



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, EN TIEMPOS DE
COVID

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

AUTOR

MARTÍN LUIS ESTEBAN BALDEON (ORCID: 0000-0003-1300-6105)

ASESORA

DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA (ORCID: 0000-0002-3528-8548)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DEL PROGRAMA

BIENESTAR PSICOLÓGICO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2023



CC BY-NC-ND

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

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

Esteban Baldeon, M. L. (2024). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Martín Luis Esteban Baldeon
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	45873468
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1300-6105
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	47283514
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-3528-8548
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Nancy Mercedes Capayacchi Otarola
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07744273
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesus Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Bienestar psicológico
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.02.04

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. NANCY MERCEDES CAPAYACCHI OTAROLA como presidenta, el MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como secretario y el MG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, EN TIEMPOS DE COVID

Presentado por el bachiller:

MARTÍN LUIS ESTEBAN BALDEON

Para obtener el **Título Profesional Licenciado 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 **CATORCE (14)**.

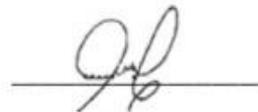
En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 31 de octubre del 2023.



PRESIDENTA
DRA. NANCY MERCEDES
CAPAYACCHI OTAROLA



SECRETARIO
MG. JAVIER JESUS VIVAR
BRAVO



VOCAL
MG. MAX HAMILTON
CHAUCA CALVO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Silvana Graciela Varela Guevara 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:

Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID

Del bachiller Martín Luis Esteban Baldeon, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 17% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

La suscrita analizó dicho reporte y 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, 27 de agosto de 2024



Silvana Graciela Varela Guevara

DNI: 47283514

DEDICATORIA

Dedico este estudio a Dios, pues gracias a él tengo la fortaleza y perseverancia para seguir esforzándome en mis objetivos y a mi hermano Daniel Esteban, dado que gracias a su generosidad me donó un órgano.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por el amor incondicional y a los buenos profesores que han ido forjando mi educación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
LISTA DE TABLAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MÉTODO	14
2.1. Tipo y diseño.....	14
2.2. Población, muestra y muestreo	14
2.3. Hipótesis.....	14
2.4. Variables y operacionalización	15
2.5. Instrumentos o materiales	16
2.6. Procedimientos.....	16
2.7. Análisis de datos	16
2.8. Aspectos éticos	16
III. RESULTADOS	17
IV. DISCUSIÓN	21
V. CONCLUSIONES	25
VI. RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización del BP y EA
Tabla 2	Variables sociodemográficas
Tabla 3	Niveles del BP y sus dimensiones
Tabla 4	Niveles del EA y sus dimensiones
Tabla 5	Prueba de normalidad
Tabla 6	Relación entre EA y BP
Tabla 7	Relación entre EA y las dimensiones del BP

ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE, EN TIEMPOS DE COVID

MARTIN LUIS ESTEBAN BALDEON

UNIVERSIDAD AUTONÓMA DEL PERÚ

RESUMEN

El presente estudio tuvo como eje principal determinar la relación entre las variables Estrés Académico (EA) y Bienestar Psicológico (BP) en los estudiantes o discentes de psicología de una universidad de Lima Este, por tal motivo se empleó un diseño no experimental y tipo correlacional. Además, la muestra estuvo conformada por 105 discentes de la facultad de psicología desde I al VII ciclo universitario, a quienes se le aplicó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo y Brenlla, validado por Dominguez (2014) y el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza, estandarizado por Jabel (2017), En cuanto a los resultados se obtuvo que el 76% de la muestra presentaron estrés académico y el resultado de la prueba Rho de Spearman ($\rho = -.049$ y $p = .02$), arrojó que la variable de estudio EA correlacionó de forma inversa y significativa con la variable BP, es decir que niveles altos de EA se relacionan con valores bajos de BP y viceversa, en los discentes de psicología de una universidad de Lima Este.

Palabras clave: bienestar, estrés, académico, psicología

ACADEMIC STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PSYCHOLOGY STUDENTS OF A PRIVATE UNIVERSITY OF EAST LIMA, IN TIMES OF COVID

MARTIN LUIS ESTEBAN BALDEON

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The main axis of this study was to determine the relationship between the variables Academic Stress (AS) and Psychological Well-being (BP) in the psychology students or students of a university in Lima Este, for this reason a non-experimental and correlational design was used. . . In addition, the sample was made up of 105 students from the Faculty of Psychology from I to VII university cycle, to whom the Psychological Well-being Scale for Adults (BIEPS-A) by Casullo and Brenlla, validated by Domínguez (2014) and the Barraza SISCO Academic Stress Inventory, standardized by Jabel (2017). Regarding the results, it was obtained that 76% of the sample presented academic stress and the result of Spearman's Rho test ($\rho = -.049$ and $p = .02$), showed that the study variable EA correlated inversely and significantly with the BP variable, that is to say that high levels of EA are related to low values of BP and vice versa, in the psychology students of a university in Eastern Lima.

