% las pruebas parciales y finales, con un 23% las labores estudiantiles. De forma similar, el 61% expresó que el lograr notas altas les genera presión y que, a raíz de la pandemia, es decir, en estos últimos doce meses, el 36.5% de ellos, manifestaron que su rendimiento académico se vio perjudicado por el estrés por el factor psicosocial.

A nivel nacional, se administró una encuesta a 1203 peruanos para visualizar la salud mental desde sus propias opiniones y percepciones. Se reveló que el 38.8% afirmaron sentir estrés con frecuencia y el 42% manifestó haberlo sentido alguna vez.

Asimismo, se encontró que las mujeres perciben mucho más estrés con un 47.7% a comparación de los hombres con un 29.9%. Y finalmente, se recolectó los diferentes tipos de ayuda a los que recurrían frente a los problemas de salud mental, siendo éstos los siguientes: en primer lugar, solo el 12.2% busca del psicólogo, seguidamente el 10.6% un sacerdote y con el 3.7% algún curandero. Esto plantea que es preocupante la falta de información que se tiene y la ausencia de búsqueda de ayuda al considerarse algún problema de salud mental, además de que sus ideas son bastantes arraigadas a la religión y la espiritualidad (Instituto de Opinión Pública, 2018).

Estos datos se confirman con investigaciones realizadas en diferentes departamentos del Perú, obteniendo los siguientes resultados: en Lima, Rosales (2016) evidenció que el 51.3% de evaluados reflejaron una percepción de estrés académico promedio. Mientras que, en Iquitos, Meza et al. (2014) señalaron que los estudiantes percibieron un estrés académico promedio con un 45.6%. Para González et al. (2014) manifestaron que estos resultados varían dependiendo de la carrera que se estudia, debido a que, hay algunas disciplinas que son más exigentes que otras, por ejemplo, las facultades de humanidades y ciencias de la salud, porque se requiere adicionalmente de labores extracurriculares como lo son el realizar prácticas en diferentes ámbitos lo que demanda mayor exigencia en el alumnado.

Algunos de los vacíos más importantes del estrés académico es la falta de concientización y visualización que impliquen reconocer y comprender cuales son los factores causantes de estrés según la percepción de cada individuo, así como identificar las estrategias y las herramientas para que se pueda gestionar de manera efectiva y poder aumentar y optimizar la percepción que se tenga del bienestar en los estudiantes.



## **1.2. Formulación del problema**

Se realizó este estudio para poder contribuir y hallar la afirmación de atribuir la relación entre estos dos constructos, por ello, es que se considera relevante plantear: ¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur?

## **1.3. Justificación e importancia de la investigación**

Como aporte teórico se argumentó al investigar bases teóricas científicas de ambos constructos, con datos actualizados y referentes a sus fundamentos teóricos. En estos últimos años y a raíz de la pandemia se han observado el incremento de problemas psicológicos, viéndose perjudicada la población estudiantil por el tema de la virtualidad y los sucesos que se suscitaron a la par haciendo que sea de vital importancia estudiarla. Los datos obtenidos van a contribuir de manera positiva a mayor información actualizada en un momento determinado para ser estudiada y comparada con posterioridad.

Se acredita como aporte metodológico, porque se analizó las propiedades psicométricas de ambas pruebas dando a conocer la validez y confiabilidad, además de ser estandarizados al contexto peruano y tener similitud a la muestra de estudio para obtener resultados similares para la comparación en futuras investigaciones.

Como aporte práctico, los resultados hallados brindaron datos actualizados de ambos constructos y el nivel en que se encontraron en la muestra evaluada. De modo que, dicha información va a permitir a las autoridades pertinentes la creación de programas de prevención y promoción de conductas que impulsen el óptimo bienestar psicológico en sus estudiantes y suscitar la realización de programas de intervención personalizadas cuyo fin sea mitigar los problemas emocionales que puedan surgir a raíz del estrés académico.

Finalmente, se contó con relevancia social, porque se abarcó considerablemente al alumnado de la facultad de ciencias humanas y de la salud para conocer cómo se encuentran, para posteriormente poder plantear estrategias y/o programas psicológicos, además de la integración como grupo humano que aumente el bienestar psicológico en gran medida para un comportamiento favorable. Cuando se habla del impacto que tuvo, se vio beneficiada al contar con datos actualizados que puedan hacer frente a las acciones de prevención e intervención sobre la variable negativa que aqueja al alumnado e identificar los casos más resaltantes y priorizar su intervención personalizada.

#### **1.4. Objetivos de la investigación: general y específicos**

##### ***Objetivo General***

Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.

##### ***Objetivos específicos***

1. Describir el nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.
2. Describir el nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.
3. Establecer la relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.
4. Establecer la relación entre estrés académico y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.

5. Establecer la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

Se contó con los recursos disponibles como el humano y el material, sin embargo, debido a la coyuntura por el COVID – 19 se presentó la limitación temporal, reduciendo las posibilidades de que se hiciera de manera presencial y personal a la muestra establecida, por lo que, se optó por realizarse de manera virtual. Se evidenciaron estudios sobre otras variables similares, que no estuvieron alejadas de ambos constructos de estudio para enriquecer la indagación.

Por otro lado, se evidenciaron, limitaciones institucionales donde algunas universidades no tuvieron la accesibilidad a sus bibliotecas presenciales a causa de la coyuntura teniendo más restricciones, lo que conllevó, la limitación económica, por la compra de libros al ser sumamente necesaria para tener mucho más contenido e información sobre ambas variables.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de investigación**

### ***Nacionales***

Dancourt (2022) estableció conexión entre bienestar psicológico y estrés académico. La muestra fue representada en 227 universitarios de la carrera de psicología entre octavo y décimo ciclo de una universidad privada de Lima Sur. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS – A) y el Inventario SISCO de estrés académico. De diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, realizado en un determinado momento. Se concluyó una relación inversa entre ambos constructos, referente a los niveles, el 68.7% percibió niveles moderados de estrés académico y el 58.6% contó con niveles altos de bienestar psicológico. Por otro lado, denotó diferencias significativas en cuanto al sexo en la dimensión vínculos sociales con respecto al estrés académico siendo percibido en mayor magnitud por las mujeres al ser más fácil para ellas mantener relaciones sociales sólidas, saludables y significativas contando con el apoyo emocional y brindando también ello, en comparación del sexo opuesto.

Beltrán y Melchor (2021) indagaron la asociación del bienestar psicológico y estrés académico a 240 universitarios de la licenciatura de psicología en una universidad de Lima Norte en un tiempo determinado. Utilizaron como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS – A) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. De diseño no experimental, de enfoque cuantitativo. Fue lo esperado al evidenciar una conexión inversa entre los constructos. Se evidenció un nexo inverso entre la dimensión reacciones físicas, psicológicas, comportamentales del estrés académico frente al bienestar psicológico, sin embargo, un nexo positivo en la dimensión estrategias de afrontamiento, significa que los evaluados cuentan con las estrategias para poderle hacerle frente y reestablecer su equilibrio sistémico a

pesar de que pueda percibir un entorno peculiar negativo. Asimismo, el 89.2% evidenció un nivel muy bajo de bienestar psicológico, mientras que, el 66% percibieron un nivel medio de estrés académico.

Santamaría (2020) analizó la percepción de bienestar psicológico en 32 estudiantes de la licenciatura de psicología quienes cursaban prácticas pre – profesionales en una universidad privada de Chiclayo. Utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. En efecto, presentó niveles moderados de bienestar psicológico en 78% de ellos. Finalmente, referente a las áreas de prácticas realizadas en diferentes establecimientos que se evaluaron, en el área organizacional presentó que el 28% de ellos percibieron niveles elevados de bienestar psicológico al percibir un entorno más tranquilo en comparación del área educativa y clínica con solo un 25% por ser ambientes donde hay mayor demanda y tener un trato más directo y continuo con diferentes personas. Referente a las dimensiones, se halló que la autonomía reflejó niveles medios, mientras que las demás dimensiones reflejaron niveles elevados.

Yataco (2019) en su estudio escogió de manera aleatoria a 496 estudiantes de la licenciatura de ingeniería de una universidad privada de Lima Sur entre los 16 a 29 años, en un tiempo determinado para hallar la conexión del bienestar psicológico y estrés académico. Se administró la Escala de Bienestar Psicológico Sánchez – Cánovas y el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza. Concluyó la relación inversa entre los dos constructos. De la misma manera, la percepción del bienestar psicológico fue alto en un 20.2%, el 14.5% muy alto. Asimismo, se reflejó la percepción del estrés académico siendo el 12.1% alto y el 14.9% muy alto. Sin embargo, entre las dimensiones de ambas variables no se encontraron relaciones

esperadas. Por otro lado, no se encontraron diferencias con respecto al género, la edad y ciclo de estudios y los constructos evaluados.

Mondoñedo (2018) comparó el bienestar y estrés académico en 253 universitarios entre los 17 a 30 años, lo ejecutó en un tiempo determinado, dividiéndose en dos grupos: los que practicaban algún deporte a nivel profesional y los que no realizan ningún tipo de actividad. Empleó la Escala de Florecimiento y SPANE (Diener et al., 2010) y el Inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2007). Halló que el grupo de deportistas obtuvo mayor efecto positivo y de florecimiento por realizar algún deporte que tiene el centro de estudios y ser constantes en las actividades que realicen implicando un entrenamiento disciplinario físico, técnico y también psicológico lo que motiva a la autodeterminación y disminuye los niveles de estrés en gran medida. En cuanto al sexo, los hombres denotaron resultados más favorables porque son más planificados, racionales y organizados en comparación con las mujeres que se van más por la parte emotiva.

Carranza et al. (2017) indagó la asociación del bienestar psicológico y del rendimiento académico a 202 universitarios de la facultad de humanidades en la región de Tarapoto, de forma aleatoria y en un tiempo determinado. Emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la boleta de notas de los universitarios. Concluyeron una relación directa entre ambos constructos, referente a las dimensiones de la primera variable se obtuvo un nivel muy alto en autoaceptación con un 43.6% al sentirse bien consigo mismos y aceptarse, en relaciones positivas el 29.7% por emplear sus habilidades sociales con sus pares y tener un rol en su entorno, en autonomía el 54% mantienen seguridad con sus interacciones lo que les permite ser uno mismo y no dejarse influenciar por los demás, en dominio del entorno el 68.3% se permite estar en ambientes donde se sienten cómodos o crearlos para

que los beneficien y puedan cumplir sus expectativas, en crecimiento personal el 42.1% tiene claro lo que quiere realizar para más adelante siendo un punto de partido donde se encuentran y el propósito de vida el 46.5% como es que lo van a realizar a pesar de las adversidades que se pueden presentar.

### ***Internacionales***

López (2020) identificó los niveles en la salud, adaptación y estrés académico en 402 estudiantes entre 16 a 46 años, de forma aleatoria y en un tiempo determinado en una universidad de Medellín, Colombia. Mediante los instrumentos de la Escala de salud (SF-36), la Escala de adaptación a la vida universitaria (SACQ) y el Inventario de estrés académico SISCO. En efecto, las dimensiones de la adaptación a la vida universitaria guardan concordancia de manera inversa con los niveles de estrés y reacciones al mismo. La salud se relaciona de manera positiva con la adaptación y de manera negativa con el estrés, sin embargo, se evidencia que los encuestados saben sobre los hábitos saludables más no todos lo siguen, además, al ingresar a una nueva etapa se pueden encontrar con diversos factores de riesgo que puedan afectar su bienestar.

Xiang et al. (2019) investigaron en China a 249 estudiantes de secundaria para relacionar al estrés académico, la autoestima y al bienestar psicológico durante tres momentos del semestre de forma aleatoria. Los instrumentos empleados fueron la versión abreviada de la Escala de estrés académico, la Escala de autoestima de Rosenberg y la versión china de la Escala de Bienestar Psicológico. Se encontró que si la percepción de estrés académico es mayor habrá un cambio en el bienestar psicológico de los estudiantes a la largo del tiempo y esto se encuentra estrechamiento relacionado con la autoestima porque se verá implicado en como se



perciba con respecto sus habilidades y capacidades para alcanzar las metas que se propongan.

