



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

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

TESIS

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO VILLA EL SALVADOR

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

AUTOR

CARLOS JAVIER HUAPAYA CARREÑO (ORCID: 0000-0001-5550-0115)

ASESORA

MG. LUZ ELIZABETH MAYORGA FALCÓN (ORCID: 0000-0001-6213-3018)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DEL PROGRAMA

BIENESTAR PSICOLÓGICO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, JUNIO DE 2024



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

Huapaya Carreño, C. J. (2024). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Carlos Javier Huapaya Carreño
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70903262
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-5550-0115
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Luz Elizabeth Mayorga Falcón
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08406202
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6213-3018
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	8035455
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Enrique Aristides Gallardo Bozeta
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07749664
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de Villa El Salvador
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. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, el MG. MAX HAMILTON CHAUCA BRAVO como secretario y el MG. ENRIQUE ARISTIDES GALLARDO BOZETA como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO VILLA EL SALVADOR**

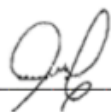
Presentado por el bachiller:
CARLOS JAVIER HUAPAYA CARREÑO

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 06 de junio del 2024.



PRESIDENTA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



SECRETARIO
MG. MAX HAMILTON
CHAUCA BRAVO



VOCAL
MG. ENRIQUE ARISTIDES
GALLARDO BOZETA

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Luz Elizabeth Mayorga Falcón 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 una universidad privada del distrito Villa El Salvador

Del bachiller Carlos Javier Huapaya Carreño, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 20% 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



Luz Elizabeth Mayorga Falcón

DNI: 08406202

DEDICATORIA

A mis padres, hermana y tío Luis por su aliento incesante, permitiéndome llevar a cabo mis objetivos en todo mi proceso académico.

AGRADECIMIENTOS

A la facultad por su inquebrantable ayuda para culminar el trámite de la tesis.

A la Mg. Mayorga, mi asesora, por su ayuda y dirección durante esta etapa académica.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
ÍNDICE	4
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.....	15
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	Niveles de bienestar psicológico
Tabla 2	Niveles de estrés académico
Tabla 3	Pruebas de normalidad de bienestar psicológico y estrés académico
Tabla 4	Correlación entre bienestar psicológico y estrés académico
Tabla 5	Correlación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico
Tabla 6	Correlación entre estrés académico y las dimensiones de bienestar psicológico
Tabla 7	Correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO VILLA EL SALVADOR

CARLOS JAVIER HUAPAYA CARREÑO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Este estudio tuvo como propósito determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico. La metodología fue básica, de diseño no experimental y alcance correlacional, además, se trabajó con una muestra de 317 estudiantes de educación superior de Villa El Salvador. Los instrumentos fueron la Escala BIEPS-A de Casullo (2002) y el Inventario SISCO de Barraza (2007). Los resultados indican correlación inversa entre bienestar psicológico y estrés académico ($\rho = -.168$, $TE = 2.82$), así mismo, bienestar psicológico se correlaciona con estímulos estresantes ($\rho = -.936$, $TE = 87.61$) y síntomas ($\rho = -.191$, $TE = 3.64$), sin embargo, no se relacionó con estrategias de afrontamiento ($p > .05$), además, estrés académico no se correlacionó con las dimensiones de bienestar psicológico ($p > 0.05$), y, por último, estímulos estresantes se correlacionó con las dimensiones de bienestar psicológico ($p < 0.05$) y síntomas se relaciona con vínculos psicosociales, aceptación/control de situaciones y proyectos personales ($p < 0.05$). Por otro lado, en los resultados descriptivos predominaron los niveles medios en bienestar psicológico (56.5%) y estrés académico (57.4%).

Palabras clave: bienestar, malestar emocional, estrés, síntomas

**PSYCHOLOGICAL WELLBEING AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS AT
A PRIVATE UNIVERSITY IN THE VILLA EL SALVADOR DISTRICT**

CARLOS JAVIER HUAPAYA CARREÑO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between psychological well-being and academic stress. The methodology was basic, non-experimental in design and correlational in scope. In addition, we worked with a sample of 317 higher education students from Villa El Salvador. The instruments were the BIEPS-A Scale by Casullo (2002) and the SISCO Inventory by Barraza (2007). The results indicate an inverse evaluation between psychological well-being and academic stress ($\rho = -.168$, $TE = 2.82$), likewise, psychological well-being correlates with stressful stimuli ($\rho = -.936$, $TE = 87.61$) and symptoms ($\rho = -.191$, $TE = 3.64$), however, it was not related to coping strategies ($p > .05$), in addition, academic stress was not correlated with the dimensions of psychological well-being ($p > 0.05$), and, finally, Stressful stimuli was correlated with the dimensions of psychological well-being ($p < 0.05$) and symptoms were related to psychosocial bonds, acceptance/control of situations and personal projects ($p < 0.05$). On the other hand, medium levels in psychological well-being (56.5%) and academic stress (57.4%) predominated in the descriptive results.

Keywords: well-being, emotional distress, stress, symptoms

**BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E ESTRESSE ACADÊMICO EM ESTUDANTES
DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR NO BAIRRO DE VILLA EL
SALVADOR**

CARLOS JAVIER HUAPAYA CARREÑO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo deste estudo foi determinar a relação entre bem-estar psicológico e estresse acadêmico. A metodologia foi básica, de desenho não experimental e de alcance correlacional. Além disso, trabalhamos com uma amostra de 317 estudantes do ensino superior de Villa El Salvador. Os instrumentos foram a Escala BIEPS-A de Casullo (2002) e o Inventário SISCO de Barraza (2007). Os resultados indicam uma avaliação inversa entre bem-estar psicológico e estresse acadêmico ($\rho=-0,168$, $TE=2,82$), da mesma forma, o bem-estar psicológico se correlaciona com estímulos estressantes ($\rho= -0,936$, $TE=87,61$) e sintomas ($\rho= -0,191$, $TE=3,64$), porém, não se relacionou com estratégias de enfrentamento ($p>0,05$), além disso, o estresse acadêmico não se correlacionou com as dimensões do bem-estar psicológico ($p>0,05$), e, por fim, os estímulos estressantes foram correlacionados com as dimensões do bem-estar psicológico ($p<0,05$) e os sintomas foram relacionados aos vínculos psicossociais, aceitação/controle de situações e projetos pessoais ($p<0,05$). Por outro lado, níveis médios de bem-estar psicológico (56,5%) e estresse acadêmico (57,4%) predominaram nos resultados descritivos.