Keywords: well-being, stress, academic, psychology

**ESTRESSE ACADÊMICO E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM ESTUDANTES DE
PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DE LIMA LESTE, EM TEMPOS
DE COVID**

MARTIN LUIS ESTEBAN BALDEON

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O eixo principal deste estudo foi determinar a relação entre as variáveis Estresse Acadêmico (EA) e Bem-estar Psicológico (BP) nos estudantes de psicologia ou estudantes de uma universidade em Lima Este, por isso um desenho não experimental e correlacional foi usado. . . Além disso, a amostra foi composta por 105 alunos da Faculdade de Psicologia do I ao VII ciclo universitário, aos quais foi aplicada a Escala de Bem-Estar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo e Brenlla, validada por Domínguez (2014) e o Inventário de Estresse Acadêmico Barraza SISCO, padronizado por Jabel (2017). Quanto aos resultados, obteve-se que 76% da amostra apresentou estresse acadêmico e o resultado do teste Rho de Spearman ($\rho=-0,049$ e $p=0,02$). mostraram que a variável de estudo EA correlacionou-se inversa e significativamente com a variável PA, ou seja, altos níveis de EA estão relacionados a baixos valores de PA e vice-versa, nos estudantes de psicologia de uma universidade no leste de Lima.

Palavras-chave: bem-estar, estresse, acadêmico, psicologia

I. INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria en los estudiantes o discentes trae consigo cambios en su vida, tanto en el aspecto académico como a nivel personal y social (Fernández & Polo, 2011; Caldera & Plascencia, 2016). Los estudiantes universitarios que no logren asimilar los cambios que trae consigo la etapa universitaria, experimentan insatisfacción personal y/o desgastes que los conlleva al Estrés Académico (EA) (Pimentel & Rendón, 2018). Además, si el estudiante está expuesto a un prolongado tiempo de EA, podría redundar de manera negativa la salud física, mental y el rendimiento académico (Berrío & Mazo, 2011; Barraza, 2011a; Jurado et al., 2021).

Así mismo, las consecuencias causadas por el EA generan desequilibrios internos, los cuales se expresan a través de alteraciones del sistema nervioso central, que afectan al Bienestar Psicológico (BP) (estado de aprehensión, aislamiento, ademanes nerviosos, estados depresivos, etc.) y el funcionamiento fisiológico (insomnio, fatiga, debilidad y etc.) (Correché & Labiano, 2003).

La carrera de psicología puede llegar a ser estresante en determinados ciclos, debido a que pertenece a las ciencias de la salud y tienen bajo su responsabilidad la vida de personas, por lo tanto, es importante evaluar su BP.

Con el fin de evidenciar la realidad problemática se da a conocer algunos estudios realizados a nivel internacional y nacional. En el contexto internacional, la revista *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología* publicó un artículo desarrollado por Jurado et al. (2021), en la cual se revisaron varias fuentes de datos fiables en un tiempo de 10 años desde el 2010, reportando niveles moderados y altos de EA. Con relación a la variable BP, un estudio desarrollado por Ruiz et al. (2020) en una universidad colombiana, reportó un nivel alto de BP en universitarios de psicología.

A nivel nacional, un informe de la MINEDU (Ministerio de Educación) determinó que el 85% de las universidades nacionales reportaron problemas de la salud mental, entre las cuales se reportó un 79% de estrés (El peruano, 2019). Además, un estudio realizado por Cassaretto et al. (2021) en 1801 universitarios, encontró que el 83% experimentaron EA. En este mismo contexto, Martínez (2019) publicó un estudio, donde el 86.9% de los 1213 universitarios manifestaron EA en una intensidad de mediana a alta. En el caso del BP, Ruiz (2019) realizó un estudio donde predominó el nivel bajo (94%) de BP en estudiantes de psicología.

Por otro lado, cabe mencionar que en un contexto local los universitarios de psicología, constantemente se ven abrumados por la exigente y abundantes demandas académicas como actividades en plataforma y campo (charlas en comunidades, centros psicológicos y etc.). De alguna manera este cúmulo de actividades desencadenan cansancio físico y mental en los universitarios.

En base a lo explicado anteriormente se formuló la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre EA y BP en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID?

Con el propósito de reforzar la presente investigación, se describen los antecedentes nacionales e internacionales en el contexto internacional un estudio desarrollado por Ortega et al. (2023), determinó la relación entre el EA y las variables sociodemográficas en 139 universitarios y concluyeron que los hombres presentaron mayor nivel de estrés que las mujeres. De igual forma, Cruz et al. (2020) desarrolló una investigación a 146 estudiantes de la Universidad de La Habana, el resultado determinó un nivel medio del BP.

En otra investigación desarrollado por Mera (2023), realizó un estudio a 125 universitarios de una universidad de la ciudad de Ambato, en la cual se determinó la

ausencia de relaciona entre EA y BP. Además, Muñoz (2019) elaboró un estudio donde el objetivo fue analizar como incide el EA en el BP de un grupo de discentes universitarios. El autor concluyó que: “La ansiedad, el bajo rendimiento, la hostilidad en el ambiente, e incluso los deseos de deserción constituyen parte de las consecuencias de la presencia de Estrés Académico” (Muñoz, 2019, p. 13).