Guevara et al. (2018) investigaron si guardaban alguna conexión el estrés académico, el desempeño en el aspecto cognitivo, la salud física, la regulación emocional y el bienestar psicológico en 164 universitarios entre 18 a 30 años de diferentes carreras en una universidad en Bogotá – Colombia. De diseño no experimental, de tipo correlacional realizado en un momento determinado. Emplearon el Inventario SISCO de estrés académico, el ERQ para regulación emocional, el SCL-90-R, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el cuestionario de Barsit Barranquilla. Entre los hallazgos se evidenció que si se percibe mucho estrés académico en sus distintas manifestaciones este se dispara lo que causa un desbalance en la regulación emocional. Por el contrario, si se percibe mayores niveles de regulación emocional estando centrados en la resolución de problemas de manera racional aumenta la percepción de bienestar psicológico en todos los aspectos de su entorno. Para finalizar, según lo encontrado, si se percibe una mayor regulación emocional el desempeño cognitivo será menor lo que discrepa según la teoría lo que podría ser explicado en el momento que fue aplicado al ser durante los exámenes siendo un factor externo limitante.

Sandoval et al. (2017) analizaron la percepción del bienestar psicológico de manera aleatoria y voluntaria a 190 personas de ambas sexo en un tiempo determinado de la facultad de humanidades al Sur de Chile al tener la necesidad de evidenciar como se encuentran para poder atender en un futuro a sus pacientes y ver las necesidades y apoyarlos dentro de su desarrollo profesional. Emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff como instrumento de evaluación. Se encontró referente a las dimensiones: el 40.6% tiene claro lo que quiere hacer y tiene un

propósito con su vida, el 41.7% obtuvo un nivel bajo en relaciones positivas lo que denota que le cuestan establecer contacto con otras personas y el medio, el 26.6% obtuvo un nivel bajo en autonomía, es decir, no poseen con las suficientes herramientas y se dejan influenciar por los demás y el 25.3%, un nivel bajo en crecimiento personal bajo, porque hay un estancamiento personal que no les permite desarrollarse adecuadamente.

Vargas (2017) examinó la conexión y la percepción de estrés académico con la sintomatología psicológica, en 324 universitarios de la Facultad de Ciencias Administrativas en Ecuador, de tipo descriptivo – correlacional en un tiempo determinado. Se empleó el Inventario SISCO de estrés académico, una ficha para evaluar aspectos sociodemográficos y el Inventario SCL 90 – R para comprobar los síntomas. Demostró una percepción buena con respecto a su salud en el 71% de ellos, una percepción media del estrés académico para ambos sexos: en mujeres el 54.6% y en hombres 51.3% y que éste predice los diferentes síntomas psicológicos en un 48% que se pueden presentar dependiendo de cómo lo perciba el individuo.

Estrada et al. (2017) determinó el vínculo del bienestar psicológico y el burnout académico, en 452 estudiantes de pregrado de la facultad de humanidades entre los 15 a 55 años en Barranquilla – Colombia, de manera voluntaria, de enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo – correlacional, se aplicó en un tiempo determinado las siguientes pruebas: la Escala de Burnout Académico de Barraza (2009) y la Escala de Bienestar psicológico BIPSI. Se encontró lo esperado, la relación de tipo inversa. De igual forma, se dio a conocer los niveles de la primera variable los cuales fueron: bajo en un 4.2%, moderado en un 81.4% y alto en un 14.4% y los niveles de burnout académico fueron: el 52.6% fue bajo, el 43.1% fue moderado y el 40% fue alto. Además, los hombres son más propensos a padecer del síndrome de burnout

académico porque tienden a desinteresarse de sus actividades académicas con mayor facilidad habiendo una mayor tendencia a dejar sus estudios. Por otro lado, el síndrome de burnout se presenta en ciclos más avanzados por las exigencias que éstas representan y si no se cuentan con las estrategias de afrontamiento adecuados para gestionarlas puede haber un desequilibrio.

## **2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado**

### ***Bienestar psicológico***

#### **Definiciones.**

Desde el enfoque de la psicología positiva, se propone no solo abarcar desde un punto de vista negativo como sería la enfermedad o daño en la salud sino más bien desde la fuerza, voluntad, virtud del individuo, determinando un nuevo enfoque (Seligman, 2002).

Sánchez – Cánovas (1998) lo define como el sentido que se tiene de felicidad o bienestar dependiendo de cómo lo percibe el individuo, ya que, pasa por acontecimientos a lo largo de su vida que definen su propio bienestar en los siguientes aspectos: su bienestar en el entorno laboral, su bienestar en el entorno económico, cómo se percibe en el ámbito personal y como se percibe en su bienestar en el ámbito de pareja.

Ryff (1989) propone una definición distinta y lo define como el proceso que tiene como consecuencia una valoración referente a cómo percibe el individuo su entorno frente a las diversas situaciones que ocurren a su alrededor, es decir, esta valoración depende de las experiencias que ha tenido el individuo con su realidad, teniendo expectativas sobre lo que se merece o no obtener entrando en un conflicto con la realidad, es por ello, la importancia de tener diferentes labores, relaciones

interpersonales que produzcan satisfacción para que se obtenga un óptimo bienestar psicológico.

Casullo (2002) señala que son los efectos positivos que cada individuo debe lograr para una óptima calidad de vida, asimismo, poseer autoaceptación, contar con un propósito de vida, tener buenas relaciones que pueda construir en su entorno y a la par tener un crecimiento personal para que se sienta realmente realizado.

Corral (2012) comenta que, el bienestar psicológico se puede comparar con una evaluación positiva de un individuo, quiere decir, tener salud mental. Sin embargo, no es que no posea problemas psicológicos, más bien se pueden encontrar en un estado constante de desarrollo personal y hacerles frente a las adversidades.

Díaz et al. (2006) comentan que es el avance a la lucha constante que se tiene consigo mismo y el entorno permitiendo su óptimo desarrollo personal, en donde, el individuo tiene características que reflejan un desempeño positivo en los diferentes ámbitos de su vida.

Garassini y Camilli (2012) lo definen como producto del discernimiento, lo que quiere decir, que es un estudio integral basado en los acontecimientos personales agradables y juicios satisfactorios que padece la persona en las diferentes situaciones que afronta de su vida. Por lo tanto, se concluye que el bienestar incluye una valoración de las situaciones cotidianas que van a afectar la capacidad de vivir de manera óptima y satisfactoria durante su desarrollo.

### **Características de bienestar psicológico.**

Para explicar el bienestar se han propuesto dos corrientes: la perspectiva hedonista que se refiere al bienestar subjetivo y la perspectiva eudaimónica que describe al bienestar psicológico, ambas con características y componentes distintos que pretenden responder desde un punto de vista filosófico como es que se tiene una

buena vida (Huta y Waterman, 2014). Por lo mencionado, se expresa más detalladamente cada una de las corrientes, a continuación:

### **Perspectiva hedónica.**

Como se mencionó con anterioridad, esta perspectiva se refiere al bienestar subjetivo, es decir, a la estimación que hace la persona para con su vida, tanto a nivel cognitivo como a nivel emocional. Esta evaluación mezcla como es que se da esta experiencia emocional que surge tras las diferentes circunstancias que se dan en la vida, así como los juicios propios que se tienen sobre la satisfacción de su vida y su salud (Diener et al., 2017). Guarda relación a lo mencionado por Huta (2016) al hablar sobre esta perspectiva y la necesidad de poder conectar con ese lado emocional que ayuda al individuo a poder llenarse de las experiencias placenteras que ha vivido y poder manifestar y reconocer sus propias emociones.

### **Perspectiva eudaimónica.**

Cuando hablamos de la perspectiva eudaimónica, el bienestar se refiere a lo que planteó Aristóteles al hablar sobre la meta que posee el individuo, no sólo la búsqueda de la felicidad en sí, sino, que actividades realizamos para alcanzar lo mejor de nosotros y denotar el máximo potencial, incluyendo tanto la búsqueda como el resultado (Huta y Waterman, 2013). Asimismo, como lo señala Huta (2016) esta perspectiva es importante porque permite que los individuos puedan estar en sintonía con las actividades que disfrutan y son relevantes para sus vidas.

### **Bienestar psicológico con alta percepción en jóvenes.**

Se sienten más seguros sobre sí mismos en los diferentes ambientes de su vida, asimismo, cuentan con una autoestima alta, son auto eficaces y competitivos. De la misma manera, poseen conductas necesarias que les permiten interactuar con el medio y relacionarse con sus pares de manera afectiva y satisfactoria, también

resolver los problemas que se les pueden presentar y evitar conflictos interpersonales en el futuro (Benatuil, 2004).

### **Bienestar psicológico con baja percepción en jóvenes.**

Es presumible que estén pasando por acontecimientos que perturben su estado emocional y que desequilibren su organismo, por ejemplo, tener episodios constantes de ansiedad o depresión y no saber cómo controlarlo, por otro lado, el sentir estrés recurrente se suele deber a que el individuo no se siente lo suficientemente competente y percibe que lo que realiza tiene errores haciendo que todo su esfuerzo haya sido en vano y que no se acepte tal cual es repercutiendo en diversas actividades que pueda realizar día a día (Páramo et al., 2012).

De la misma manera Luna (2017) manifiesta que tanto la ansiedad como el estrés son variables que afectan con mayor frecuencia a estos individuos, ya que, existirá un sentimiento de culpa, ira, frustración, baja eficacia por no poder alcanzar lo que se proponen haciendo que estos episodios perduren en el tiempo y ellos se perciban como no competentes para con los demás y las acciones que lleguen a realizar.

### ***Modelos teóricos del bienestar psicológico.***

#### **Modelo multidimensional.**

Ryff (2016) señala que hay pocas características sobre el funcionamiento óptimo del individuo, es por ello que, une los conceptos de diversas teorías para afianzar el área tan grande de la psicología con un fundamento teórico a través de diversos autores como lo son Maslow al hablar sobre su pirámide de la autorrealización en donde pone en evidencia la necesidad del individuo por alcanzar su máximo potencial a través de necesidades desde las más básicas hasta las más complejas con un solo objetivo, llegar a sentirse realizado en todos los aspectos de

su vida. Rogers, pone en evidencia como cada individuo percibe su entorno y como lo interpreta de manera subjetiva para un funcionamiento óptimo. Jung, hace referencia en su teoría a la individualidad. Allport, por el contrario, se enfoca en la maduración del individuo. Erikson señala las etapas del desarrollo psicosocial y como es que en cada una de ellas se hace una comparación para poder llegar a un crecimiento personal. Finalmente, Víctor Frankl, dejó un término que repercute aún en la actualidad, la logoterapia que nos hace buscar el sentido a la vida y reflexionar respecto a ello.

### **Modelo de tres vías de Seligman.**

Seligman y Peterson (2003) con respecto al enfoque de la psicología positiva refieren que si un individuo logra tener un óptimo bienestar psicológico es porque ha logrado alcanzar la felicidad por medio de diversas emociones agradables, así como, la satisfacción plena en los diferentes aspectos de su vida y por lo tanto llegar a un goce emocional. Ambos constructos pueden ser alcanzados por estas tres premisas:

*La primera premisa*, es el placer, si el individuo posee una mayor cantidad de experiencias o situaciones positivas va a desencadenar una mayor cantidad de respuestas que serán positivas y agradables para con su entorno y así evitar los aspectos negativos que pueda experimentar en su vida.

*La segunda premisa*, es alcanzar el bienestar por medio de la responsabilidad, el compromiso que se tenga, la lealtad para con sus ideales y de manera fundamental la disciplina, si es que se tiene todo este constructo se va a poder lograr una mejor satisfacción en su rendimiento, se van a poder lograr todas las metas que se proponga y habrá una aceptación y evaluación positivas para consigo mismo y su entorno.

*La tercera premisa*, se refiere a la vida trascendental, se refiere que está haciendo el individuo para que desarrolle una mejor evaluación del bienestar

psicológico, es decir, tener aspectos más significativos en su vida que sean importantes y positivos para ellos hasta la fecha.