Palavras-chave: bem-estar, angústia emocional, estresse, sintomas

I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), 300 millones de personas experimentan depresión, baja autoestima, ansiedad y desvalorización, con un aumento del 18% entre 2005 y 2017. Es por ello que, desde una perspectiva psicológica, se ha adoptado un enfoque positivo para promover el bienestar psicológico mediante la actividad personal. A nivel latinoamericano, Tejeda y Delgado (2020) encontraron niveles críticos de bienestar psicológico mediante una revisión de 20 documentos, en donde el 90% de estas investigaciones hacen énfasis en esta problemática en los universitarios, por ende, se recomienda a los profesionales investigar más a fondo esta variable y su relación con factores de riesgo que afectan el rendimiento académico y el comportamiento de los estudiantes. A nivel nacional, Ruiz (2019) estudió a 113 universitarios de Lima y encontró que el 95% evidencian un bienestar psicológico deficiente, con niveles bajos en relaciones positivas (45 %), autonomía (83%), dominio del entorno (58%), propósito de vida (84%) y crecimiento personal (92%).

Sobre el estrés académico, no se encontraron datos recientes a nivel mundial en muestras universitarias. Sin embargo, la OMS (2020) recopiló diversos estudios y concluyó que el estrés afecta negativamente las áreas personal, social y laboral; en respuesta a ello, elaboró una guía para gestionar el estrés en adultos, proporcionando información y técnicas prácticas para enfrentar eventos estresantes en diversos contextos. Por otra parte, Quito et al. (2017) estudiaron el estrés en estudiantes de bachillerato de 16 a 18 años en Ecuador, cuyos resultados mostraron que tanto mujeres como hombres (90%) evidencian estrés, además, encontraron que los estudiantes de 18 años presentan mayores niveles de estrés debido a su reciente adaptación a las demandas académicas del nivel superior. A nivel nacional,

Cassaretto et al. (2021) estudiaron a 1,801 universitarios en seis ciudades de Perú, en donde encontró que el 83% experimentan estrés académico medio a alto, con síntomas como somnolencia y problemas de concentración.

Ante tal problemática, se fórmula la pregunta a continuación: ¿Cuál es la conexión que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador?

Posteriormente, se revisaron los antecedentes internacionales en donde Slimmen et al. (2022) hallaron correlación entre estrés percibido y bienestar mental ($r = -.67$) en 875 estudiantes universitarios de Países Bajos. Además, Clabaugh et al. (2021) encontraron correlación entre estrés académico y bienestar emocional ($r = -.53$) en 295 universitarios de Estados Unidos. Del mismo modo, Cevallos (2020) halló correlación entre estrés percibido y bienestar psicológico ($r = -.650$) en 600 estudiantes universitarios de Ecuador. Así mismo, Luna et al (2020) reportaron correlación entre estrés académico y bienestar psicológico en 146 universitarios de Odontología en México. Por último, Taruchaín et al. (2020) estudiaron a 280 trabajadores no profesionales de Ecuador, de los cuales el 61% manifiestan niveles elevados de estrés y el 59% evidencian niveles inferiores de bienestar psicológico.

De la misma manera, se revisaron los antecedentes nacionales, cómo el de Dancourt (2022) quien halló correlación inversa entre bienestar psicológico y estrés académico ($\rho = -.221$) en 227 universitarios de psicología de Lima Sur. Por su parte, Paredes y Hacha (2020) hallaron que el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción correlaciona con las dimensiones de bienestar psicológico como crecimiento personal ($\rho = -.262$), autonomía ($\rho = -.293$), aceptación ($\rho = -.366$) y relaciones positivas ($\rho = .259$) en 70 estudiantes universitarios de Arequipa. De la misma manera, Rivera y Farfán (2020) reportaron que los estilos de afrontamiento

cómo enfocado en el problema y enfocado en la emoción correlaciona con bienestar psicológico ($\rho=.473$; $.496$) en 68 estudiantes de psicología de Lima Este. Conjuntamente, Yataco (2019) encontró correlación entre bienestar general y estrés académico ($\rho= -.091$) en 496 estudiantes de ingeniería de Lima Sur. Por último, Cubas y Pozo (2019) no reportaron correlación estadística entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés ($p>.05$) en 104 universitarios de Lambayeque.

A partir de este punto, se fundamentan las bases teóricas de las variables, en donde el bienestar psicológico es definido como una variable subjetiva y amplia que implica contar con una salud mental equilibrada y estable, así como relaciones sociales correctas (Gómez et al., 2019; Caffu et al., 2020). Esto incluye mantener relaciones favorables con la familia, compañeros, amigos y jefes, apoyado por logros cognitivos como atención, memoria, inteligencia y concentración (Barrientos y Martínez, 2014; Matud et al., 2022).

Teniendo en cuenta ello, se explica el teorema multidimensional de Ryff (1989), fundamentándose en el crecimiento personal y establece que el bienestar psicológico. Este modelo sugiere que, aunque el desarrollo personal y las metas pueden deteriorarse con el tiempo, la autonomía y el control del entorno tienden a aumentar con los años. Además, destaca que las experiencias subjetivas influyen en la vida del sujeto, y que el bienestar psicológico refleja el valor que damos al éxito en nuestra vida (Chapoñan, 2021).

Conforme a ello, Casullo (2002) propone cuatro dimensiones que explican el bienestar psicológico, tales como: Control de situaciones y aceptación de sí mismo, el cual implica la sensación de control sobre la vida y la capacidad para influir en el entorno. Además, en lo referente de la autonomía que es la decisión y confianza en el propio juicio, siendo asertivo y no dependiente de la opinión de los demás. Por

otro lado, el vínculo psicosocial implica la habilidad de establecer relaciones positivas y de seguridad, empleando afectividad y empatía en las interacciones. Finalmente, los proyectos consisten en establecer y perseguir metas, con un propósito claro y valores personales que guían las acciones.

Por otro lado, se fundamentan las bases teóricas de estrés académico, el cual es definido como un estado resultante de la interacción entre el sujeto y su entorno educativo, evaluado por factores amenazantes como los recursos y capacidades del individuo para afrontarlos (Franco, 2015; Kalmakis et al., 2022). Además, se manifiesta como una reacción normal ante demandas educativas como pruebas y trabajos, que pueden estimular una respuesta eficaz para alcanzar metas, pero también pueden debilitar el rendimiento cuando las exigencias son intensas (Osorio, 2015; Halliburton et al., 2021).