En el ámbito nacional, los estudios realizados en universidades de Lima Metropolitana se evidenciaron una relación negativa y significativa entre las variables EA y BP (Cáceres & Miranda, 2022; Candela & Guerra, 2022; Erazo & Medina, 2021; Melchor y Beltran, 2021; Dancour, 2022).

Por ejemplo, Dancour (2022) publicó una investigación realizado a 227 estudiantes de psicología en un contexto de pandemia, donde los resultados ($p=0.01$ y $Rho=-.221$) arrojó una relación significativa y negativa entre BP y EA.

Sin embargo, el estudio elaborado por Bravo (2021) a estudiantes universitarios arrojó una relación significativa y positiva entre afrontamiento al estrés y BP. Además, Gómez (2021) elaboró un estudio a 67 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico, donde se infirió que no existe relación entre el EA y el BP.

Así mismo, se revisó la literatura con el fin de profundizar la teoría, en tal sentido, Barraza (2011b) conceptualizó el EA como:

Como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: primero, el alumno se ve sometido en los contextos escolares a una serie de demandas o exigencias que, según el propio alumno, son consideradas estresores (por ejemplo, la exposición de un tema ante el resto del grupo); segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico, o situación estresante, que se manifiesta en una serie de síntomas o indicadores del

desequilibrio (por ejemplo, dolor de cabeza); tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (por ejemplo, relajarse). (p. 60)

En el ámbito académico los estresores se clasifican en dos tipos: el primer tipo son los estresores generales, que le ocurren a todos los estudiantes (sobrecarga de tareas y/o mantener un promedio) y el segundo tipo son los estresores específicos la cual es propio de cada profesión (Barraza, 2007a).

Los indicadores del EA según Barraza (2007a) está compuesto por cuatro: las reacciones corporales como el trastorno del sueño; las reacciones fisiológicas, las cuales están relacionadas con “La disminución de las defensas, el aumento de tamaño y disminuyen en cantidad de los glóbulos rojos, el incremento de las frecuencias cardíacas y respiratorias” (Sánchez, 2013, p. 267); las reacciones emocionales, como la depresión; las reacciones comportamentales, como el desgano de realizar tareas académicas.

Con respecto a los modelos teóricos del estrés, se mencionó tres: El Modelo de Adaptación del Estrés de Selye (1956), quien estableció las fases de Alarma, de Resistencia y de Agotamiento (Jurado et al., 2021); El Modelo de Cognitivo-Transaccional de Lazarus y Folkman (1984), la cual se centra en los procesos cognitivos de la persona para valorizar la situación estresante y las estrategias de afrontamiento para lidiar dicha situación (Jurado et al., 2021); El Modelo Sistémico Cognoscitivista del EA propuesto por Barraza (2006), la cual es empleada para la presente investigación.

Por otro lado, la variable BP es un indicador del nivel de salud mental frente al estrés (Estrada et al., 2022). En la misma línea el BP es la autopercepción que hace la persona sobre sus logros y el nivel de satisfacción personal en un

determinado tiempo, por ende, es una situación subjetiva por la influencia de factores ambientales (Casullo & Castro, 2000). Además, se hace referencia a la autoevaluación que hace la persona a los resultados de varias factoras de su vida como vínculos sociales, crecimiento humano, propósito de vida y autonomía (Casullo & Castro, 2000).

En cuanto a la justificación del presente estudio se presentó tres tipos, a nivel teórico se pretendió reafirma que el EA influyen negativamente en el factor psicológico de los universitarios (Estrada et al., 2022). A nivel práctico, se realizó con la intención de que la casa de estudios implemente programas preventivos y promocionales para los estudiantes universitarios. Así mismo, en el aspecto social, se realizó con el propósito de que se beneficien los estudiantes universitarios.

Con relación a las limitaciones, se presentó dos grandes limitaciones, la primera limitación fue el poco interés de los estudiantes de psicología en participar en llenar los instrumentos psicológicos, muchos manifestaron que no disponían de tiempo y otros simplemente no deseaban participar, pero finalmente se logró encuestar a 105 estudiantes. La segunda limitación fue las escasas publicaciones de estudios internacionales, pero finalmente se logró encontrar lo necesario.

Finalmente se establece como objetivo principal determinar la relación entre las variables BP y EA en los universitarios de psicología de Lima Este, en tiempos de COVID y como propósitos específicos se establece describir los niveles de las variables BP, EA y sus respectivas dimensiones y determinar la relación entre el EA y las dimensiones de BP en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Este.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño

El tipo de la investigación es correlacional, dado que se relacionó dos variables con el fin de cuantificar su grado de vinculación, es decir todo estudio correlacional tiene como finalidad identificar la relación o grado de vínculo que existe entre dos variables (Hernández & Mendoza, 2018).

El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal, debido a que sólo se observó los fenómenos en su estado natural y no existe manipulación deliberada o intencional de las variables y es transversal porque los datos son recolectados en un determinado momento y un tiempo único (Hernández & Mendoza, 2018).