### **Dimensiones.**

Para Ryff (1989) se compone de seis dimensiones los cuales giran en torno a los principales dominios en los individuos, siendo estos los siguientes:

*La aceptación*, se relaciona con el hecho de cómo los individuos se sienten consigo mismos, siendo consecuentes con las limitaciones que poseen, de la misma manera, determinar la estimación de uno mismo y lo que ha pasado en el transcurso de su vida. Si se obtiene una puntuación elevada, se refiere que el individuo posee una aceptación positiva de sí mismo y acepta tanto sus fortalezas como sus debilidades. Por el contrario, puntuaciones bajas, se refiere a que el individuo no se siente satisfecho consigo mismo y siente decepción de cómo ha transcurrido su vida hasta el momento.

*Las relaciones positivas*, hace énfasis en la capacidad para interactuar y entablar relaciones que generen confianza, intimidad y empatía con los demás. Si se tiene puntuaciones elevadas, estos individuos tienen la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de dar y brindar apoyo con respecto a las relaciones humanas, por el contrario, de tener puntuaciones bajas, se le dificulta tener relaciones interpersonales profundas, ya que, no se relacionan con tanta facilidad con los demás porque no son muy expresivos, cálidos ni preocupados generando algunas dificultades en su interacción con el medio.

*La autonomía*, es la apreciación que tiene el sujeto para mantener su singularidad frente a diferentes acontecimientos ya sean negativos o positivos y poder hacerles frente a las presiones sociales. Si se tiene puntuaciones elevadas, el individuo es independiente, regula su comportamiento frente a las diferentes



situaciones y sabe qué hacer en momentos en que se siente bajo presión. Por el contrario, las puntuaciones bajas, refieren que se deja llevar por lo que dicen los demás, se mantiene pendiente de cómo lo valoran los otros cambiando la forma en cómo percibe las diferentes situaciones y actuando a las referencias de la sociedad.

*El dominio del entorno*, se enfoca en la competencia que posee el sujeto al instaurar circunstancias convenientes para sí mismo y que le generen satisfacción para su propia vida y la percepción que se tiene del control del medio. Puntuaciones altas, significan que el individuo logra satisfacer sus necesidades utilizando de manera favorable las oportunidades que se le ofrece el medio social, sin embargo, las puntuaciones bajas, manifiestan que el individuo es conformista en el espacio en donde se encuentra y no hace algo para obtener nuevas oportunidades que puede haber.

*El propósito de vida*, significa tener metas claras en su vida para poder cumplirlos teniendo en claro que es lo que se quiere lograr. Si, por el contrario, se obtienen puntuaciones bajas, hay una carencia de metas y denota dificultades para cómo podría afrontar la vida y la percepción que tiene consigo mismo y su entorno.

*El crecimiento personal*, considera que el individuo tiene la habilidad de crear, originar, ocasionar circunstancias favorables para incrementar su potencial por medio de nuevas experiencias y estar mejor constantemente. Si se tiene puntuaciones altas, el individuo siente que está en constante crecimiento y se abre a nuevas experiencias contribuyendo a su óptimo bienestar y sintiéndose eficaz en lo que haga. De obtener puntuaciones bajas, se refiere a un estancamiento en la parte personal, no se sienten listos para desarrollar nuevas actividades y se sienten desinteresados, aburridos de su vida y lo que se viene en adelante.

### **Factores que se asocian al bienestar psicológico.**

Salvador (2016) lo relaciona con dos factores básicos, siendo estos los siguientes:

- *El factor cognitivo*, se explica como la valoración que siente el individuo y como se percibe a su totalidad frente a los demás.
- *El factor afectivo*, se explica cómo el individuo experimenta diversas emociones dependiendo si son negativas o positivas para que el bienestar psicológico sea óptimo.

Sin embargo, Vielma y Leonor (2010) deciden complementar otros factores a este constructo, los cuales son:

- *Los factores socio-culturales*, donde el bienestar será óptimo o no dependiendo del entorno en donde se encuentra por el ejemplo, el nivel socioeconómico, el aspecto psicosocial, sociocultural, su género, su raza, entre otros.
- *El sistema de creencias*, señala cómo el individuo a través de su estructura mental y el tipo de creencia que tiene, le dará la sensación de poseer un óptimo bienestar o no.
- *El factor de la personalidad*, son las características tanto conductuales como comportamentales que posee el individuo y que influye para actuar de manera determinada frente a las situaciones.
- *Los factores biológicos*, aquí entran a tallar la predisposición genética de los individuos que tengan antecedentes de sufrir problemas psicológicos haciendo que disminuya la probabilidad de que se tenga un óptimo desarrollo y percepción de bienestar psicológico.

## ***Estrés académico***

### **Definiciones.**

Barraza (2005) es la fuente de estresores constantes en el ámbito escolar o universitario que generan distintas manifestaciones frente a las diversas actividades académicas que se desarrollan.

Sierra et al. (2003) comentan que es una respuesta natural que se da por las señales amenazantes que percibe el individuo, muchas de ellas en el ambiente académico y que sí estas persisten, pueden generar respuestas desfavorables en el individuo.

Caldera et al. (2007) atribuyeron al estrés académico como una forma de adaptación frente a acontecimientos bastante exigentes, si es que no se llega a consumir este procedimiento, puede aparecer resultados negativos en la salud de los estudiantes como por ejemplo, la ansiedad al no concluir con alguna actividad, depresión al no sentir que están haciendo las cosas bien, agresividad para con su entorno y apatía para con los demás y llegar a tener alguna alteración con el sueño, con su alimentación y problemas gastrointestinales al somatizar estas exigencias.

Muñoz (2003) son manifestaciones que tienen los alumnos frente a las demandas que se les presenta en el entorno académico y que, si no se logran cumplir, se tiene una perspectiva desagradable trayendo como consecuencia repercusiones a nivel emocional, como lo son la ansiedad, la depresión, a nivel físico, como contracturas musculares, problemas gastrointestinales y definitivamente un bajo rendimiento académico.

### **Jóvenes con nivel alto de estrés académico.**

Para poder conocer las particularidades de los individuos con alto estrés académico (Beltrán et al., 2010) en su estudio analizaron a diversos estudiantes y

podieron agrupar ciertas características similares referentes a su conducta, estas son las siguientes:

*Componente fisiológico*, se caracteriza por presentar respuestas de tensión, perturbaciones referentes al sueño, problemas gastrointestinales, hay una mayor dificultad a la hora de concentrarse, mayor transpiración e hiperventilación; si se presentan de manera eventual no traería mayor consecuencia en el organismo, de no ser así, generaría un mayor daño en el organismo si no se detecta y se atiende a tiempo.

*Componente cognitivo*, los individuos perciben que no son capaces de conseguir los objetivos que se plantean creando ideas académicas irracionales haciendo que haya una mayor exigencia y al no poder alcanzarlos, se sienten infravalorados ya que no pueden hacerles frente a estas situaciones.

*Componente conductual*, estos individuos se van más por el aislamiento social, suelen ser más evitativos, están a la espera de que el problema se resuelva por sí solo haciendo que se estanquen hasta que el problema sea mucho mayor y haya en muchos de los casos cierta torpeza psicomotriz, por ejemplo, el enlentecimiento motor en las actividades que realicen.

### **Modelo teórico del estrés académico.**

#### **Modelo sistémico – cognitivista.**

Barraza (2006) pretende que sea analizado desde un proceso sistémico, desde dos diferentes perspectivas, la primera de ellas, desde el equilibrio, mientras que, del otro lado, sería el desequilibrio.

Teniendo en cuenta el diseño teórico del autor, este se basa en primera instancia en un supuesto sistémico teniendo tres momentos específicos:

1. Se reconoce al sistema como una unidad que guarda relación entre sí para mantener al sistema directa o indirectamente unido y que pretende que éste se mantenga estable y que por lo general persiga algún tipo de objetivo.
2. Se conoce como “input” a los requerimientos que se necesitan para dar inicio a las tareas del sistema, y “output” a las salidas de un sistema, ambos trabajan de manera complementaria al momento de recojo de información.
3. Se refiere a que el individuo va a actuar dependiendo de las condiciones ambientales, a través de las compensaciones internas o externas del sistema las cuales van a provocar cambios negativos desequilibrando al sistema.

La segunda instancia es el supuesto cognoscitivista se explica en:

1. Se da a través del primer componente, cuando el individuo se encuentra en una situación que considera como estresante (entrada), el segundo componente, se refiere a cómo el individuo interpreta, percibe o valora esa situación y el tercer componente como es que el organismo reacciona, la respuesta frente a dicha amenaza si se cuenta con las estrategias de afrontamiento para equilibrar nuevamente el organismo.
2. Se da a través de las siguientes valoraciones:
  - Neutra: estas circunstancias no obligan al individuo a que actúe.
  - Positiva: estos momentos se miran de manera positiva para poder mantener la armonía ya que se tienen los requerimientos necesarios para saber cómo manejarlo.
  - Negativa: cuando las experiencias se valoran por la falta de algo, porque hay daños o pérdidas o un reto que es probable que se logre sí es que se mueven todos los recursos para ello.

### **Dimensiones.**

Según Barraza (2006) originalmente se planteaba sólo en tres dimensiones, sin embargo, con el paso del tiempo otras investigaciones como la de Jabel (2017) han optado por dividir estas reacciones y finalmente las analizó en cuatro dimensiones propuestas de la siguiente manera:

*Causantes de estrés*, son acontecimientos que el estudiante percibe como perturbantes, estas pueden ser: el hacer tareas en un espacio corto de tiempo, el realizar exámenes de una materia que consideren difícil, realizar evaluaciones académicas que haga que el individuo presente algún tipo de alteración, como exposiciones, participaciones en clase.

*Respuestas psicológicas*, son las respuestas emocionales que se obtienen del estímulo que el estudiante percibe como estresante, haciendo que pueda sentir, angustia, miedo, temor y pensamientos negativos sobre sí mismo, también sentirse abrumado por las exigencias que tiene que cumplir y no está logrando por tener una baja percepción de sí mismo, para ello, las herramientas, métodos de afrontamiento son vitales para lograr una estabilidad en el sujeto.

*Respuestas corporales*, evalúa a las sensaciones fisiológicas o autonómicas que el estudiante percibe sobre los acontecimientos académicos como estresantes, provocando un desbalance en el sujeto haciendo que el cuerpo lo somatice y se vea reflejado en dolores de cabeza, perturbaciones con el sueño, problemas gastrointestinales que sí no se controlan a tiempo puede aparecer alteraciones prolongadas y ser perjudiciales.

*Afrontamiento al estrés*, hay un desequilibrio en el organismo cuando se manifiesta diversas reacciones perjudiciales, para que se pueda recuperar dicho equilibrio, se necesita de ciertos mecanismos y estrategias para afrontarlo. Si los estudiantes obtienen puntuaciones altas significa que, planifican con anticipación sus

actividades, tienen el apoyo de otras personas y saben pedir ayuda, de no ser así, obtendrán puntajes bajos lo que denota que son improductivos, tienen creencias de no poder realizar las metas propuestas prolongando su nivel de estrés académico junto a otras alteraciones más complejas.

### **2.3. Definición conceptual de la terminología empleada**

#### ***Validez***

Comprueba si realmente la prueba, el cuestionario o la escala mide lo que pretende medir, de forma significativa y adecuada siendo un procedimiento constante y se realiza a través de los puntajes que se obtienen, existiendo diversos tipos de validez para corroborarlo (Abad et al., 2006).

#### ***Confiabilidad***

Se refiere en psicometría al atributo de consistencia en la medición de una prueba, existiendo diversos tipos y grados de la misma. La manera en cómo se determina es en la aplicación en donde si se aplica en reiteradas ocasiones los resultados serán similares (Aliaga, 2006).

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**



### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Cuando se estima la presencia de fenómenos en una muestra de individuos inmediatamente se relaciona mediante técnicas estadísticas por el análisis de correlación entre dos o más constructos al estar en un entorno en particular, sin establecer causa y efecto entre ellos, por ello, se abordó el tipo correlacional (Hernández y Mendoza 2018).