Conforme a ello, el modelo teórico cognoscitivo de estrés académico de Barraza (2006) explica el estrés académico como un estado psicológico basado en la teoría transaccional del estrés y la teoría general de los sistemas. Adicionalmente, describe el estrés académico como una variable multidimensional que necesita ser entendida desde una perspectiva sistémica y cognoscitiva. Según este modelo, el estrés se desarrolla a partir de la interacción del individuo con su entorno, donde se realiza una evaluación cognitiva de las demandas y se utilizan recursos personales para gestionarlas (Lazarus y Folkman, 1986).

Según Barraza (2006), dentro del estrés académico, existen tres componentes principales: Causantes de estrés, que es la percepción negativa de las obligaciones académicas que perturba el sistema homeostático del individuo, causando respuestas perjudiciales. Por otro lado, los síntomas incluyen tanto respuestas psicológicas como corporales, en donde las respuestas psicológicas

abarcan conductas, cogniciones y emociones, manifestándose en temores, miedos y angustia, y una baja autopercepción en el ambiente académico, por otra parte, las respuestas corporales se presentan como alteraciones fisiológicas, como cefaleas, problemas endocrinos o estomacales, que surgen debido a la alta demanda mental y física requerida para enfrentar actividades como exámenes y exposiciones. Por último, las estrategias de afrontamiento son métodos utilizados para evaluar y enfrentar el estrés, buscando restablecer el equilibrio.

De acuerdo con la justificación, en el ámbito teórico contribuye a la investigación científica como antecedente con información actualizada los cuales serán útiles para investigaciones posteriores. A nivel práctico, proporciona evidencia que fundamenta la implementación de talleres o charlas para mitigar o abordar el impacto de las variables en los estudiantes. A nivel social, beneficia a los estudiantes ya que al conocer la importancia de las variables pueden mejorar su enfoque y rendimiento en sus estudios, manteniendo un equilibrio emocional, lo cual es fundamental para su desarrollo personal y profesional.

Finalmente, se plantea el objetivo general: Determinar la conexión entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Por consiguiente, se proponen los objetivos específicos: (1) Identificar los niveles de bienestar psicológico, (2) Identificar los niveles de estrés académico, (3) Establecer la relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico, (4) Establecer la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y el estrés académico, (5) Establecer la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño

El estudio fue de tipo básico, debido a que tiene como objetivo aportar información a la comunidad científica (Hernández y Mendoza, 2018). Además, tiene un diseño no experimental de tipo transeccional, ya que no se manipuló las variables y se recolectó los datos en un mismo tiempo (Hernández et al., 2014). En cuanto al alcance, fue correlacional, ya que busca asociar las variables (Sánchez et al., 2018).

2.2. Población, muestra y muestreo

1800 estudiantes de la facultad de psicología, con edades mayores a 20 años y de ambos sexos de una universidad particular de Villa El Salvador. Se trabajó con una muestra de 317 mediante el 95% confianza con 5% error (Aguilar, 2005). Además, la técnica de muestreo fue no probabilística por conveniencia (Hernández, 2021)

Criterios de inclusión: Participantes mayores de 20 años, que estén actualmente matriculados en el ciclo académico establecido y que acepten participar mediante la firma de un consentimiento informado.

Criterios de exclusión: Estudiantes con cualquier tipo de discapacidad, aquellos que pertenecen a universidades distintas, y menores de 20 años.

2.3. Hipótesis

En la hipótesis general se pretende corroborar si existe relación entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes. Además, se plantean las específicas cómo: (1) Existe relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico. (2) Existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y el estrés académico. (3) Existe relación entre las dimensiones bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico.

2.4. Variables y operacionalización

Definición conceptual de bienestar psicológico: Es la percepción subjetiva de satisfacción y disfrute en la vida, centrada en un estado de ánimo positivo (Casullo y Castro, 2000).

Definición conceptual de estrés académico: Es la respuesta adaptativa a demandas educativas percibidas como estresantes, que genera un desequilibrio en el estudiante (Barraza, 2005).

2.5. Instrumentos o materiales

Escala de bienestar psicológico BIEPS-A: Elaborado por Casullo (2002) y adaptado por Domínguez (2014) en versión adultos (BIEPS-A). El instrumento está compuesto por 13 ítems y se estructura en cuatro dimensiones. Además, cuenta con una escala de medición tipo Likert. Casullo (2002) efectuó la validez de estructura por análisis factorial exploratorio (VEA=53%, $\lambda > .20$), así mismo, aplicó la validez de contenido ($V > .70$) y la confiabilidad por consistencia interna fue aceptable ($\alpha > .70$). Por otro lado, Robles (2020) realizó la validez por contenido ($V > .80$), luego aplicó el análisis confirmatorio (GFI= .93, RMSEA=.07, CFI=.95, TLI=.94) y calculó la confiabilidad ($\alpha = .84$, $\omega = .85$).

En este estudio se revisaron sus propiedades psicométricas mediante la validez por análisis confirmatorio (CFI=.94, TLI=.91, SRMR=.05, RMSEA, .07, $\lambda > .49$). Y luego se aplicó la confiabilidad de la escala y sus dimensiones (α , $\omega > .70$).

Inventario de estrés académico – SISCO: Elaborado por Barraza (2007) en México y adaptado por Ancajima (2017). El instrumento está compuesto por 29 ítems y se estructura en tres dimensiones. Además, cuenta con una escala de medición tipo Likert, los cuales se puntúan de manera directa excepto el ítem 24,25,26,27,28,29. Barraza (2007) estimó la confiabilidad por consistencia interna

de la escala total ($\alpha=.90$), así mismo ejecutó la confiabilidad por mitades en la escala total y dimensiones ($\alpha>.70$), por último, aplicó el análisis de ítems, los cuales fueron homogéneos (>30). Por otro lado, Ancajima (2017) analizó la validez de contenido ($V>70$), además, efectuó la validez por análisis confirmatorio (RMSEA= .08, GFI= .82, CFI= .84) y, por último, calculó la confiabilidad de la escala ($\omega>.70$).

En este estudio se analizaron sus propiedades psicométricas, aplicando la validez por análisis confirmatorio (CFI=.98, TLI=.96, SRMR=.06, RMSEA, .08, $\lambda>.70$). Además, se aplicó la confiabilidad de la escala y sus dimensiones ($\alpha, \omega>70$).