2.2. Población, muestra y muestreo

La población del estudio fueron estudiantes de psicología de una universidad de Lima Este y el muestro se basó en los siguientes criterios: estudiantes de facultad de psicología del I al VII ciclo; participación voluntaria (consentimiento compartido); no personal administrativo y ni docentes.

Finalmente, la muestra no probalística y por conveniencia, fueron 105 estudiantes de psicología.

2.3. Hipótesis

Hipótesis general: Existe relación estadísticamente entre BP y EA en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID.

Hipótesis específico: Existe relación estadísticamente significativa entre el BP y las dimensiones de EA en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID.

2.4. Variables y operacionalización

Tabla 1

Operacionalización del EA y BP

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Bienestar Psicológico (BP)	Es la auto percepción que hace la persona sobre sus logros y el nivel de satisfacción personal en un determinado tiempo, por ende, es una situación subjetiva por la influencia de factores ambientales (Casullo & Castro, 2000).	El cuestionario evalúa cuatro dimensiones básicas del BP, el cual tiene 13 ítems.	Aceptación / Control	Indica el grado de control, auto competencia y de aceptación	Bajo, Medio y Alto
			Vínculos psicosociales	Confianza en los demás. <u>Establecer buenos vínculos.</u>	
			Autonomía	<u>Toma de decisiones de modo independiente.</u>	
			Proyectos	Metas y proyectos en la vida. Significado de la vida.	
Estrés Académico (EA)	El EA "Permite reconocer tres componentes sistémico-procesuales: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento" (Barraza, 2008, p. 272).	Expresa el perfil psicológico del estrés académico, a través del Inventario SISCO de EA	Estresores	Frecuencia con la que los factores ambientales son considerados <u>estresante</u>	Muy bajo Bajo Moderado Alto Muy alto
			Respuestas Psicológicas	Frecuencia con la que los síntomas <u>psicológicos.</u>	
			Respuestas corporales	Frecuencia con la que los síntomas corporales o <u>físicos.</u>	
			Estilo de afrontamiento	Frecuencia de uso de sus estrategias de afrontamiento	

2.5. Instrumentos o materiales

Se empleó el inventario SISCO del EA de Barraza (2007b), estandarizado por Jabel (2017), en el contexto universitario limeño. El instrumento estandarizado arrojó una confiabilidad significativa ($\alpha=.842$ $n=1200$) por el Método de Consistencia Interna y una validez superior a 0.80 por el coeficiente V de Aiken (Jabel, 2017).

Con respecto al BP se empleó la escala de BP para adultos (BIEPS-A) creado por Casullo y Brenlla (2002) y validado por Dominguez (2014) en el contexto universitario limeño. La escala BIEPS-A arrojó un elevado grado de confiabilidad ($\alpha > .80$) por el método de coeficiente alfa de Cronbach (Dominguez, 2014).

Por otro lado los instrumentos fueron digitalizados en la página Google-Formt y se obtuvo el permiso de uso por parte de Jabel y Dominguez (Anexo 4).

2.6. Procedimientos

A fin de dar respuesta a la problemática del estudio se propuso aplicar los instrumentos a los estudiantes de psicología, para lo cual se solicitó la autorización al área de Bienestar Universitario (Anexo 5). Después se solicitó permiso al profesor de aula virtual por 35 minutos y se inició con una introducción para dar las pautas y resolver dudas, posteriormente se envió el link de los instrumentos al grupo de WhatsApp de aula.

2.7. Análisis de datos

La data recopilada por Google-Formt, fue exportada al Excel, para ser importada al software SPSS, en la cual se aplicó el análisis descriptivo y las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Rho de Spearman. Se emplearon licencias de prueba.

2.8. Aspectos éticos

El principio de consentimiento fue digitalizado y enviado a los estudiantes, por ende, se cumplió con lo establecido en el artículo 5, de la Ley N° 29733.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

3.1.1. Resultados sociodemográficos

Tabla 2

Variables sociodemográficas

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Edad	18-24	45	43%
	25-31	27	26%
	32-38	33	31%
Sexo	Femenino	72	69%
	Masculino	33	31%

La tabla 2 evidencia que el 43% de un total de 105 discentes de psicología tienen una edad entre 18 y 24 años y el 26% tiene una edad entre 25 y 31 años y finalmente el 31% tiene una edad entre 32 y 38 años. Por otro lado, el 69% de discentes fueron de sexo femenino y el resto son masculino.

3.1.2. Resultados descriptivos del BP

Tabla 3

Niveles del BP y sus dimensiones

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Aceptación/control	22	21%	43	41%	40	38%
Autonomía	42	40%	34	32%	29	28%
Vínculos Sociales	29	28%	48	46%	28	27%
Proyectos	23	22%	42	40%	40	38%
Bienestar Psicológico (BP)	21	20%	55	52%	29	28%

La tabla 3 evidencia una superioridad del nivel medio (41%) en la dimensión Aceptación/control, En el caso de la dimensión Autonomía, el nivel bajo arrojó el mayor porcentaje (40%). Así mismo en la dimensión Vínculos sociales el nivel medio arrojó el mayor porcentaje (46%). Además, en la dimensión Proyectos el nivel medio tuvo el mayor porcentaje (40%). Por último, el nivel medio del BP arrojó el mayor porcentaje (52%).