Se empleó el diseño no experimental y corte transversal respectivamente, según refieren Hernández y Mendoza (2018) estas investigaciones se dan en variables independientes, quiere decir, solo se limitan a ser observadas en su entorno particular para posteriormente ser analizadas y la data seleccionada fue en un tiempo determinado.

Para culminar, se evidenció el estudio desde un enfoque cuantitativo, según lo exponen Hernández y Mendoza (2018) expresan que es un método que se basa en la recopilación y el análisis de datos que se expresan a través de números para poder codificarlos y ser representados mostrando objetividad y rigurosidad para la generalización de resultados y ser más confiables para ser comparados posteriormente. Por lo que, se pretende evidenciar desde las hipótesis propuestas si hay o no nexos entre ambos constructos planteados y sus dimensiones.

### **3.2. Población y muestra**

La población comprendió 780 estudiantes de pregrado entre séptimo al undécimo ciclo académico de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Sur, inscritos en el semestre 2021 – II.

La muestra se determinó por medio de la fórmula de poblaciones finitas siendo el nivel de confianza 95%, error de 5% y proporción de 50%. Comprendió 309

estudiantes de ambos sexos distribuidos entre los últimos años de estudio según el plan curricular.

Por otro lado, el muestreo que se consideró fue no probabilístico intencional por criterios tanto de inclusión como de exclusión propuestos por la investigadora para una mejor recogida de información en dicho contexto (Otzen y Manterola, 2017).

**Tabla 1**

*Distribución según sexo, edad y ciclo académico*

		<i>Fr</i>	<i>%</i>
Sexo	Femenino	205	66.3
	Masculino	104	33.7
Edad	De 20 a 24 años	165	53.4
	De 25 a 29 años	101	32.7
	De 30 a 34 años	43	13,9
Ciclo	Séptimo	67	21.7
	Octavo	54	17.5
	Noveno	59	19.1
	Décimo	77	24.9
	Onceavo	52	16.8

La tabla 1 explica que el sexo femenino predomina en 205 participantes simbolizados en el 66.3%. La edad con mayor puntaje es de 20 a 24 años con un 53.4%, correspondiente a 139 participantes. Por último, el décimo ciclo académico sobresale en 77 participantes representado en un 24.9% de la muestra total.

### ***Criterios de inclusión***

- Cursar la carrera de psicología.
- Estudiantes de séptimo a onceavo ciclo.
- Aceptación del consentimiento informado.
- Deseen cooperar de manera voluntaria.

### ***Criterios de exclusión***

- No cursar la carrera de psicología.
- Ser estudiantes que cursan de primero a sexto ciclo.

- Pruebas incompletas.
- No tengan disposición de participar.

### **3.3. Hipótesis**

#### ***Hipótesis general***

H<sub>g</sub>: Existe relación inversa entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.

#### ***Hipótesis específicas***

H<sub>1</sub>: Existe relación entre el bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.

H<sub>2</sub>: Existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.

H<sub>3</sub>: Existe relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.

### **3.4. Variables – Operacionalización**

#### ***Variable 1: Bienestar psicológico***

Definición Conceptual: Díaz et al. (2006) avance de las competencias y desarrollo personal del individuo mostrando características que evidencien desempeño positivo en los diferentes ámbitos de su vida.

Definición Operacional de medida: valoraciones adquiridas por los universitarios evaluados a través de las puntuaciones de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptado por Álvarez (2019). A continuación, se detallan la operacionalización en función a:

**Tabla 2***Definición operacional de la variable bienestar psicológico*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Respuestas	Niveles	Escala de medición
Aceptación	Seguridad en sí mismo Valoración	1,7, 17,24	Totalmente en desacuerdo (1)	Muy bajo: 79 a menos	Ordinal
Relaciones positivas	Empatía Confianza en otros	2,8,12, 22,15,30	Muy en desacuerdo (2)	Bajo: 80 – 90	
Autonomía	Autoestima Autoconcepto	3,3,9, 13,18,23	En desacuerdo (3)	Promedio: 91 – 110	
Dominio del entorno	Control del medio	5,10,14 19,29	De acuerdo (4)	Alto: 111 – 119	
Crecimiento personal	Proyecto de vida Nuevas experiencias	21,26, 27,28	Muy de acuerdo (5)		
Propósito de vida	Objetivos, metas	6,11,15, 16,20	Totalmente de acuerdo (6)	Muy alto: 120 a más	

**Variable 2: Estrés académico**

Definición Conceptual: Barraza (2006) es la fuente de estresores constantes en el ámbito escolar o universitario que generan distintas manifestaciones frente a las diversas actividades académicas que se desarrollan.

Definición Operacional: se precisa a través de las valoraciones pertenecientes a las puntuaciones de los universitarios a través del Inventario SISCO de Estrés Académico. Adaptado por Jabel (2017), se expone en la tabla a continuación:

**Tabla 3***Definición operacional de la variable estrés académico*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Respuestas	Niveles	Escala de medición
Respuestas psicológicas	Tristeza Inquietud Ansiedad	1,2,3,4 5,6,7	Nunca (1)	Muy bajo: 0 – 20	Ordinal
Respuestas corporales	Dolores de cabeza Trastornos del sueño	8,9,10 11,12,13	Rara vez (2)  Algunas	Bajo: 21 – 40	

Causantes de estrés	Sobrecarga de actividades Evaluación de los docentes	19,20,21, 22,23,24, 25,26	veces (3)  Casi siempre (4)	Moderado: 41 – 60  Alto: 61 – 80
Afrontamiento al estrés	Estrategias Herramientas	14,15,16, 17,18, 27,28	Siempre (5)	Muy alto: 81 – 100

---

### 3.5. Métodos y técnicas de investigación

#### *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Se empleó la escala original realizada por Carol Ryff en 1989. Inicialmente se contó con 84 ítems, pero posteriormente se realizó una versión más corta con sólo 39 ítems, basándose en un modelo multidimensional dividiéndose en seis dimensiones. Su objetivo fue evidenciar la percepción de bienestar que manifiestan los individuos. Se puede aplicar a una persona o a un grupo mucho más grande en un lapso de diez minutos aproximadamente.

En 2006, Díaz et al., desarrollaron la adaptación española, se logró reducir los ítems quedándose finalmente en 30. El alfa de Cronbach fue el estadístico elegido para precisar la confiabilidad en sus seis dimensiones: la autoaceptación 0.84, relaciones positivas 0.78, autonomía 0.70, dominio del entorno 0.82, propósito de vida 0.70 y crecimiento personal 0.71.

Se empleó la adaptación que realizó Álvarez en 2019, en el contexto peruano en 397 personas entre los 18 a 72 años de manera voluntaria y aleatoria en Lima Metropolitana. Se alcanzó un coeficiente V de Aiken de 0.70 y un coeficiente de omega de 0.96. Se manejó la adaptación que realizó Díaz et al., en 2006 teniendo 30 ítems cuyas respuestas fueron tipo Likert, es decir, valores del 1 que significa totalmente en desacuerdo hasta el 6 que significa totalmente de acuerdo, se siguió con las dimensiones propuestas por la autora original, siendo éstas las siguientes: autoaceptación (1,7,17,24), propósito de vida (6,11,15,11,16,20), autonomía

(3,18,4,9,13,23), relaciones positivas (12,25,2,8,22,30), dominio del entorno (10,14,29,5,19) y crecimiento personal (21,27,28,26).

En el Perú, Trujillo (2017) constató a través del AFE la validez de contenido en 100 personas con la versión de Díaz et al. (2006) resultando tener mejor convicción en su validez y puntuaciones mucho más confiables para ser replicados en otras investigaciones.

Para detallar la validez de constructo y la confiabilidad respectivamente, se evidencian en las siguientes tablas presentadas a continuación:

### Estudio piloto.

**Tabla 4**

*Análisis factorial de la prueba de KMO y Prueba de Barlett de la Escala de Bienestar Psicológico*

KMO Y Prueba de Barlett			
Medida Kaiser-Meyer-Elkin de adecuación de muestreo			.894
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado		2533.108
	GI		406
	Sig.		.000

La tabla 4 evidencia la medida del KMO, tiene un índice de adecuación muestral de .894, siendo mayor a .70, entonces, es factible continuar con el análisis factorial. De la misma manera, la prueba de esfericidad de Barlett, tiene una  $p < 0.001$ , es decir, el modelo factorial es apto para detallar los datos.

**Tabla 5**

*Análisis factorial de la Escala de Bienestar Psicológico*

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al Cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	8.221	28.348	28.348	8.221	28.348	28.348
2	2.020	6.965	35.313	2.020	6.965	35.313
3	1.768	6.097	41.411	1.768	6.097	41.411

4	1.337	4.612	46.023	1.337	4.612	46.023
5	1.234	4.255	50.278	1.234	4.255	50.278
6	1.035	3.568	53.845	1.035	3.568	53.845
...						
30	.250	.862	100.000			

La tabla 5 detalla la extracción de 6 factores a través del 28.348% de varianza explicada acumulada, indicando que todos los ítems mostraron autovalores mayores a 1. De la misma manera, de los 30 ítems, todos presentaron cargas factoriales mayores a .30 dentro de cada dimensión que se asume por teoría. Por ende, los datos obtenidos del análisis factorial avalan la validez de constructo para esta variable.

### Tabla 6

#### *Estadísticos de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico*

Dimensiones / Variable	Ítems	Alfa de Cronbach [IC95%]
Autoaceptación	4	.722 [.629 - .773]
Relaciones positivas	5	.792 [.567 - .720]
Autonomía	6	.806 [.597 - .753]
Dominio del entorno	5	.752 [.754 - .798]
Crecimiento Personal	4	.731 [.746 - .875]
Propósito de vida	5	.722 [.564 - .784]
Escala Total	30	.834 [.785 - .789]

La tabla 6 contempla la confiabilidad por consistencia interna para afirmar la fiabilidad del constructo y sus dimensiones, siendo éstas las siguientes respectivamente: bienestar psicológico .834; aceptación .722; relaciones positivas .792; autonomía .806; dominio del entorno .752; crecimiento personal .731; y en propósito de vida .722.

### ***Inventario SISCO de Estrés Académico***

Para este estudio se recurrió el inventario original propuesto por Arturo Barraza en Durango – México en 2006, en la muestra de estudiantes mexicanos donde la fiabilidad se comprobó por consistencia interna siendo de .90. También fue quien propuso el modelo sistémico cognoscitivista con una estructura tridimensional siendo corroborado por el análisis factorial exploratorio. Cuyo propósito fue evidenciar la percepción de estrés académico ante la aparición de estímulos estresores y como el individuo les puede hacer frente si cuenta con las herramientas de afrontamiento necesarias o no para reestablecer el equilibrio sistémico. Se puede administrar a una sola persona o en masa a partir de los 13 años en adelante en un lapso aproximado de diez minutos en promedio.

Por otro lado, en el Perú, María Jabel en 2017 estandarizó este inventario al contexto peruano reclutando a 1200 sujetos de 18 a 28 años en dos universidades en Lima Sur. Se halló la validez de constructo al encontrarse cargas superiores a .20. Por otro lado, la consistencia interna fue de superior a .70.

Al presentarse cargas factoriales inaceptables en la estructura factorial presentada por Barraza, Jabel optó por replantearlo siguiendo el modelo teórico y quedó en cuatro dimensiones dividiéndose en los siguientes ítems: respuestas psicológicas (1,2,3,4,5,6,7), respuestas corporales (8,9,10,11,12,13), afrontamiento al estrés (14,15,16,17,18,27,28) y causantes de estrés (19,20,21,22,23,24,25,26). Cuyas respuestas son de tipo Likert, es decir van del 1 que significa nunca hasta el 5 que significa siempre.

Para detallar la validez de constructo y la confiabilidad respectivamente, se evidencian en las siguientes tablas presentadas a continuación:

#### **Estudio piloto.**



**Tabla 7**

*Análisis factorial de la prueba de KMO y Prueba de Barlett del Inventario SISCO de Estrés Académico*

KMO Y Prueba de Barlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.895
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	2533.108
	Gl	378
	Sig.	.000

La tabla 7, se expone la medida del KMO, se muestra que el índice de adecuación muestral es de .895, siendo mayor a .70, por lo que, es factible que se realicen los análisis respectivos. Por consiguiente, la prueba de esfericidad de Barlett, cuenta con una  $p < 0.001$ , es decir que explica los datos presentados.