2.6. Procedimientos

Se pidió el permiso a la universidad para la realización del estudio, una vez aprobado, se realizó un formulario en donde se digitalizó el permiso informado y los instrumentos de cada variable, luego se difundieron los enlaces de la evaluación a través de redes sociales y correos.

2.7. Análisis de datos

Se empleó el SPSS y JASP, para analizar los estadísticos psicométricos de los instrumentos. Posteriormente se identificaron los estadísticos descriptivos (niveles), luego se realizó la prueba de normalidad (Kolmogorov Smirnov) y, por último, se contrastó las hipótesis con el coeficiente de Spearman, siguiendo el modelo no paramétrico.

2.8. Aspectos éticos

En el estudio respetaron los principios éticos de Helsinki para proteger los derechos, la seguridad y el bienestar de los participantes (Manzini, 2000). Así mismo, se obtiene el consentimiento informado asegurando que los participantes estén informados sobre el propósito y procedimientos del estudio, además se mantuvo confidencialidad de los datos personales (Caicedo et al., 2020).

III. RESULTADOS

Resultados descriptivos

Tabla 1

Niveles de bienestar psicológico

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	71	22.4
Medio	179	56.5
Alto	67	21.1
Total	317	100.0

En la tabla 1, se visualiza los grados de bienestar psicológico en 317 estudiantes universitarios, en donde prevalece el nivel medio con 56.5%, así mismo, se observa que el 22.4% evidencia un nivel bajo y el 21.1% manifiesta un nivel alto.

Tabla 2

Niveles de estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	71	22.4
Medio	182	57.4
Alto	64	20.2
Total	317	100.0

En la tabla 2, se identificaron los grados de estrés académico en la muestra estudiada, de los cuales el 57.4% presenta un nivel moderado, seguido se ubica el nivel bajo con 22.4% y, por último, el 20.2% evidencia un nivel alto con 20.2%.

Análisis inferencial

Tabla 3

Pruebas de normalidad de bienestar psicológico y estrés académico

Variables/Dimensiones	K-S	gl	p
Bienestar psicológico	0.175	317	0.00
Aceptación/control de situaciones	0.173	317	0.00
Autonomía	0.170	317	0.00
Vínculos psicosociales	0.195	317	0.00
Proyectos personales	0.213	317	0.00
Estrés académico	0.237	317	0.00
Estímulos estresantes	0.200	317	0.00
Síntomas	0.224	317	0.00
Estrategias de afrontamiento	0.202	317	0.00

En la tabla 3, se efectuó la prueba de normalidad por medio del Kolmogorov Smirnov en las variables cómo bienestar psicológico y estrés académico con sus respectivas dimensiones, los cuales reportaron indicaron menores a 0.05 ($p < 0.05$), por tanto, se concluye que la distribución de la muestra no se ajusta a la normalidad, es por ello que se utilizaron los estadísticos no paramétricos (Rho de Spearman).

Contrastación de hipótesis

Tabla 4

Correlación entre bienestar psicológico y estrés académico

n= 317	rho[IC95%]	p	TE
Bienestar psicológico	-.168[-.276; -.061]	0.00	2.82
Estrés académico			

En la tabla 4, se observa una correlación significativa ($p=0.00$) con grado muy débil y de dirección inversa ($\rho = -.168$) entre bienestar psicológico y estrés académico, además, se identificó un tamaño de efecto pequeño ($TE=2.82\%$).

Tabla 5*Correlación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico*

n=317		<i>rho</i> [IC95%]	<i>p</i>	<i>TE</i>
Bienestar psicológico	Estímulos estresantes	-.936 [.922; .950]	0.00	87.61
	Síntomas	-.191 [-.298; -.084]	0.00	3.64
	Estrategias de afrontamiento	-.107 [-.216; .002]	0.06	1.15

En la tabla 5, se visualiza que bienestar psicológico se correlaciona significativamente ($p < 0.05$) con estímulos estresantes cuyo grado es muy fuerte y de dirección inversa ($\rho = -.936$), además, el tamaño de efecto fue grande ($TE = 87.61\%$), de la misma manera, se correlacionó con síntomas del estrés teniendo un grado muy débil y de dirección inversa ($\rho = -.191$) con un tamaño de efecto pequeño ($TE = 3.64\%$), sin embargo, no se correlacionó significativamente con estrategias de afrontamiento ($p > .05$).

Tabla 6*Correlación entre estrés académico y las dimensiones de bienestar psicológico*

n=317		<i>rho</i> [IC95%]	<i>p</i>	<i>TE</i>
Estrés académico	Aceptación/control de situaciones	-.101 [-.211; .009]	0.07	1.02
	Autonomía	-.096 [-.206; .014]	0.09	0.10
	Vínculos psicosociales	-.109 [-.218; .000]	0.06	1.19
	Proyectos personales	-.102 [-.212; .008]	0.07	1.04

En la tabla 6, se contempla que estrés académico no se asoció significativamente ($p > 0.05$) con las dimensiones de bienestar psicológico como aceptación/control de situaciones ($p = 0.07$), autonomía ($p = 0.09$), vínculos psicosociales ($p = 0.06$) y proyectos personales ($p = 0.07$).

Tabla 7

Correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico

n=317		Acceptación/control de situaciones	Autonomía	Vínculos psicosociales	Proyectos personales
Estímulos estresantes	<i>rho</i>	-,668**	-,524**	-,810**	-,798
	<i>IC[95%]</i>	[.607; .729]	[.444; .604]	[.772; .848]	[.758; 0.838]
	<i>p</i>	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>TE</i>	44.62	27.46	65.61	63.68
Síntomas	<i>rho</i>	-,133*	-,096	-,148**	-,113*
	<i>IC[95%]</i>	[-.242; -.024]	[-.206; .014]	[-.256; -.040]	[-.222; -.004]
	<i>p</i>	0.02	0.09	0.01	0.04
	<i>TE</i>	1.77	0.92	2.19	1.28
Estrategias de afrontamiento	<i>rho</i>	-,038	-,067	-,057	-,052
	<i>IC[95%]</i>	[-.148; .072]	[-.177; .043]	[-.167; .053]	[-.162; .058]
	<i>p</i>	0.50	0.23	0.31	0.36
	<i>TE</i>	0.14	0.44	0.32	0.27