3.1.3. Resultados descriptivos del EA

Tabla 4

Niveles del EA y sus dimensiones

Dimensiones y Variable	Muy bajo		Bajo		Promedio		Alto		Muy alto	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Estrés Académico	30	29%	12	11%	22	21%	38	36%	3	3%
Estresores	15	14%	25	24%	20	19%	35	33%	10	10%
Respuestas psicológicas	8	8%	17	16%	49	47%	23	22%	8	8%
Respuestas corporales	11	10%	26	25%	29	28%	29	28%	10	10%
Estilo de afrontamiento	18	17%	30	29%	25	24%	5	5%	27	26%

La tabla 4 evidencia una superioridad del nivel alto (36%) de EA. Así mismo, en la dimensión Estresores, el nivel alto arrojó el mayor porcentaje (33%). En el caso de la dimensión Respuestas psicológicas, el nivel promedio arrojó el mayor porcentaje (47%). En el caso de la dimensión Respuestas corporales predomina el nivel promedio y alto (28%) y finalmente en la dimensión Estilo de afrontamiento, el nivel bajo arrojó el mayor porcentaje (29%).

3.2. Contrastación de hipótesis.

3.2.1. Prueba de normalidad

Dado que la cantidad de datos es superior a cincuenta, se empleó la prueba de normalidad de Kolmogórov – Smirnov, a fin de elegir la prueba paramétrica o no paramétrica.

Tabla 5

Prueba de normalidad

VARIABLES	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.092	105	,087
Causante de estrés	.107	105	,025
Reacciones Corporales	.094	105	,076
Reacciones Psicológicas	.104	105	,034
Afrontamiento de estrés	.096	105	,064
Bienestar psicológico (BP)	.977	105	,200
Proyectos	.109	105	,020
Autonomía	.172	105	,000
Vínculos Sociales	.177	105	,000
Aceptación	.189	105	,000

Nota. Pruebas de normalidad de Kolmogórov – Smirnov, obtenidos del software SPSS.

La tabla 5 evidencia que hay valores de significancias mayores y menores a 5% ($p > .05$; $p < .05$), es decir que hay datos que se aproximan a una distribución normal y no normal, en consecuencia, se determinó emplear la prueba no paramétrica de Spearman.

3.2.2. Prueba de hipótesis general

Tabla 6

Relación entre EA y BP

	Estrés académico		
	<i>Rho</i>	<i>n</i>	<i>p</i>
Bienestar psicológico (BP)	-.049**	105	.02*

Nota: *Rho* =coeficiente de relación de Spearman y *p* =significancia.

* El valor proyectado es significativo ($p < .05$).

** Valor negativo, lo cual indica una correlación inversa.

La tabla 6 evidencia un valor de significancia menor a .05 y un coeficiente *Rho* de Spearman negativa entre EA y BP.

3.2.3. Prueba de hipótesis específicos

Tabla 7

Relación entre EA y las dimensiones del BP

	Aceptación/ control		Vínculos Sociales		Autonomía		Proyectos	
	<i>Rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>
Estrés Académico	-.134**	.00*	.122	.01*	.122	.012*	-.160**	.014*

Nota: *Rho* =coeficiente de relación de Spearman y *p* =significancia.

* El valor proyectado es significativo ($p < 0.05$).

** Valor negativo, lo cual indica una correlación inversa.

La tabla 7 evidencia una relación significativa entre el EA y todas las dimensiones del BP, pero una relación inversa del EA con Proyectos y Aceptación/control y una relación directa del EA con Vínculos sociales y Autonomía.

IV. DISCUSIÓN

La etapa universitaria es un proceso de una constante adaptación del estudiante hacia los cursos, los exámenes, los profesores, las competencias académicas y entre otros factores que de alguna manera desencadenan EA en los discentes en menor o mayor intensidad (Barraza, 2006; Ortega et al., 2023; Berrío & Mazo, 2011). Lo cual es confirmado con el resultado encontrado en la presente tesis, donde se obtuvo que más de la mitad (76%) de estudiante de psicología (n=105) manifestaron haber experimentado EA. Este resultado coincide con los resultados encontrados en las investigaciones nacionales (Cassaretto et al., 2021; Candela & Guerra, 2022; Martinez, 2019; Gomez, 2021; Cáceres & Miranda, 2022; Muñoz, 2019; Erazo & Medina, 2021; Melchor & Beltran, 2021) e internacionales (Mera, 2023; Ortega et al., 2023).