**Tabla 8**

*Análisis factorial del Inventario SISCO de Estrés Académico*

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	8.957	31.990	31.990	8.957	31.990	31.990
2	2.764	9.872	41.862	2.764	9.872	41.862
3	2.068	7.384	49.246	2.068	7.384	49.246
4	1.335	4.769	54.015	1.335	4.769	54.015
...						
28	.158	.563	100,000			

La tabla 8 explica la procedencia de 4 factores con el 31.990% de explicada acumulada y todos los ítems mostraron autovalores mayores a 1. Asimismo, los 28 ítems mostraron cargas factoriales mayores a .30 por cada dimensión según lo que corresponde a la teoría establecida por el autor.

**Tabla 9**

*Estadísticos de confiabilidad del Inventario SISCO de Estrés Académico*

Dimensiones / Variable	Ítems	Alfa de Cronbach [IC95%]
Respuestas psicológicas	7	.885 [.765 - .768]

Respuestas corporales	6	.791 [.786 - .789]
Afrontamiento al estrés	7	.706 [.846 - .867]
Causantes de estrés	8	.864 [.885 - .897]
Escala Total	28	.909 [.898 - .902]

La tabla 9 a través de la consistencia interna para estimar la confiabilidad del constructo y sus dimensiones siendo éstas las siguientes respectivamente se tienen los siguientes resultados mostrando alta confiabilidad: escala total .909, respuestas psicológicas .885, respuestas corporales .791, afrontamiento al estrés .706 y causantes de estrés .864.

### 3.6. Procesamiento de los datos

Contando con los aspectos, en primera instancia se contactó a las tesis de ambos instrumentos, por ser adaptados al contexto peruano para que los resultados fueran los más similares posibles, para luego obtener sus permisos. Posteriormente, se aplicó los instrumentos de ambos constructos de forma virtual a través de Google Forms debido al confinamiento que se estuvo atravesando con un tiempo aproximado de 20 minutos, dentro de la misma, se detalló el consentimiento informado y las respuestas obtenidas de ambos constructos para luego ser tratados de manera confidencial bajo los principios del código de ética.

Una vez obtenido los datos del formulario, se exportó a Microsoft Excel 2019 se depuró los datos irrelevantes y se codificó los datos restantes para armar la base de datos en el programa SPSS 25 de manera más ordenada y eficaz para proceder con los análisis estadísticos según el propósito para evidenciar lo encontrado. A partir del AFE para ambas variables con la ayuda de las pruebas estadísticas de la medida de adecuación muestral KMO y el test de esfericidad de Barlett. Mientras que, para evidenciar la fiabilidad fue a través de la consistencia interna de los ítems de ambos constructos. A continuación, se procedió con los análisis descriptivos, utilizando las

frecuencias de medida, hallando la tendencia y la dispersión en los niveles de los constructos estudiados. Asimismo, se analizó los estadísticos inferenciales de ambos constructos a través de la prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov dando como resultados estadísticos no paramétricos y el método de correlación de Spearman para finalmente proceder con las correlaciones según los objetivos planteados, además, de seguir con el formato APA para toda la estructura del estudio.

## **CAPÍTULO IV**

# **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

#### 4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

**Tabla 10**

*Estadísticos descriptivos de la variable bienestar psicológico*

	N	M	Mdn	Mo	DE	Asimetría	Curtosis
Bienestar psicológico	309	85.47	35	57	13.169	0.935	0.357

*Nota:* N=muestra, M= media, Mdn= mediana, Mo= moda, DE= desviación estándar

La tabla 10, evidencia la media (M = 85.47) y desviación estándar (D.E. = 13.169); referente a la asimetría, los datos revelan 0.935 se observa que está por debajo de ( $< + -1.5$ ) se explica como una distribución normal de los datos.

**Tabla 11**

*Estadísticos descriptivos de la variable estrés académico*

	N	M	Mdn	Mo	D.E	Asimetría	Curtosis
Estrés académico	309	39.47	37	58	8.579	0.985	0.857

*Nota:* N=muestra, M= media, Mdn= mediana, Mo= moda, DE= desviación estándar

La tabla 11 muestra la media (M = 39.47) y desviación estándar (D.E.= 8.579) de la variable estrés académico. Con respecto a la asimetría, los datos revelan 0.985 se observa que está por debajo de ( $< + -1.5$ ) se descifra como una distribución normal de los datos.

#### ***Nivel de bienestar psicológico de la muestra***

**Tabla 12**

*Frecuencia y porcentaje en la variable bienestar psicológico*

Niveles	fr	%
Muy bajo	11	3.6
Bajo	12	3.9
Promedio	56	18.1
Alto	100	32.4
Muy alto	130	42.1
Total	309	100.0

En la tabla 12 del total de los participantes el 42.1% (130) perciben muy alto su bienestar psicológico, similar al 32.4% (100) de ellos al tener una percepción alta, el 18.1% (56) alcanzaron una percepción promedio, el 3.9% (12) tienen una percepción

baja y el 3.6% (11) alcanzaron una percepción muy baja. Esto nos da una percepción general que parte de la totalidad de estudiantes universitarios poseen un elevado bienestar repercutiendo no solo en su estabilidad personal, sino en las diferentes áreas de su vida gestionando sus habilidades de afrontamiento de manera efectiva con una actitud positiva.

**Tabla 13**

*Frecuencias y porcentajes en dimensión aceptación*

Niveles	<i>fr</i>	%
Muy bajo	2	0.6
Bajo	5	1.6
Promedio	22	7.1
Alto	69	22.3
Muy alto	211	68.3
Total	309	100.0

En la tabla 13 del total de participantes, 211 estudiantes representados en el 68.3% reflejan una percepción muy alta, a la par el 69 de ellos representados en un 22.3% tienen una percepción alta y solo 22 de ellos representados en el 7.1% alcanzaron un nivel promedio. Se puede deducir entonces que la representación mayoritaria de estudiantes universitarios tiene una aceptación positiva sobre sí mismos aceptándose con sus fortalezas y debilidades, siendo consecuentes con las limitaciones que poseen para mejorar y respetando a los demás.

**Tabla 14**

*Frecuencias y porcentajes en dimensión relaciones positivas*

Niveles	<i>fr</i>	%
Muy bajo	2	0.6
Bajo	8	2.6
Promedio	40	12.9
Alto	109	35.3
Muy alto	150	48.5
Total	309	100.0

La tabla 14 explica que 150 universitarios expresados en el 48.5% poseen una percepción muy alta, en medida de los 109 estudiantes expresados con el 35.3% que tienen una percepción alta y solo 40 de ellos expresados en 12.9% una percepción media, es decir, que poseen la capacidad de ser empáticos con el otro y poseen un nivel de preocupación por el bienestar del otro, además de interactuar y entablar relaciones que les generen confianza, intimidad, entre otros. Además, permite que ambas partes involucradas se sientan seguras y confíen el uno del otro para generar vínculos más profundos y significativos a lo largo de la etapa académico y posteriormente.

**Tabla 15**

*Frecuencias y porcentajes en dimensión dominio del entorno*

Niveles	<i>fr</i>	%
Bajo	10	2.6
Promedio	115	12.9
Alto	145	35.3
Muy alto	39	48.5
Total	309	100.0

Se considera en la tabla 15 del total de los encuestados, 39 de ellos (12.6%) establecen una percepción muy alta, sin embargo, hay una notable diferencia en 145 del resto (35.3%) logrando una percepción alta y solo 115 (12.9%) de ellos con una percepción promedio, es decir, la muestra estudiada logra satisfacer sus necesidades utilizando de manera favorable las oportunidades y minimizando los obstáculos que se le puedan presentar, asimismo, pueden influir en su entorno de forma positiva y lograr cambios provechosos tanto para sí mismos como para los demás potenciando su desarrollo personal y su calidad de vida.

**Tabla 16***Frecuencias y porcentajes en dimensión crecimiento personal*

Niveles	<i>fr</i>	%
Muy bajo	1	0.3
Bajo	7	2.3
Promedio	41	13.3
Alto	142	46.0
Muy alto	118	38.2
Total	309	100.0

En la tabla 16 del total de participantes, 118 (38.2%) mantienen una percepción muy alta, casi a la par, 142 (46%) de ellos se encuentran en una percepción alta y solo 41 (13.3%) alcanzaron una percepción promedio, lo que quiere decir que, el alumnado en su gran mayoría está en constante crecimiento y está abierto a tener nuevas experiencias saliendo de su zona de confort, cabe resaltar que es un proceso individual y único de cada individuo con el fin de lograr lo que tiene planificado teniendo la habilidad de crear, originar y ocasionar circunstancias favorables teniendo un sentido en su propósito de vida.

**Tabla 17***Frecuencias y porcentajes en dimensión autonomía*

Niveles	<i>fr</i>	%
Muy bajo	34	11.0
Bajo	97	31.4
Promedio	147	47.6
Alto	31	10.0
Total	309	100.0

La tabla 17 evidencia del total de los encuestados el 31 (10%) de ellos tienen una percepción alta, sin embargo, hay una gran diferencia en los 147 (47.6%) universitarios que alcanzaron una percibieron promedio y solo 97 (31.4%) cuentan con una percepción baja, es decir, una parte del alumnado es independiente, regulando su comportamiento frente las diferentes situaciones que se le pueden presentar, sin influencias externas, sin embargo, la otra parte puede que se deje llevar



por lo que dicen los demás cambiando su manera de pensar para agradar al resto, dependiendo de la opinión de los demás.

**Tabla 18**

*Frecuencias y porcentajes en dimensión propósito de vida*

Niveles	<i>fr</i>	%
Muy bajo	2	0.6
Bajo	4	1.3
Promedio	27	8.7
Alto	70	22.7
Muy alto	206	66.7
Total	309	100.0

La tabla 18 del total de participantes el 66.7% (206) tienen una percepción muy alta, mientras que, el 22.7% (70) evidenciaron una percepción alta y el 8.7% (27) alcanzaron un nivel promedio, es decir, la gran mayoría de ellos, tienen metas y objetivos claros para lo que quieren lograr y lo harán a través de su propia misión y visión personal y tiene sentido porque los estudiantes están próximos a culminar su plan de estudio.

#### ***Nivel de estrés académico de la muestra***

**Tabla 19**

*Frecuencias y porcentaje de la variable estrés académico*

Niveles	<i>Fr</i>	%
Muy bajo	34	11.0
Bajo	79	32.3
Moderado	156	43.7
Alto	29	9.4
Muy alto	11	3.6
Total	309	100.0

Se observa la tabla 19 con respecto a los participantes el 29 (9.4%) de ellos tienen una percepción alta, mientras que la gran mayoría con el 156 (43.7) de universitarios reflejan una percepción moderada, es decir, hay cierta dificultad para afrontar determinadas situaciones lo que causa ciertas respuestas negativas que se

presentan de diferente manera en cada individuo y de no manejarlas correctamente pueden afectar a largo plazo por lo que es importante aprender a gestionarlo y buscar apoyo si es necesario y solo 79 (32.3%) de ellos tuvieron una percepción baja.

**Tabla 20**

*Frecuencias y porcentajes en dimensión respuestas psicológicas*

Niveles	Fr	%
Muy bajo	28	9.1
Bajo	82	26.5
Moderado	130	42.1
Alto	60	19.4
Muy alto	9	2.9
Total	309	100.0

En la tabla 20 de los participantes encuestados el 19.4% (11) reflejaron una percepción alta, a diferencia del 42.1% (120) de ellos que tienen una percepción moderada, es decir que, la gran parte del alumnado se siente abrumado por tener tendencia a tener pensamientos intrusivos por las exigencias que tiene que cumplir con sus pares, las entidades superiores y los cursos haciendo que tengan una baja percepción sobre sí mismos, además, de añadirle un factor externo como la pandemia. Y 82 (26.5%) tienen una percepción baja.