En la tabla 7, se observa que los estímulos estresantes se correlaciona significativamente ($p < 0.05$) con las dimensiones de bienestar psicológico como aceptación/control de situaciones ($\rho = -.668$, $TE = 44.62\%$), vínculos psicosociales ($\rho = -.810$, $TE = 65.61\%$) y proyectos personales ($\rho = -.798$, $TE = 63.68\%$), cuyos grados fueron fuertes e inversos con tamaños de efectos grandes, de la misma manera, se asoció con autonomía ($\rho = -.524$, $TE = 27.46\%$) pero con dirección inversa con un grado moderado y un tamaño de efecto mediano, por otro lado, síntomas del estrés se correlacionó significativamente ($p < 0.05$) con aceptación/control de situaciones ($\rho = -.133$, $TE = 1.77\%$), vínculos psicosociales ($\rho = -.148$, $TE = 2.19\%$) y proyectos personales ($\rho = -.113$, $TE = 1.28\%$) cuyas direcciones fueron inversas, con grados muy débiles y tamaños de efectos pequeños, sin embargo, no se correlacionó con autonomía ($p = 0.09$), finalmente, estrategias de afrontamiento no se correlacionó significativamente con ninguna de las dimensiones de bienestar psicológico ($p > 0.05$).

IV. DISCUSIÓN

En el primer hallazgo se encontró relación inversa de grado muy débil entre bienestar psicológico y estrés académico, además, se halló un tamaño de efecto pequeño, lo que marca que entre mayor bienestar psicológico perciba el estudiante, se explicará en 2.82% un bajo nivel de estrés académico. Estos resultados coinciden con Luna et al. (2020) quien reportó correlación inversa entre estrés y bienestar psicológico en universitarios de Odontología, así mismo, Clabaugh et al. (2021) hallaron relación inversa entre estrés académico y bienestar emocional en universitarios de EE.UU., además, Cevallos (2020) halló relación inversa entre estrés y bienestar psicológico en universitarios de Ecuador, del mismo modo, Slimmen et al. (2022) hallaron relación inversa entre estrés y bienestar mental en universitarios de Países Bajos. A nivel nacional, Dancourt (2022) halló relación inversa entre bienestar psicológico y estrés en universitarios de Psicología de Lima, de la misma manera, Yataco (2019) halló relación inversa entre bienestar psicológico y estrés académico en universitarios de Ingeniería de Lima Sur.

En base a ello, se concluye que, entre mayor valoración subjetiva y grado de gozo del estado de ánimo del estudiante, evidenciará menor desequilibrio sistémico a nivel físico y psicológico debido al estrés académico por las demandas y exigencias académicas, por su parte, Franco (2015) indica que los factores estresores y los carentes recursos para afrontarlos causan alteraciones negativas en el bienestar físico y psicológico del estudiante.

De acuerdo con los objetivos específicos, en bienestar psicológico la muestra presenta mayor porcentaje en el grado medio con 56.5%, seguido por el grado bajo con 22.4% y el grado alto con 21.1%. Estos datos no coinciden con el estudio de Luna et al. (2020) quienes encontraron mayor porcentaje de universitarios con

niveles altos de bienestar psicológico (30%) en México, así mismo, Dancourt (2022) encontró niveles altos de bienestar psicológico (59%) en estudiantes de psicología de Lima Sur, por otro lado, Tarucharín et al. (2020) encontró mayor índice de trabajadores no profesionales con niveles bajos de bienestar psicológico (31%) en Ecuador, de la misma manera, en el estudio de Yataco (2019) prevaleció el nivel bajo de bienestar general (46%) en estudiantes de ingeniería de Lima Sur. De acuerdo a ello, Barrientos y Martínez (2014) indican que el bienestar psicológico es subjetivo y amplio, la cual se enfoca en tener salud física y mental equilibrada, así como también relaciones sociales estables y asertivos.

Además, en el siguiente objetivo, en los niveles de estrés académico de la muestra predominó el grado medio con 57.4%, seguido por el grado bajo con 22.4% y el grado alto con 20.2%. Estos datos se asimilan con Dancourt (2022) quien encontró mayor índice de estudiantes de psicología con niveles moderados de estrés académico (69%) en Lima Sur, sin embargo, Yataco (2019) halló mayor porcentaje de universitarios de ingeniería con niveles bajos de estrés académico (31%) en Lima Sur, por su parte, Taruchaín et al. (2020) reportaron niveles muy altos de estrés percibido (33%) en trabajadores no profesionales de Ecuador. En base a ello, Osorio (2015) refiere que el estrés es una reacción normal que se manifiesta debido a las demandas y exigencias de la universidad como exámenes, actividades, exposiciones, etc., los cuales pueden afectar al estudiante si no se organiza adecuadamente.

Adicionalmente, el bienestar psicológico se correlaciona negativamente con la dimensión estímulos estresantes con un grado muy fuerte y un tamaño de efecto grande, así mismo, se correlacionó negativamente con la dimensión síntomas con un grado muy débil y con tamaño de efecto pequeño, sin embargo, no se asoció

significativamente con estrategias de afrontamiento. Los resultados encontrados se asemejan al estudio nacional de Dancourt (2022) quien encontró correlación entre bienestar psicológico con la dimensión estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en universitarios de Lima Sur. Por su parte, Cubas y Pozo (2019) no encontró correlación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un hospital, nos obstante, en el estudio de Rivera y Farfán (2020) indican que existe correlación directa entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés como el estilo enfocado en el problema y en la emoción. Por tanto, si el estudiante posee percepciones y comportamientos que le genere bienestar psicológico, se evidenciará menor alteración sistémica debido a estímulos perturbadores y reacciones (física y emocional), sin embargo, no necesariamente buscará afrontar o retomar el equilibrio para contrarrestarlo y reducir el estrés (Barraza, 2006; Ryff, 1989).

Por consiguiente, estrés académico no se correlacionó significativamente con las dimensiones de bienestar psicológico como aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos personales. Estos resultados se coinciden con el estudio de Dancourt (2022) ya que halló correlación entre estrés académico y la dimensión control/aceptación, autonomía y proyecto, pero no se asoció con vínculos sociales. Por otro lado, Rivera y Farfán (2020) encontró correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés cómo el estilo enfocado en el problema y la emoción se asocian directamente con las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de Lima Sur. De acuerdo a los resultados hallados, se concluye que la presencia de situaciones estresantes en la universidad impacte o influya en las dimensiones de bienestar psicológico, es más, en la teoría homeostático de Cummins (2000) refiere que el bienestar psicológico se estructura

por los rasgos de la personalidad como neuroticismo y extraversión, y también se rige por el sistema protector según el ambiente donde se desarrolle el estudiante.