No solo basta con medir la presencia de EA en los discentes de psicología, sino que debe ser medido su intensidad, porque el EA es un factor de peligro potencial para la salud mental de los discentes universitarios (Jurado et al., 2021; Berrío & Mazo, 2011) y a niveles altos se activa la parte emocional, fisiológica, cognitiva y conductual ocasionando mucha ansiedad, las cuales pueden repercutir en el rendimiento del estudiante en diferentes ámbitos como lo académico, salud física y mental, por ende, es importante evaluar el nivel de EA (Berrío & Mazo, 2011). En ese sentido el presente estudio reportó un predominio del nivel alto (36%) de EA en los discentes de psicología. Este resultado coincide con la alta intensidad de EA encontrado en otros estudios de universidades peruanas (Cassaretto et al., 2021; Martinez, 2019; Erazo & Medina, 2021). Además, este resultado es un indicador de la presencia de factores estresores en los discentes de la facultad de psicología.

Con respecto a la dimensión Causantes de estrés de la variable EA, se puede mencionar que estas son definidas como estímulos externos que la universidad y/o el profesor demandan o exigen al estudiante (Barraza, 2011a). El presente estudio reportó un dominio del nivel alto (33%) en la dimensión causantes de estrés. Este resultado coincide con estudios previos realizado a discentes de psicología de universidades peruanas (Melchor & Beltran, 2021; Cassaretto et al., 2021). Los causantes de estrés con mayor frecuencia reportado fueron el tiempo limitado para hacer el trabajo. Con respecto a la dimensión Respuestas psicológicas, la presente tesis reportó un predominio del nivel promedio (47%). Este resultado coincide con estudios previos realizado a discentes de psicología de universidades peruanas (Melchor & Beltran, 2021; Cassaretto et al., 2021; Dancourt, 2022). La respuesta psicológica con mayor frecuencia obtenido fue la Inquietud y tendencia a polemizar. En cuanto a la dimensión Respuestas corporales, la presente tesis obtuvo un predominio en los nivel promedio y alto (28%). Este resultado no coincide con ningún estudio reportado. La reacción corporal con mayor frecuencia obtenido fueron los trastornos del sueño (insomnio) y dolores de cabeza. En relación con la dimensión estilo de afrontamiento, la presente tesis arrojó un dominio del nivel bajo (29%) y el estilo con mayor frecuencia obtenido fue la elaboración de planes y realización de tareas.

Una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia (Casullo & Castro, 2000). Por eso su importancia de medir el nivel del BP. En la presente tesis se reportó un predominio del nivel medio (52%) del BP, dicho resultado coincide con los resultados reportado por otros estudios previos (Gómez, 2021; Dancourt, 2022;

Bravo, 2021) y son opuesto a los resultados de otros estudios (Melchor & Beltran, 2021; Mera, 2023). Un nivel medio de BP es un indicar que el estudiante de psicología aún mantiene un nivel medio de desempeño en un ámbito personal, familiar, social y académico (Estrada et al., 2022).

Con respecto a la dimensión Aceptación/control la presente tesis halló una superioridad del nivel medio (41%). En el caso de la dimensión Autonomía se halló un predominio el nivel bajo (40%). En cuanto a la dimensión Vínculos sociales se reportó un predominio del nivel medio (46%), y por último en la dimensio no Proyectos se halló un predominio el nivel medio (40%). Dichos resultados no coinciden con lo reportado por la investigadora Candela y Guerra (2022).

El principal propósito del presente estudio fue precisar el grado de vinculación entre el EA y BP en los discentes de la facultad de psicología. En base a los resultados obtenidos ($\rho = -.049$ y $p = 0.02$), se pudo inferir una vinculación inversa y significativa entre EA y BP. En otras palabras, se deduce que niveles alto de EA se correlaciona con niveles bajos del BP. Estos resultados, coinciden con lo reportado en otros estudios previos (Erazo & Medina, 2021; Dancourt, 2022; Melchor & Beltran, 2021; Cáceres & Miranda, 2022) y otros estudios opuestos a lo reportado (Gómez, 2021; Mera, 2023).

Estos resultados se pueden dar a causa de que el EA en los discentes genera desequilibrios internos los cuales se expresan a través de alteraciones del sistema nervioso central que afectan a la vida psíquica o también llamada BP, llegando a estado de aprehensión, aislamiento, irritabilidad, ademanes nerviosos, dificultad de concentración, estados depresivos, etc.) y además afecta el funcionamiento fisiológico (insomnio, fatiga, debilidad, problemas digestivos etc.) (Barraza, 2008).

En referencia a los propósitos específicos en precisar la relación entre EA y las dimensiones del BP, la presente investigación arrojó los consecuentes resultados:

1. La relación entre la dimensión Aceptación/control y el EA es muy significativa e inversa, es decir, los resultados ($p=.00<.05$ y $Rho=-.134$) indican que a mayor EA en los universitarios es menor su nivel de Aceptación. Estos resultados coinciden con los resultados de la investigadora Dancourt (2022).
2. En el caso de la dimensión Vínculos sociales y EA, los resultados ($p=.01<.05$ y $Rho=.122$), determinaron una relación muy significativa y positiva, en otras palabras, los resultados indican que a mayor EA en los universitarios es mayor su nivel de Vínculos sociales. Estos resultados coinciden con los resultados de la investigadora Dancourt (2022).
3. En el caso de la dimensión Autonomía y EA, los resultados ($p=.012<.05$ y $Rho=.122$), conjeturaron una relación significativa y positiva, es decir, los resultados indican que a mayor EA en los universitarios es mayor su nivel de Autonomía. Es Estos resultados coinciden con los resultados de la investigadora Dancourt (2022).
4. Por último, la dimensión Proyectos y EA los resultados ($p=.014<.05$ y $Rho=-.16$), infirieron una relación significativa y negativa, en decir los resultados indican que a mayor EA en los universitarios es menor su nivel de Proyectos. Estos resultados coinciden con los resultados de la investigadora Dancourt (2022).