**Tabla 21**

*Frecuencias y porcentajes en dimensión respuestas corporales*

Niveles	fr	%
Muy bajo	29	9.4
Bajo	85	27.5
Moderado	118	38.2
Alto	64	20.7
Muy alto	13	4.2
Total	309	100.0

En la tabla 21 en relación con los participantes el 20.7% (64) cuentan con una percepción alta a comparación de 118 (38.2%) de ellos reflejan una percepción moderada y 85 (27.5%) tienen una percepción baja. Se puede inferir que, la gran mayoría de los encuestados denotan sensaciones fisiológicas cuando perciben

acontecimientos como estresantes haciendo que haya un desequilibrio en su organismo haciendo que el cuerpo lo somatice al no expresarlo.

**Tabla 22**

*Frecuencias y porcentajes en dimensión causantes de estrés*

Niveles	<i>fr</i>	%
Muy bajo	8	2.6
Bajo	69	22.3
Moderado	151	48.9
Alto	67	21.7
Muy alto	14	4.5
Total	309	100.0

En la tabla 22 sobre los universitarios encuestados 67 (21.7%) de ellos tienen una percepción alto a diferencia y en su mayoría de 151 (48.9%) de ellos quienes reflejan una percepción moderada y 69 (22.3%) tienen una percepción baja. Lo quiere decir que, gran parte de la muestra perciben diversas situaciones cotidianas en el ámbito académico como estresantes según su percepción haciendo que exista algún tipo de alteración en ellos y que pueda perdurar en el tiempo si no se evalúa y se trata para que no sea perjudicial.

**Tabla 23**

*Frecuencias y porcentajes en dimensión afrontamiento al estrés*

Niveles	<i>Fr</i>	%
Muy bajo	2	0.6
Bajo	29	9.4
Moderado	172	55.7
Muy alto	105	34.0
Total	309	100.0

Se evidencia en la tabla 23 del total de encuestados 105 (34%) de ellos reflejan una percepción muy alta a comparación de la gran mayoría de universitarios 172 (55.7) de ellos tienen una percepción moderada y solo 29 (9.4%) alcanzaron una percepción baja. Se refiere a que gran parte de la muestra cuentan con estrategias,

herramientas y métodos para poder hacer frente a las situaciones que ellos consideren como estresante a pesar de que lo perciban de manera moderada.

#### 4.2. Contrastación de hipótesis

Para poder proceder con el análisis de correlación se tuvo que realizar el análisis de normalidad, lo cual dio como resultado la estadística no paramétrica, detallada a continuación:

**Tabla 24**

*Análisis prueba de normalidad del bienestar psicológico y dimensiones*

Variable / Dimensiones		Kolmogorov – Smirnov <sup>a</sup>	
		gl	P
Bienestar psicológico	0.094	309	0.000
Aceptación	0.129	309	0.000
Relaciones positivas	0.151	309	0.000
Dominio del entorno	0.080	309	0.000
Crecimiento personal	0.113	309	0.000
Autonomía	0.117	309	0.000
Propósito de vida	0.141	309	0.000

*Nota:* gl = grado de libertad, p = significancia

Se observa en la tabla 24 que la variable de estudio y sus seis dimensiones tienen una distribución no normal ( $p < .05$ ) se afirma el uso de estadísticos no paramétricos.

**Tabla 25**

*Análisis prueba de normalidad del estrés académico y dimensiones*

Variable / Dimensiones		Kolmogorov – Smirnov <sup>a</sup>	
		gl	P
Estrés académico	0.052	309	0.045
Respuestas psicológicas	0.078	309	0.000
Respuestas corporales	0.074	309	0.000
Causantes de estrés	0.089	309	0.000
Afrontamiento al estrés	0.078	309	0.000

*Nota:* gl = grado de libertad, p = significancia

En la tabla 25 la variable de estudio como sus cuatro dimensiones tienen una distribución no normal ( $p < .05$ ) se confirma el uso de estadísticos no paramétricos.

### **Relación entre bienestar psicológico y estrés académico en la muestra**

**Tabla 26**

*Análisis estadístico de correlación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes*

	N	r [IC95%]	p	TE
Bienestar psicológico				
Estrés académico	309	-.305 [-.4066, -.2034]	.000	34.3%

*Nota:* N = muestra, IC = intervalo de confianza, p= probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto

En la tabla 26 referente al coeficiente de correlación de Spearman hay relación con significancia ( $p < .05$ ) entre ambos constructos estudiados siendo de tendencia inversa y nivel bajo ( $\rho = -.305$ ). Además, el tamaño de efecto verifica una asociación de magnitud mediana explicado en un 34.3%, lo que quiere decir que, el alumnado encuestado percibe un adecuado bienestar psicológico, por lo tanto, su estrés académico es menor, sin embargo, lo perciben a un nivel moderado, lo que se puede asociar a la coyuntura. Por tanto, los datos reafirman el rechazo de la hipótesis nula.

**Tabla 27**

*Análisis de correlación entre la variable bienestar psicológico y dimensiones de estrés académico*

	N	Bienestar psicológico	
		rho	P
Respuestas psicológicas	309	-.388	.000
Respuestas corporales	309	-.385	.000
Causantes de estrés	309	-.369	.000
Afrontamiento al estrés	309	-.362	.000

*Nota:* N = muestra, p= probabilidad de significancia

La tabla 27 evidencia la relación significativa ( $p < .05$ ) de tendencia inversa y de magnitud baja para la dimensión respuestas psicológicas ( $\rho = -.388$ ), respuestas corporales ( $\rho = -.385$ ), causante de estrés ( $-.369$ ) y afrontamiento de estrés ( $-.362$ ) frente a la variable bienestar psicológico.

**Tabla 28**

*Análisis de correlación entre la variable estrés académico y dimensiones de bienestar psicológico*

	Estrés académico		
	N	rho	P
Aceptación	309	-.341	.000
Relaciones positivas	309	-.375	.000
Dominio del entorno	309	-.301	.000
Crecimiento personal	309	-.327	.000
Propósito de vida	309	-.356	.000
Autonomía	309	-.349	.000

*Nota:* N = muestra, p= probabilidad de significancia

Se detalla en la tabla 28 la relación significativa ( $p < .05$ ) de tendencia inversa y de magnitud moderada baja en las dimensiones aceptación ( $\rho = -.341$ ), relaciones positivas ( $\rho = -.375$ ), dominio del entorno ( $-.301$ ), crecimiento personal ( $-.327$ ), propósito de vida ( $\rho = -.356$ ) y autonomía ( $-.349$ ) frente a la variable estrés académico.

**Tabla 29**

*Análisis de correlación entre dimensiones de bienestar psicológico y dimensiones de estrés académico*

	Dimensiones de bienestar psicológico	Dimensiones de estrés académico			
		Respuestas psicológicas	Respuestas corporales	Causantes de estrés	Afrontamiento al estrés
Rho	Aceptación	-.424	-.394	-.315	-.337
p		.000	.000	.000	.000
Rho	Relaciones positivas	-.311	-.363	-.327	-.301
p		.000	.000	.000	.000
Rho	Dominio del entorno	-.442	-.412	-.355	-.328
p		.000	.000	.000	.000
Rho	Crecimiento personal	-.386	-.312	-.370	-.358
p		.000	.000	.000	.000
Rho	Autonomía	-.389	-.363	-.339	-.330
p		.000	.000	.000	.000
Rho	Propósito de vida	-.362	-.354	-.301	-.349
p		.000	.000	.000	.000

*Nota:* p= probabilidad de significancia

La tabla 29 detalla la asociación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) entre las dimensiones presentadas; las cuales se detallan a continuación:

En la dimensión autoaceptación frente a las dimensiones del estrés académico fueron: respuestas psicológicas ( $\rho = -.424$ ) reflejando una tendencia inversa de magnitud moderada. A comparación de respuestas corporales ( $\rho = -.394$ ); causantes de estrés ( $\rho = -.315$ ) y afrontamiento al estrés ( $\rho = -.337$ ) reflejando una tendencia inversa de magnitud baja.

En la dimensión relaciones positivas frente a las dimensiones del estrés académico fueron: respuestas psicológicas ( $\rho = -.311$ ); respuestas corporales ( $\rho = -.363$ ); causantes de estrés ( $\rho = -.327$ ) y afrontamiento al estrés ( $\rho = -.301$ ) reflejando una tendencia inversa de magnitud baja.

En la dimensión dominio del entorno frente a las dimensiones del estrés académico fueron: respuestas psicológicas ( $\rho = -.442$ ), respuestas corporales ( $\rho = -.412$ ) evidenciando una tendencia inversa de magnitud moderada. A comparación de causantes de estrés ( $\rho = -.355$ ); y afrontamiento al estrés ( $\rho = -.328$ ) reflejando una tendencia inversa de magnitud baja.

En la dimensión crecimiento personal frente a las dimensiones del estrés académico fueron: respuestas psicológicas ( $\rho = -.424$ ) evidenciando una tendencia inversa de magnitud moderada. A comparación de respuestas corporales ( $\rho = -.394$ ); causantes de estrés ( $\rho = -.315$ ); y afrontamiento al estrés ( $\rho = -.337$ ) reflejando una tendencia inversa de magnitud baja.

En la dimensión autonomía frente a las dimensiones del estrés académico fueron: respuestas psicológicas ( $\rho = -.389$ ); dimensión respuestas corporales ( $\rho = -.363$ ); causantes de estrés ( $\rho = -.339$ ); y afrontamiento al estrés ( $\rho = -.330$ ), evidenciando una tendencia inversa de magnitud baja.

En la dimensión propósito de vida frente a las dimensiones del estrés académico fueron: respuestas psicológicas ( $\rho=-.362$ ); dimensión respuestas corporales ( $\rho=-.354$ ); causantes de estrés ( $\rho=-.301$ ); y afrontamiento al estrés ( $\rho=-.349$ ) evidenciando una tendencia inversa de magnitud baja.



**CAPÍTULO V**

**DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Discusiones

Al plantearse el objetivo principal, fue lo esperado al hallarse relación de magnitud inversa y de nivel moderado bajo ( $\rho = -.305$ ) entre las variables planteadas, es decir que, mientras el estudiante perciba un apropiado bienestar psicológico va a poder hacer frente al estrés académico que pueda percibir en sus diferentes manifestaciones y éste disminuirá a pesar de los factores externos que pueda tener por las estrategias de afrontamiento que pueda llegar a poseer. Estos datos se asemejan a los encontrados por Beltrán y Melchor (2021) en los sujetos de pregrado de la facultad de humanidades de magnitud inversa y teniendo una percepción moderada ( $\rho = -.423$ ). Para Lara et al. (2015) expresan que los alumnos que perciban un entorno académico sin ningún tipo de perturbaciones, van a presentar una mejora en su bienestar psicológico haciendo que cumplan con los requerimientos y sintiéndose aptos en las diferentes actividades que tengan que realizar. Por otro lado, ambas variables se ven sujetas a la evaluación subjetiva que presenta cada individuo, es decir, que dos personas no van a percibir una situación en el ámbito académico como estresante ni lo van a manifestar de la misma manera y lo mismo pasa con la magnitud de bienestar psicológico que difiere de persona en persona porque a lo largo de su vida pasan por situaciones que hacen que pueda que se eleven o disminuyan, por lo que, es importante que desde temprana edad se pueda contar con estrategias y herramientas para manejar situaciones estresantes y no afecten a tal magnitud más adelante.