Por último, se halló correlación inversa entre la dimensión estímulos estresantes con las cuatro dimensiones de bienestar psicológico con grados entre moderados y fuertes, además, la dimensión síntomas se correlaciona inversamente con las dimensiones de bienestar psicológico como aceptación/control de situaciones, vínculos psicosociales y proyectos personales, los cuales poseen grados muy débiles, sin embargo, no se correlacionó significativamente con autonomía, finalmente, estrategias de afrontamiento no se relaciona significativamente con las cuatro dimensiones de bienestar psicológico. Estos resultados difieren con el estudio de Yataco (2019) cuya muestra conformada por universitarios de ingeniería de sistemas, no reportaron ninguna correlación significativa entre las dimensiones de bienestar psicológico con las dimensiones de estrés académico. Acorde a ello, se señala que la presencia de alteraciones en el sistema homeostático ocasionado por estímulos estresores evidenciará menor vinculación con la aceptación referente a su apariencia física y emocional, además, el estudiante presentará inseguridad y poca libertad emocional respecto a su progreso, así mismo, manifestará una baja interacción con otras personas y no tendrá anhelados y metas flexibles debido a la frustración, por otro lado, los estudiantes que presenten síntomas corporales y psicológicas a causa del estrés académico presentaran problemas para controlar las situaciones diarias de la vida debido a que visualizar oportunidades y piensan que son incapaces ante el cambio, además, revela una carencia de vínculos positivos con otras personas demostrando desconfianza y poca empatía, y por último, no se trazan proyectos o metas en su vida mostrando su conformismo con lo que tiene (Casullo, 2004).

V. CONCLUSIONES

1. Existe correlación inversa con grado muy débil entre bienestar psicológico y estrés académico ($p < 0.05$, $\rho = -0.168$), además, se reportó una importancia práctica pequeña ($TE = 2.82\%$).
2. De acuerdo con bienestar psicológico, se encontró que porcentaje considerable de participantes se ubicó en un nivel moderado (56.5%), además un 22.4% evidencia un nivel bajo y el 21.1% nivel alto.
3. En cuanto el estrés académico se identificó que la mayor prevalencia se presenta en el nivel moderado con un 57.4%, consecutivamente el 22.4% manifiestan niveles bajos y un 20.2% niveles altos.
4. Se reportó que bienestar psicológico se relacionó inversamente con las dimensiones de estrés académico como estímulos estresantes ($\rho = 0.936$) y síntomas ($\rho = 0.191$) con grados entre muy débil y muy fuerte, sin embargo, no se asoció con estrategias de afrontamiento ($p > 0.05$).
5. Se encontró que estrés académico no se asocia con las dimensiones de bienestar psicológico ($p > 0.05$).
6. Se determinó que estímulos estresantes se relaciona negativamente con las dimensiones de bienestar psicológico con grados que varían entre moderado y fuerte; además, síntomas de estrés académico no se relaciona con autonomía, sin embargo, se relaciona negativamente con aceptación/control de situaciones ($\rho = -0.133$), vínculos psicosociales ($\rho = -0.148$) y proyectores personales ($\rho = -0.113$) con grados muy débiles, por último, estrategias de afrontamiento no se relaciona con las dimensiones de bienestar psicológico ($p > 0.05$).

VI. RECOMENDACIONES

1. Proporcionar a los estudiantes los resultados del estudio, con el propósito de exponer las dificultades que suponen la relación entre ambos constructos durante el proceso de educación superior, de esta manera, la población podrá prevenir los riesgos del estrés en su salud y contemplar las condiciones que fortalecen su bienestar.
2. Implementar actividades y sesiones psicoeducativas que prevengan el malestar emocional y promuevan el bienestar psicológico como parte de la salud mental de cada uno de sus alumnos durante la etapa universitaria, contribuyendo en el rendimiento y desempeño académico.
3. Capacitar a los docentes de educación superior en estrategias para el control y manejo de estrés académico, de tal manera que logren instruir a sus estudiantes con ejercicios oportunos a sus necesidades durante los primeros minutos de las clases.
4. Delegar especialistas o contratar profesionales con las capacidades y aptitudes para diseñar un programa integrativo en consideración a las estímulos y síntomas estresantes que afectan al bienestar psicológico, debido a que, específicamente estos factores influyen sobre su rendimiento universitario, estado emocional y motivación personal.
5. Informar a entidades de salud pública como centros médicos, postas regionales o institutos especializados sobre los riesgos que presentan los universitarios con estrés académico en relación con las dimensiones de bienestar psicológico y otros factores que afectan su estado psicoemocional.

REFERENCIAS

- Aguilar, S. (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. *Salud en tabasco*, 11(1), 333-338. <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
- Araoz, E., Roque, M., Ramos, N., Uchasara, H. y Araoz, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Estrada-Araoz/publication/352969546_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios_peruanos_en_tiempos_de_la_pandemia_del_COVID-19/links/60e12956458515d6fbfa379f/Estres-academico-en-estudiantes-universitarios-peruanos-en-tiempos-de-la-pandemia-del-COVID-19.pdf
- Barraza, A. (2006). El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la Región Laguna. *Universidad Pedagógica de Durango*. México. <file:///C:/Users/HP/Downloads/DialnetElEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEducacionMediaSuper-2358918.pdf>
- Barrientos, M., & Martínez, D. (2014). Reflections and controversies on mental health, well-being and happiness. *Debates on well-being and happiness*, 129-142.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación para administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. (2^{da} ed.). Pearson.
- Caffo, E., Scandroglio, F., & Asta, L. (2020). Debate: COVID-19 and psychological well-being of children and adolescents in Italy. *Child and adolescent mental*

health, 25(3), 167-168.