V. CONCLUSIONES

Las siguientes conclusiones fueron determinadas en los universitarios de psicología de una determinada universidad de Lima Este, en tiempos de COVID:

1. Relación inversa y significativa entre EA y BP
2. Un predominio del nivel alto (36%) del EA.
3. Un predominio del nivel medio (52%) del BP.
4. Relación inversa y significativa entre Aceptación/control y EA y entre Proyectos y EA. Además, una relación directa y significativa entre Vínculos sociales y EA y entre Autonomía y EA.

VI. RECOMENDACIONES

1. Continuar contribuyendo con investigaciones sobre el estrés académico.
2. Trabajar con muestras más significativas.
3. Organizar programas de confraternidad o actividades de relajación en la universidad, con el fin de reducir los efectos adversos que pueden ocasionar el EA.
4. Implementar capacitaciones y talleres de intervención en la población universitaria, sobre temas como el BP y el manejo del estrés EA.
5. Proponer procesos psicoeducativos grupales para promover el BP.

REFERENCIAS

- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007a). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*, 9(2). <https://psicolcient.me/dga8g>
- Barraza, A. (2007b) El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 2(7), 90-93
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
- Barraza, A. (2011a). Estresores académicos y satisfacción estudiantil en alumnos de educación media superior. *Alter Enfoques Críticos* 2(3), 59-75.
<https://www.alterenfoques.com/alter3>
- Barraza, A. (2011b). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión Educativa IUNAES*, 5(11), 36-44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Bravo, Y. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de

Pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal.
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5043>

Cáceres, E., & Miranda K. (2022). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10123>

Caldera, J., & Plascencia, J. (2016). Evaluación del Estrés Académico. Un estudio comparado entre carreras universitarias. *Revista Educ@rnos*, 5(20), 11-30.
<https://revistaeducarnos.com/revista-20-21-experiencias-en-educacion-superior/>

Candela, B., & Guerra, M. (2022). *Estrés percibido y bienestar psicológico durante la emergencia nacional por COVID-19 en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna.
<https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2522>

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT*, 27(2), 482-500.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Casullo, M., & Brenlla, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (1ª ed.). Paidós.
https://books.google.com.pe/books/about/Evaluaci%C3%B3n_del_bienestar_psicol%C3%B3gico_e.html?id=8cPsnGEACAAJ&redir_esc=y

- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Correché, M., & Labiano, L. (2003). Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés. *Fundamentos en Humanidades*, IV(7-8), 129-147. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18400807.pdf>
- Cruz, M., Martínez, L., Lorenzo, A., & Fernández, D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wimb Lu*, 15(2), 69-93. <https://doi.org/10.15517/wl.v15i2.44086>
- 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://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1959>
- Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 8(1), 23-31. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>
- El Peruano. (2019, octubre). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*. Diario Oficial del Bicentenario El peruano. <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
- Erazo, A., & Medina, C. (2021). *Estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología en una universidad privada de Lima, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/28857>

- Estrada, E., Gallegos, N., Paredes, Y., & Quispe, R. (2022). Burnout académico y bienestar psicológico en estudiantes peruanos de educación superior en el contexto de la pandemia de COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(5), 313-320.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7135490>
- Fernández, C., & Polo, T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Educación*, 10(2), 177-192.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3896794>
- Gómez, A. (2021). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico –Cerro de Pasco 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio de la Universidad Peruana los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20500.12848/2756>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta* (6ª ed.). Mc Graw Hill educación.
<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- 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://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20500.13067/417>
- Jurado, L., Montero, C., Carlosama, D., & Tabares, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(2), 1-19.
https://doi.org/10.18270/chps_2021i2.3917

- Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14775>
- Melchor, J., & Beltran, P. (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>
- Mera, D. (2023). *Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38558>
- Muñoz, M. (2019). *Estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de hotelería y turismo de la Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, año 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio de la Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/6059?show=full>
- Ortega, M., Barraza, A., Méndez, A., & Del Pino, R. (2023). Estrés académico y felicidad con relación a algunas variables sociodemográficas en estudiantes de educación media superior. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 13(25), 3-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.56342/recip.vol13.n25.2023.1>
- Pimentel M., & Rendón L. (2018). *Estres academico en estudiantes del area de salud de la facultad de estudios superiores iztacala* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autonoma de México]. Repositorio de la Universidad

Nacional Autónoma de México.