Referente al objetivo específico uno, al reflejar la percepción del bienestar psicológico el 42.1% se encontró en un nivel muy alto; mientras que, sus dimensiones tienen una percepción alta en la aceptación con 68.3%; relaciones positivas 48.5%; dominio del entorno un 48.5%; en crecimiento personal el 38.2%; autonomía un 10%

y en propósito de vida un 66.7%. Resultados que difieren en lo encontrado por Yataco (2019) con un nivel muy alto de bienestar psicológico en solo el 14.5% del alumnado estudiado siendo este de otra carrera. Por otro lado, en el estudio de Dancourt (2022) los hallazgos se asemejan al evidenciar que más de la mayoría con un 58.6% percibe un nivel alto. De igual manera, para Carranza, et al. (2017) referente a las dimensiones se pudo contrastar y se asemeja en lo siguiente: en aceptación un 43.6%, el 29.7% en relaciones positivas, el 54% en autonomía, el 68.3% en dominio del entorno, el 42.1% en crecimiento personal y el 46.5% en propósito de vida, todos en un nivel muy alto. Reafirmandose por lo expuesto por Polo, et al. (2006) quienes enfatizan que, si los alumnos perciben un adecuado bienestar psicológico teniendo niveles altos, van a poseer un funcionamiento óptimo no solo en su entorno académico sino en los demás aspectos de su vida contribuyendo a la perseverancia que se tenga a la realización de sus propósitos aumentando las posibilidades de que su crecimiento personal perdure en el tiempo y se puedan cumplir los diferentes deseos, metas u objetivos que tengan.

En caso del objetivo específico dos, al describir la percepción de estrés académico se encontró una percepción muy alta de 3.6% y 43.7% moderada en la muestra que fue encuestada; mientras que, referente a sus dimensiones se pudo obtener lo siguiente: las respuestas psicológicas fueron un 2.9%; las respuestas corporales un 4.2%; las causantes de estrés un 4.5% y el afrontamiento al estrés 34% todos ellos con una percepción muy alta. Al ser comparado con lo encontrado por Estrada, et al. (2017) son datos que difieren porque en su estudio el nivel muy alto de estrés que percibieron los alumnos fue del 40%. Asimismo, son datos que difieren en lo encontrado por Miranda (2018) al evidenciar una percepción de estrés académico moderado en el 82.6% del alumnado. Sin embargo, en la investigación de Dancourt

(2022) guarda cierta relación al evidenciar que el 68.7% de los estudiantes muestran un nivel moderado al ser comparados con lo del estudio en mención. Referente al modelo sistémico cognoscitivista expuesto y explicado por Barraza (2006) hay estudiantes que cuentan y emplean estrategias de afrontamiento lo que les permite que a pesar de que perciban situaciones estresantes sean capaces de adaptarse al medio académico obteniendo niveles bajos lo que contribuye de manera positiva en su integridad y bienestar, pero es bien sabido que a veces no se suelen desarrollar esas herramientas o estrategias desde temprana edad lo que causa diversas consecuencias a medida de su desarrollo y cuando la exigencia es mucho mayor con respecto al ámbito educativo.

En el objetivo específico tres, se halló una conexión entre la variable bienestar psicológico y dimensiones de estrés académico de tipo inversa y de nivel moderado bajo. Para Meda et al. (2016) menciona que diversas investigaciones tienen como similitud que mientras se tengan conductas positivas no solo a nivel interpersonal sino también nivel intrapersonal la percepción que se tenga del bienestar psicológico será mayor y disminuirá las conductas que hagan que la percepción de estrés académico suban, cabe mencionar que cada individuo tiene diferentes formas de afrontamiento al estrés, sin embargo, todos llegan al mismo propósito de brindar estabilidad en el organismo y así en los diferentes aspectos a su vez es de suma importancia que se implemente medidas que desarrollen nuestra capacidad en diferentes ámbitos a favor de la prevención y promoción del bienestar y la vitalidad del alumnado.

En el objetivo específico cuatro, se estableció la conexión entre la variable estrés académico y las dimensiones del bienestar psicológico guardando relación de tipo inversa y de nivel bajo. Se hallaron evidencias similares en el estudio realizado por Bedoya (2020) en donde las dimensiones del bienestar psicológico efectivamente

se relacionan de manera inversa con la variable estrés académico en el alumnado estudiado y siendo similar a la muestra de esta investigación. Moreno (2003) menciona que hay factores que pueden hacer que el estrés académico disminuya, por ejemplo, las relaciones interpersonales que se tengan en el ámbito académico ya que si no se percibe ese apoyo de sus pares o su entorno, no podrán ser capaces de pedir ayuda ni afrontar estas situaciones que perciben como estresantes de una mejor manera, por ello, la importancia de poseer buenas habilidades sociales para contribuir de manera positiva en ellos así como en su rendimiento académico posteriormente y se ve reflejado en los diferentes aspectos de su vida.

Finalmente, en el objetivo específico cinco, establecer la asociación entre dimensiones del bienestar psicológico y dimensiones de estrés académico, se encontraron relación en todas; de tipo inverso y de grado moderado bajo, dichos resultados discrepan con lo encontrado por Yataco (2019) al no encontrar conexión entre sus dimensiones. Sin embargo, en el estudio realizado por Beltrán y Melchor (2021) se hallaron semejanzas al encontrar que las dimensiones de ambos constructos se relacionan.

## **5.2. Conclusiones**

De acuerdo a los resultados entre los constructos planteados, se establece lo siguiente:

1. Se encontró relación significativa de magnitud negativa y de grado moderado bajo ( $\rho = -.305$ ) entre ambos constructos.
2. La percepción de bienestar psicológico fue muy alta en 130 universitarios representados en un 42.1% y una percepción alta en 100 universitarios representados en un 32.4%. lo que nos quiere decir que en su mayoría poseen

en los diferentes ámbitos de su vida conductas que hacen funcionar de una manera positiva tanto hacia sí mismos, sus pares y en su entorno.

3. La percepción de estrés académico fue muy alta solo en 11 universitarios representados en un 3.6% y una percepción alta en 29 universitarios representados en un 9.4%. Sin embargo, se evidenció que la mayoría refleja una percepción moderada en 156 universitarios representados en un 43.7%, es decir, hay cierta dificultad para afrontar determinadas situaciones lo que causa ciertas respuestas negativas que de no manejarlas correctamente pueden afectar a largo plazo.
4. Hay una conexión entre el constructo bienestar psicológico y dimensiones de estrés académico presentando una magnitud inversa baja.
5. Hay una conexión entre el constructo estrés académico y dimensiones de bienestar psicológico presentando una magnitud inversa baja.
6. Hay una conexión entre dimensiones de bienestar psicológico y dimensiones de estrés académico presentando una magnitud inversa baja, sin embargo, hay algunas dimensiones de la primera variable de estudio que presenta una magnitud inversa moderada frente a las dimensiones de la otra variable.

### **5.3. Recomendaciones**

1. Incrementar la cantidad de muestra y aplicarse en diferentes facultades como en otras entidades tanto públicas como privadas para enriquecer e incrementar la credibilidad del estudio. Asimismo, emplear el presente estudio como un historial para las futuras investigaciones que pretendan visibilizar alguno de estos constructos porque es una información reciente y verídica en el sector de Lima Sur.

2. Plantear y ejecutar programas psicológicos donde se visibilice la importancia del bienestar psicológico al alumnado de pregrado, con propósito de brindar soporte y orientar al trabajo para que sus relaciones positivas se optimicen entablando relaciones de confianza, intimidad y empatía para con los demás; con respecto al dominio del entorno, lograr que estén satisfechos en el medio donde se desenvuelven; en el crecimiento personal; que cuenten con las habilidades para que puedan generar condiciones favorables y desarrollar su potencial creciendo como persona y mejorando con el tiempo. De la misma manera, incluir distintas técnicas y herramientas que ayuden a optimizar la autonomía, buscando mantener su individualidad y poder hacer frente a las diversas presiones sociales; el propósito de vida, ayudando a esclarecer algún propósito que se tenga para que puedan ser cumplidos y la aceptación, que sean capaces de aceptarse con sus fortalezas y debilidades y se sientan bien consigo mismos.

3. Proponer y desarrollar charlas informativas y talleres interactivos sobre el estrés académico en el ambiente universitario, con el fin de que se reconozcan las respuestas psicológicas, quiere decir, las respuestas emocionales que tiene el individuo al sentirse abrumado por las exigencias que no llega a cumplir por tener una baja percepción de sí mismo; también las respuestas corporales, que son las sensaciones fisiológicas haciendo que somatice y cause un desequilibrio en el organismo; los causantes de estrés, que son situaciones cotidianas que el alumno percibe como estresante y difiere de una persona a otra, por ello, es importante que se sepa y cuente con técnicas, estrategias y herramientas para afrontarlo ayudando a optimizar la vida tanto profesional como personal del individuo.

4. Identificar al alumnado que refleje decrecientes niveles de bienestar psicológico e identificar a quienes al contrario denotan niveles mayores de estrés académico, para efectuar una evaluación más detallada de manera grupal para hacer un diagnóstico situacional en primera instancia y luego hacer intervenciones manera individual o grupal dependiendo la gravedad del caso, todo ello, para que la salud mental se priorice y no afecte los demás aspectos de su vida.



## **REFERENCIAS**

- Abad, F., Garrido, J., Olea, J. y Ponsoda, V. (2006). *Introducción a la Psicometría*. Mundo. <https://idoc.pub/documents/medicion-en-ciencias-sociales-y-de-la-salud-francisco-j-abad-k5468y870818>
- Alfaro, J., Guzmán, J., Reyes, F., García, C., Varela, J., y Sirlopú, D. (2016). Satisfacción Global con la Vida y Satisfacción Escolar en Estudiantes Chilenos. *Revista Psykhe*, 25(2), 1-5 <https://doi.org/29082154>
- Aliaga, J. (2006). Psicometría: test psicométricos, confiabilidad y validez. *Psicología: Tópicos de Actualidad*, 3(2), 85-108. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-latinoamericana-sc/historia-de-la-psicologia/aliaga-j-2006-psicometria-test-psicometricos-confiabilidad-y-validez/11867450>
- Alvarez, N. (2019). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico* [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional ULima. <http://doi.org/10.26439/ulima.tesis/10604>
- Apaza, C., Seminario, R. y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid -19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25 (90), 402 – 413. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- Baca, M. (2020, 7 de septiembre). La salud mental en un contexto de pandemia. *Plataforma salud y derechos*. <https://saludyderechos.org/?s=la+salud+mental+en+un+contexto+de+pandemia>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica* 1 (4), 15-20. [https://www.researchgate.net/publication/28285958\\_Caracteristicas\\_del\\_estres\\_academico\\_en\\_los\\_alumnos\\_de\\_Educacion\\_Media\\_Superior](https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior)

- Barraza, A. (2006). Un Modelo Conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 111-129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Beltrán, K., Estrada, M., Martínez, A. y Navarro, T. (2010). *Cómo afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del CUM-USAC* [Tesis de pregrado, Centro Universitario de San Carlos, Guatemala]. Repositorio del Sistema Bibliotecario Universidad de San Carlos de Guatemala. [https://www.academia.edu/22894642/Estr%C3%A9s\\_y\\_rendimiento\\_acad%C3%A9mico](https://www.academia.edu/22894642/Estr%C3%A9s_y_rendimiento_acad%C3%A9mico)
- Beltrán, M., y Melchor, L. (2021). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima Norte 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/28869>
- Benatuil, D. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate 3: Psicología, Cultura y Sociedad*, 3 (1), 43 – 58. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v3i0.502>
- Bouchrika, I. (2020). 50 Current Student Stress Statistics. *Analysis & Predictions. Research*, 1(2), 14–68. <https://www.guide2research.com/research/student-stress-statistics>
- Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7(2), 77-82. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera)

pdf

- Carranza, F., Hernández R. y Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2020, 29 de octubre). *Las pandemias pueden ser estresantes*. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. El Manual Moderno. [https://books.google.com.pe/books?id=6qvKCQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=6qvKCQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Dancourt, M. (2022). *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* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1959>
- De la Rosa, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G. y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Gaceta Médica de México*, 151(1), 443-449. [https://www.anmm.org.mx/GMM/2015/n4/GMM\\_151\\_2015\\_4\\_443-449.pdf](https://www.anmm.org.mx/GMM/2015/n4/GMM_151_2015_4_443-449.pdf)
- 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.
- Diener, E., Heintzelman, S., Kushlec, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. y Oishi, S. (2017). Findings all psychologist should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 58 (2), 87- 104. <https://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J. y Cáceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39 (15), 7 – 11. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón – Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Revista Universitas Psychologica*, 7(3), 15-34. <https://www.isidore.science/document/10670/1.rsa7m2>
- 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>
- Guevara, M., Castro, C., Gutiérrez, A. y Moreno, L. (2018). *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá* [Tesis de pregrado, Universidad Piloto de Colombia]. Repositorio Universidad Piloto de Colombia. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/4845>
- Hernández, R., Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa cualitativa y mixta*. Mc Graw – Hill.