<https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/camh.12405>

Caicedo, L., Vera, M., & Sornoza, W. (2020). Código de ética de los países latinoamericanos: Artículo de investigación. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada Yachasun-ISSN*, 4(7), 102-110. <http://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/68>

Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 482-482. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext&tlng=pt

Cevallos, L. (2020). *El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional de la PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/items/64b206ce-48a5-41b5-a00d-2a7d47debb94>

Chapoñan, M. (2021). *Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la USAT. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4371/1/TIB_Chapo%c3%b1anPalaciosMaria.pdf

Clabaugh, A., Duque, J., & Fields, L. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 628787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>

- Cubas, A. y Pozo, J. (2019). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de ciencias de la salud en un hospital MINSA nivel II* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio institucional de la UNPRG. <http://190.108.84.117/bitstream/handle/UNPRG/3872/BC- TES-TMP-2755.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cummins, R. (2000) Objective and subjective quality of life: An interactive model. *Social Indicators Research*, 52(1), 55-72. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1007027822521>
- 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 institucional de la UA. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1959/Dancourt%20Cardenas%2c%20Maria%20Angelica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Delgado, A. y Tejeda, M. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Latinoamérica* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio institucional de la UCC. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/16343>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297231283003.pdf>

- Franco, V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad da Coruña]. Repositorio institucional de la UC. <http://hdl.handle.net/2183/15705>
- Gómez, M., Viejo, C., & Ortega, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in psychology, 10*, 17-72. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01772/full>
- Halliburton, A., Hill, M., Dawson, B., Hightower, J., & Rueden, H. (2021). Increased stress, declining mental health: Emerging adults' experiences in college during COVID-19. *Emerging Adulthood, 9*(5), 433-448. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/21676968211025348>
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 37*(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252021000300002&script=sci_arttext
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill. <https://www.worldcat.org/title/metodologia-de-la-investigacion/oclc/1048787036?referer=di&ht=edition#borrow>
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw-Hill.
- Kalmakis, K., Kent, N., Alhowaymel, F., & Chiodo, L. (2022). Perceived stress, fatigue symptoms, and posttraumatic stress disorder symptoms among young adult college students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric*

Nursing, 35(1),

60-67.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jcap.12352>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). El estrés y procesos cognitivos. *Martínez Roca S.A.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>

Luna, D., García, S., Soria, E., Avila, M., Ramirez, V., García, B., & Meneses F. (2020). Academic stress in dental students: association with social support, positive thinking and psychological well-being. *Medical education research*, 9(35), 8 – 17.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572020000300008

Manzini, J. (2000). Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta bioethica*, 6(2), 321-334. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X2000000200010&script=sci_arttext

Matud, M., Bethencourt, J., Ibáñez, I., Fortes, D., & Díaz, A. (2022). Gender differences in psychological well-being in emerging adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 1001-1017. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-021-09943-5>

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017). *Salud Mental*. https://www.who.int/topics/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. *Ginebra*. <http://www.infocoponline.es/pdf/ESTRES.pdf>

Osorio, M. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*.

<http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizajecampus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Paredes, L. y Hacha, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de psicología, de una universidad estatal de Arequipa* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de

San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional de la UNSA.

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/PSpah>

[ulm%26hahume.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/PSpah)

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. y Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista electrónica de psicología Iztacala*.

https://www.researchgate.net/profile/Monica_Tamayo6/publication/3310328

[34_httpwwwiztacalaunamxcareraspsicologiapsiclinprincipalhtml_ESTRES](https://www.researchgate.net/profile/Monica_Tamayo6/publication/3310328)

[_ACADEMICO_EN_ESTUDIANTES/links/5c62198245851582c3e1731d/http](https://www.researchgate.net/profile/Monica_Tamayo6/publication/3310328)

[-wwwiztacalaunamx-careras-psicologia-psiclin-principalhtml-ESTRES-](https://www.researchgate.net/profile/Monica_Tamayo6/publication/3310328)

[ACADEMICO-EN-ESTUDIANTES.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Monica_Tamayo6/publication/3310328)

Rivera, M. y Farfan, Y. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el Covid-19 en*

estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima

este [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio

institucional de la UPEU.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3765>

Ruiz, C. (2019). *Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una*

Universidad Privada de Lima Metropolitana [Tesis de pregrado, Universidad

Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional de la UIGV.
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4590/TRABSU_FICIENCIA_RUIZ_KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos de investigación científica, tecnológica y humanística*. Vicerrectorado de investigación. <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Santamaría, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la USAT. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2530/1/TL_Santamar%C3%ADaCardozoLinda.pdf

Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak, K. & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students: A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLOS ONE*, 17(11), e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>

Taruchaín, L., Freire, V. y Mayorga, M. (2020) Bienestar psicológico y estrés laboral en trabajadores no profesionales de la ciudad de Ambato. Aplicando el cuestionario de salud general de Golberg CHQ-12. *Ciencia Digital*, 4(1), 32-44.

<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/articloe/view/1162>

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 institucional UA.

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/707/1/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>¿Cuál es la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador?</p>	<p>General Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.</p> <p>Específicos Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Establecer la relación que existe entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Establecer la relación que existe entre las dimensiones de bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Establecer la relación que existe entre las dimensiones bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.</p>	<p>General Existe relación que existe entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.</p> <p>Específicos Existe relación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador. Existe relación entre las dimensiones bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.</p>	<p>Variable 1 Bienestar psicológico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación/control de situaciones - Autonomía - Vínculos psicosociales - Proyectos personales <p>Variable 2 Estrés académico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estímulos estresantes - Síntomas - Estrategias de afrontamiento 	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Diseño No experimental</p> <p>Alcance o Nivel Correlacional</p> <p>Población La población es finita, compuesto por 1800 estudiantes de la facultad de psicología, con edades mayores a 18 años y de ambos sexos, registrados en el ciclo académico 2021-II de una universidad particular ubicada en Villa El Salvador.</p> <p>Muestra 317 estudiantes</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala de bienestar psicológico BIEPS-A de Casullo y Castro (2000). - Inventario de Estrés académico SISCO de Barraza (2006).

Anexo 2: Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Bienestar psicológico	Es la percepción subjetiva de satisfacción y disfrute en la vida, centrada en un estado de ánimo positivo (Casullo y Castro, 2000).	El puntaje total y por dimensiones será obtenido a través de la Escala de bienestar psicológico Bieps-A de Casullo y Castro (2000).	Aceptación/control de situaciones	Autoeficacia, adaptabilidad, resiliencia.	2,11,13	Ordinal
			Autonomía	Independencia, autorregulación, individualidad.	4,9,12	
			Vínculos psicosociales	Relaciones interpersonales, empatía, apoyo social.	5,7,8	
			Proyectos personales	Orientación a metas, realización personal, planificación a futuro.	1,3,6,10	
Estrés académico	Es la respuesta adaptativa a demandas educativas percibidas como estresantes, que genera un desequilibrio en el estudiante (Barraza, 2005).	El puntaje total y por dimensiones será obtenido a través del Inventario de Estrés académico SISCO de Barraza (2006).	Estímulos estresantes	Carga académica, exámenes y evaluaciones, expectativas de rendimiento.	1,2,3,4,5,6,7,8	Ordinal
			Síntomas	Ansiedad, fatiga, cambios de humor.	9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23	
			Estrategias de afrontamiento	Gestión del tiempo, técnicas de relajación, uso de recursos.	24,25,26,27,28,29	

Anexo 3: Instrumentos de medición

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

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.