<https://repositorio.unam.mx/contenidos/234460>

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

Ruiz, L., Blanco, L., Araque, F., Mendoza, B., & Arenas, V. (2020). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta Médica De Caracas*, 128(25), S359-S364. <https://doi.org/10.47307/GMC.2020.128.s2>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLÓGICA
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación entre BP y EA en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuáles son los niveles del BP y sus dimensiones en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID?</p> <p>¿Cuáles son los niveles del EA y sus dimensiones en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones del BP y del EA en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre BP y EA en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID.</p> <p>Objetivos específicos: Describir los niveles del BP y sus dimensiones en los estudiantes de psicología. Describir los niveles del EA y sus dimensiones en los estudiantes de psicología. Establecer la relación entre las dimensiones del BP y del EA en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID.</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación significativa entre BP y EA en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID.</p> <p>Hipótesis específicas: Existe relación directa y significativa entre el EA y las dimensiones del BP en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID.</p>	<p>Variable 1: Bienestar Psicológico Dimensiones: • Aceptación/control • Autonomía • Vínculos • Proyectos</p> <p>Variable 2: Estrés Académico Dimensiones: • Respuestas Psicológicas • Respuestas corporales • Estilo de afrontamiento • Causantes de Estrés • Estresores del aula • Afrontamiento Comunicativo</p>	<p>Tipo de investigación El tipo de estudio fue cuantitativo. Diseño de investigación Diseño fue no experimental. La población La población estuvo conformada por los estudiantes de Psicología de I a VII ciclo de una universidad privada de Lima Este, en tiempos de COVID. y la muestra estuvo conformada por 105 estudiantes de psicología Técnica de recolección de datos La técnica que se utilizó para ambas variables fue la técnica de la encuesta. Test's Psicológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (EBP-A) (Casullo & Brenlla -2002) adaptado por Dominguez (2014) • Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007b) adaptado en Lima, Perú, por Jabel (2017).

Anexo 2. Test Inventario de Estrés Académico (SISCO)

Nombre:

Edad:

Carrera:

Ciclo:

Inventario de Estrés Académico

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.

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

- Si
 No

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

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

1	2	3	4	5

1. 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.						

2. 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 o pesadillas)					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

3. 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.**

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					

4. 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 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 y 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.					

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 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					

6. 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 3. Inventario de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

Sexo: _____

Edad: _____

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

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

Anexo 4. Permiso para utilizar la adaptación de la escala BP



MARTN ESTEBAN <mleb007@gmail.com>

Permiso para utilizar la adaptación de la escala de Bienestar Psicológico

Sergio Dominguez <sdominguezmpcs@gmail.com>
Para: MARTN ESTEBAN <mleb007@gmail.com>

11 de enero de 2023, 13:32

Estimado Martin, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, no tiene baremos.

Preferiríamos que el cuestionario no se coloque como anexo en la tesis.

Saludos cordiales.

Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA

Perfil CONCYTEC: https://dina.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?id_investigador=16766

Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Dominguez_Lara/

ORCID: <http://www.orcid.org/0000-0002-2083-4278>

SCOPUS-ID: 56287930500 (<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195581666>)

Scholar Google: <https://scholar.google.com.pe/citations?user=IdSLecAAAAAJ&hl=es>

[El texto citado está oculto]

5 adjuntos

 CLAVE BIEPS.docx
13K

 BIEPS BIENESTAR PSICOLOGICO EN ADULTOS.doc
41K

 Dominguez, & Medrano (2016). CERQ psicométrico.pdf
314K

 2014 Bienestar Psicológico Universitarios.pdf
322K

 Dominguez-Lara & Campos-Uscanga (2022). BIEPS en México.pdf
595K

Anexo 5. Solicitud de autorización para aplicar instrumento de evaluación



"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Lima, 11 de octubre del 2020

OFICIO N°488-2020 -CG- LIMA – ULADECH Católica.

Sra.

Abog. ANA FONSECA TORRES.

Coordinadora de Bienestar Universitario – "Uladech Católica".

San Juan de Lurigancho - Lima.

Presente.-

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS
DE EVALUACIÓN CON FINES ACADÉMICOS

De mi especial consideración:

Por medio de la presente le expreso mi cordial saludo y a la vez manifestarle que nuestra estudiante **ESTEBAN BALDEON MARTIN LUIS** con documento nacional de identidad **DNI N°45873468**, estudiante de la escuela profesional de Psicología de nuestra Universidad Católica "Los Ángeles de Chimbote" Filial Lima, identificada con su código universitario: **5023171051**, solicitamos a usted su autorización para que el estudiante en mención, pueda aplicar un instrumento de evaluación en el servicio Psicopedagógico que está bajo su coordinación con fines académicos, basado en el **"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ULADECH FILIAL LIMA, 2020"**.

Por lo expuesto solicito a usted tenga a bien dar inicio al trámite requerido.

Atentamente,

UNIVERSIDAD CATÓLICA
LOS ANGELES DE CHIMBOTE

Lic. GISELA G. PUJON SUÁREZ
COORDINADORA
FILIAL LIMA

GGP
cc. archivo



Teléfono: 01-4581452
Dirección: Av. Santa Rosa de Lima 1231-SJL
Lima, Perú
www.uladech.edu.pe