<https://investigacion.uaa.mx/RevistalyC/archivo/revista79/Articulo%208.pdf>

Huta, V. (2016). *Eudaimonic and hedonic orientations: theoretical considerations and research findings*. Switzerland: Springer International Publishing.

<https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3>

Huta, V. y Waterman, A. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.

<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Instituto de Opinión Pública (2018). *Boletín Estado de la Opinión Pública: Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*.

<http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/112469>

Jabel, M. (2017). *Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

<https://hdl.handle.net/20.500.13067/417>

Jaimes, R. (2008). *Validación del SISCO inventario de estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga* [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia de Bucaramanga].

Repositorio Institucional de la Universidad Pontificia Bolivariana. [http://repository.upb.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/224/1/digital\\_16454.pdf](http://repository.upb.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/224/1/digital_16454.pdf)

Luna, M. (2017). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional

Universidad Inca Ga <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2379>

- López, E. (2020). *Salud, adaptación y estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/20635>
- Mazo, R., Londoño, K. y Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121 – 134. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1503>
- Meda, R., Blanco, L., Moreno, B., Palomera, A., y Herrero, M. (2016). Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 26(2), 195 – 205. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2195>
- Mondoñedo, C. (2018). *Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas* [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12765>
- Moreta, R., Gabior, I. y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de Universitarios Ecuatorianos. *Revista Salud y Sociedad*, 8(2), 172 – 184. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6755353>
- Muñoz, F. (2003). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva. [https://books.google.com.pe/books/about/EL\\_ESTR%C3%89S\\_ACAD%C3%89MICO.html?id=80PZDwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/EL_ESTR%C3%89S_ACAD%C3%89MICO.html?id=80PZDwAAQBAJ&redir_esc=y)
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2021). *Education: From disruption to recovery. Unesco Covid-*

19. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>

Páramo, M., Straniero, C., García, C. y Torrecilla, N. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21. [https://www.researchgate.net/publication/317505196\\_Bienestar\\_psicologico\\_estilos\\_de\\_personalidad\\_y\\_objetivos\\_de\\_vida\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/317505196_Bienestar_psicologico_estilos_de_personalidad_y_objetivos_de_vida_en_estudiantes_universitarios)

Peterson, C., y Seligman, M. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14(1), 381-384. <https://www.doi.org/10.1111/1467-9280.24482>

Román, C., Ortiz, F., Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), 1-8. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima – Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20500.13067/124>

Ryff, C. (1989). *Happiness is everything, or is it?* Exploration on the meaning of psychological

Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10 – 28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Ryff, C. (2016). Beautiful ideal and the scientific Enterprise: sources of intellectual vitality in research of eudaimonic well-being. En J, Vittersø (Ed.), *Handbook*



*of Eudaimonic Well-Being* (pp. 95-107). Switzerland: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_6)

Salvador, D. (2016). *Bienestar Psicológico y Habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundaria de una institución educativa particular de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego] Repositorio Digital de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20500.12759/1971>

Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. TEA.

Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en Educación Médica*, 6 (24), 260 – 266. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>

Santamaria, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto - diciembre 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de Tesis USAT. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/2530>

Seligman, M. (1998). La predicción y prevención de la depresión. DK Routh & RJ DeRubeis. <https://doi.org/10.1037/10280-008>

Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetiva de Fortaleza*, 8(1), 10-59. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1518-61482003000100002#:~:text=El%20objetivo%20de%20este%20trabajo%20es%20hacer%20una,que%20hacen%20posible%20la%20diferenciaci%C3%B3n%20de%20estos%20conceptos.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1518-61482003000100002#:~:text=El%20objetivo%20de%20este%20trabajo%20es%20hacer%20una,que%20hacen%20posible%20la%20diferenciaci%C3%B3n%20de%20estos%20conceptos.)

Silva-Ramos, M., López-Cocótle, J., y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico

- en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75 – 83. <https://investigacion.uaa.mx/RevistalyC/archivo/revista79/Articulo%208.pdf>
- Trujillo, F. (2017). *Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC. <http://hdl.handle.net/10757/622692>
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological well-being and its extensión with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 629-643. <https://doi.org/10.1016/S0191->
- Vargas, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la sintomatología psicológica en estudiantes de la facultad de ciencias administrativas de la universidad técnica de Cotopaxi* [Tesis de pregrado, Pontifica Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato]. Repositorio Pontifica Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2145/1/76537.pdf>
- Vielma, J. y Leonor, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Educere*, 14(49), 265-275. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656542>
- Xiang, Z., Shen, T., Kang, Q., Zhang, B. y Zhu, L. (2019). Longitudinal effects of examination stress on psychological well-being and a possible mediating role of self-esteem in chinese high school students. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 283 – 305. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-017-9948-9>
- 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. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/707>

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz De Consistencia

### APELLIDOS Y NOMBRES: ESCRIBA LOAYZA VANESA FIORELLA

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>¿Cuál es la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.</li> <li>2. Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.</li> <li>3. Establecer la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.</li> <li>4. Establecer la relación entre el bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.</li> <li>5. Establecer la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.</li> </ol>	<p><b>Hipótesis general:</b> H<sub>i</sub>: Existe relación inversa entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> H<sub>1</sub>: Existe relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur. H<sub>2</sub>: Existe relación entre el bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur. H<sub>3</sub>: Existe relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur.</p>	<p><b>Variable 1:</b> <b>Bienestar psicológico:</b> será medida a través de las siguientes dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación</li> <li>• Relaciones positivas</li> <li>• Dominio del entorno</li> <li>• Crecimiento personal</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Propósito de vida</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b> <b>Estrés académico:</b> será medida a través de las siguientes dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Causantes del estrés</li> <li>• Respuestas psicológicas</li> <li>• Respuestas corporales</li> <li>• Afrontamiento al estrés</li> </ul>	<p><b>Tipo y diseño de investigación:</b> No experimental y correlacional</p> <p><b>Población y muestra:</b> La población estuvo constituida por 780 universitarios de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma del Perú. La muestra quedó fijada en 309, número que se obtuvo mediante un proceso de muestreo no probabilístico de tipo intencional.</p> <p><b>Instrumentos de medición:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Bienestar Psicológico Ryff</li> <li>• Inventario de estrés académico SISCO</li> </ul>

**Anexo 2: Instrumento De Medición 1**  
**“ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF”**

**Adaptado por Alvarez (2019)**

En el estudio del bienestar subjetivo también resulta de especial importancia ahondar en los niveles de bienestar interno o de fortaleza interna. Lee cada ítem y señala en qué medida sientes o experimentas estas emociones de manera general en tu vida cotidiana, usando la siguiente escala de respuesta:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>TD</b>					<b>TA</b>

1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.	
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento	
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	
30. La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.	

**Anexo 3: Instrumento De Medición 2**  
**“INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO”**

**Adaptado por Jabel (2017)**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

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

1	2	3	4	5

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes Respuestas Psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso:

Respuestas Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Sentimiento de depresión y tristeza(decaído)					
2. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
3. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
4. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
5. Problemas de concentración					
6. Ansiedad, angustia					
7. Aislamiento y alejamiento de los demás.					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones corporales cuando estabas preocupado o nervioso.

Respuestas Corporales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc					

4. Dolores de cabeza o migrañas					
5. Trastornos en el sueño (insomnio opesadillas)					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casisiempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Estilo de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
4. Elogios a sí mismo					
5. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) en algunas veces, (4) es casisiempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

Causantes de Estrés	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
2. Sobrecarga de tareas trabajos académicos					
3. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)					
4. No entender los temas que se abordan en la clase					
5. La competencia con los					



compañeros de grupo					
6. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes inquietudes en el aula cuando estabas preocupado o nervioso.

Estresores del aula	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc.					
2. La personalidad y carácter del profesor					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Afrontamiento Comunicativo	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Búsqueda de información sobre la situación.					
2. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa, contárselo a alguien para que le ayude).					

## Anexo 4: Informe De Software Anti – Plagio

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS-ESCRIBA LOAYZA VANESA F - VANESA FIORELLA ESCRIBA LOAYZA.docx**

AUTOR

**Vanesa Escriba**

RECUESTO DE PALABRAS

**19617 Words**

RECUESTO DE CARACTERES

**110382 Characters**

RECUESTO DE PÁGINAS

**95 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**727.4KB**

FECHA DE ENTREGA

**Feb 9, 2024 5:01 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Feb 9, 2024 5:03 PM GMT-5**

### ● 15% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

## Anexo 5: Solicitud De Autorización Del Uso Del Instrumento De Bienestar Psicológico

**V** VANESA FIORELLA ESCRIBA LOAYZA <vescriba@autonoma.edu.pe> mar, 5 oct 13:42 ☆ ↶ ⋮  
para nalvarez96.21 ▾

Estimada Nahomi,  
Te saluda Vanesa Escriba Loayza, soy estudiante de la carrera de psicología en la Universidad Autónoma del Perú, actualmente me encuentro cursando el X ciclo realizando mi proyecto de tesis.  
Para mi investigación, estoy relacionando el bienestar psicológico y el estrés académico en universitarios de los últimos ciclos de la carrera de psicología.  
Por ello, solicito su consentimiento y permiso para poder usar su adaptación en cuanto a mi primera variable, ya que, considero que será útil e importante para mi estudio, así como los que precederán a futuro.  
Agradezco de antemano su atención,  
Muchas gracias,  
Saludos cordiales.

**n** Naomi Alvarez <nalvarez96.21@gmail.com> mar, 5 oct 14:17 ☆ ↶ ⋮  
para mí ▾

Hola Vanesa  
Claro que puedes utilizar el instrumento

Saludos,  
Naomi Alvarez

...

## ANEXO 6: SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN DEL USO DEL INSTRUMENTO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Permiso para utilizar la adaptación del Inventario de estrés académico SISCO



**V** VANESA FIORELLA ESCRIBA LOAYZA <vescriba@autonoma.edu.pe> mar, 5 oct 13:45 ☆ ↶ ⋮  
para MARIA ▾

Estimada María,  
Te saluda Vanesa Escriba Loayza, soy estudiante de la carrera de psicología en la Universidad Autónoma del Perú, actualmente me encuentro cursando el X ciclo realizando mi proyecto de tesis.  
Para mi investigación, estoy relacionando el bienestar psicológico y el estrés académico en universitarios de los últimos ciclos de la carrera de psicología.  
Por ello, solicito su consentimiento y permiso para poder usar su adaptación en cuanto a mi segunda variable, ya que, considero que será útil e importante para mi estudio, así como los que precederán a futuro.  
Agradezco de antemano su atención,  
Muchas gracias,  
Saludos cordiales.

↶ Responder

↷ Reenviar

## Anexo 6: Aplicación De Instrumentos De Forma Virtual

# BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ÚLTIMOS CICLOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EN LIMA SUR

Bienvenido(a):

Solicito de su colaboración a través del llenado del siguiente cuestionario, que pretende visualizar si el bienestar psicológico se relaciona con el estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología, el mismo que servirá para fines exclusivamente de investigación.

Asimismo, es importante mencionar que su participación es voluntaria y anónima, además sus respuestas serán tratadas de manera confidencial.

De ante mano, le agradezco su participación y la información valiosa que brindará.

Atte.,

Srta. Vanesa Fiorella Escriba Loayza, estudiante de psicología del X ciclo de la Universidad Autónoma del Perú.

 [vescriba@autonoma.edu.pe](mailto:vescriba@autonoma.edu.pe) (no compartidos)  
[Cambiar de cuenta](#)

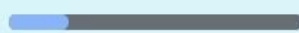


\*Obligatorio

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO Por lo mencionado anteriormente  
¿Está usted de acuerdo y acepta participar en esta investigación? \*

- SI ACEPTO
- NO ACEPTO

[Siguiente](#)



Página 1 de 5

[Borrar formulario](#)