	De acuerdo (3)	Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (2)	En desacuerdo(1)
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar que haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.			
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 mis mayores problemas mis obligaciones diarias.			

INSTRUMENTO PARA EVALUAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

INVENTARIO SISCO 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?

Sí 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
Poco				Mucho

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 te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

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 tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Reacciones físicas					
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					

Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

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 utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de tareas					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

Anexo 4: Carta de presentación



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

Lima Sur, 20 de Septiembre del 2021

DOCENTES DE PSICOLOGÍA

De nuestra mayor consideración
Presente. -

Es grato dirigimos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a su sala virtual a nuestro estudiante quien se encuentra cursando el X ciclo de la carrera de Psicología-Facultad de Ciencias Humanas, quien como parte de su tesis titulada: *"Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de Villa El Salvador"*, por eso se les pide que le brinden todas las facilidades para que pueda aplicar sus instrumentos a los estudiantes de 1ro a 11vo ciclo. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

HUAPAYA CARREÑO CARLOS JAVIER

Él se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.

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

Atentamente

Tanih Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología



Anexo 5: Formulario virtual

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO VILLA EL SALVADOR

Estimado(a) participante:

Solicito su colaboración a través del llenado de los cuestionarios, los cuales servirán sólo para fines exclusivamente de investigación.

Por otro lado, es importante considerar que su participación es voluntaria y anónima, además sus respuestas serán confidenciales.

Si desea participar, le solicito, completar la sección destinada a su consentimiento. De antemano, le agradezco su participación y la información valiosa que brindará.

Atentamente:

CARLOS JAVIER HUAPAYA CARREÑO



chuapayac@autonoma.edu.pe (no compartidos)

[Cambiar de cuenta](#)



Deseas participar en el estudio?

Sí

No

Anexo 6: Distribución de la muestra

Características de la muestra estudiada

Variables	Grupos	f	%
Sexo	Femenino	177	55.8
	Masculino	140	44.2
	Total	317	100.0
Ciclo académico	I a III	163	51.4
	IV a VI	6	1.9
	VII a IX	38	12.0
	X a XI	110	34.7
	Total	317	100.0
Grupos de edad	20 a 29 años	240	75.7
	30 a 39 años	57	18.0
	40 a 49 años	20	6.3
	Total	317	100.0

Nota. f=frecuencia, %=porcentaje

Anexo 7: Validez de estructura interna por análisis factorial confirmatorio

Variable 1: Bienestar psicológico

Índices de ajuste de bienestar psicológico

χ^2	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
126	49	< .001	0.942	0.908	0.0507	0.0704

Matriz de estructura de bienestar psicológico

Factor	Indicator	SE	Z	p	Stand. Estimate
Factor 1	BPitem2	0.040	9.5	< .001	0.538
	BPitem11	0.039	13.4	< .001	0.737
	BPitem13	0.040	11.0	< .001	0.613
Factor 2	BPitem4	0.042	7.8	< .001	0.486
	BPitem9	0.046	7.3	< .001	0.449
	BPitem12	0.043	9.5	< .001	0.594
Factor 3	BPitem5	0.037	13.6	< .001	0.711
	BPitem7	0.040	12.5	< .001	0.701
	BPitem8	0.038	11.6	< .001	0.652
Factor 4	BPitem1	0.036	12.2	< .001	0.656
	BPitem3	0.038	14.8	< .001	0.768
	BPitem6	0.038	9.9	< .001	0.554
	BPitem10	0.036	10.7	< .001	0.589

Variable 2: Estrés académico

Índices de ajuste de estrés académico

χ^2	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
1422	351	< .001	0.978	0.959	0.06	0.08

Matriz de estructura de estrés académico

Factor	Indicator	SE	Z	p	Stand. Estimate
Factor 1	EAitem1	0.058	14.6	< .001	0.714
	EAitem2	0.059	17.0	< .001	0.795
	EAitem3	0.057	17.3	< .001	0.807
	EAitem4	0.058	17.8	< .001	0.823
	EAitem5	0.057	17.3	< .001	0.805
	EAitem6	0.057	17.2	< .001	0.802
	EAitem7	0.057	16.6	< .001	0.783
	EAitem8	0.059	17.2	< .001	0.800
Factor 2	EAitem9	0.058	16.6	< .001	0.782
	EAitem10	0.060	16.9	< .001	0.791
	EAitem11	0.058	15.9	< .001	0.76
	EAitem12	0.060	17.0	< .001	0.794
	EAitem13	0.060	16.3	< .001	0.773
	EAitem14	0.059	16.5	< .001	0.780
	EAitem15	0.056	16.0	< .001	0.762
	EAitem16	0.059	17.1	< .001	0.798
	EAitem17	0.058	16.0	< .001	0.761
	EAitem18	0.058	17.2	< .001	0.800
	EAitem19	0.059	16.0	< .001	0.763
Factor 3	EAitem20	0.061	16.3	< .001	0.771
	EAitem21	0.058	15.6	< .001	0.749
	EAitem22	0.060	16.0	< .001	0.761
	EAitem23	0.058	16.1	< .001	0.764
	EAitem24	0.057	16.3	< .001	0.775
	EAitem25	0.057	15.0	< .001	0.742
	EAitem26	0.060	17.4	< .001	0.827
	EAitem27	0.057	15.1	< .001	0.744
	EAitem28	0.059	16.4	< .001	0.778
	EAitem29	0.059	14.3	< .001	0.702

Anexo 8: Confiabilidad por consistencia interna

Variable 1: Bienestar psicológico

Confiabilidad de bienestar psicológico y sus dimensiones

	Cronbach's α	McDonald's ω
Aceptación/control de situaciones	0.712	0.72
Autonomía	0.706	0.716
Vínculos psicosociales	0.748	0.752
Proyectos personales	0.752	0.752
Escala total	0.856	0.858

Variable 2: Estrés académico

Confiabilidad de estrés académico y sus dimensiones

	Cronbach's α	McDonald's ω
Estímulos estresantes	0.912	0.912
Síntomas	0.953	0.953
Estrategias de afrontamiento	0.858	0.859
Escala total	0.973	0.973