



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

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

TESIS

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2021

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

LOURDES LILIANA SIESQUEN MAYERHOFFER (ORCID: 0000-0003-1204-4513)

ASESOR

DR. WALTER CAPA LUQUE (ORCID: 0000-0003-4342-9264)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA

BIENESTAR PSICOLÓGICO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, MAYO 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

Siesquen Mayerhoffer, L. L. (2024). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Lourdes Liliana Siesquen Mayerhoffer
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76145956
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1204-4513
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4342-9264
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Taniht Lisseth Cubas Romero
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40724750
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
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	Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021
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. TANIHT LISSETH CUBAS ROMERO como presidenta, la MG. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como secretaria y el MG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2021**

Presentado por la bachiller:

LOURDES LILIANA SIESQUEN MAYERHOFFER

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado-bueno** con una calificación de **DIECISÉIS (16)**.

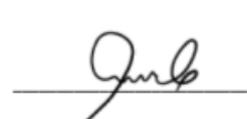
En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 09 de mayo del 2024.



PRESIDENTA
DRA. TANIHT LISSETH
CUBAS ROMERO



SECRETARIA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



VOCAL
MG. MAX HAMILTON
CHAUCA CALVO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Walter Capa Luque 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 asesor de la tesis titulada:

Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021

De la bachiller Lourdes Liliana Siesquen Mayerhoffer, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 18% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito 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, 24 de setiembre de 2024



Walter Capa Luque

09813379

DEDICATORIA

A mi madre por su ayuda, favoreciendo el logro de mis metas y por apoyarme en este camino. A mi abuelo, quien se convirtió en mi ángel y me dio fuerzas para salir a delante con mi investigación.

AGRADECIMIENTOS

A mi madre quien me dio una formación con buenos valores y principios. Por estar a lado mío en este camino de mi carrera en la universidad y apoyarme en alcanzar mis metas propuestas. Así mismo a la UAP, por brindarme una educación adecuada a lado del profesor Dr. Walter Capa, muchas gracias por su paciencia, dedicación y constantes asesorías que pudo brindarme para la elaboración de esta investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
LISTA DE TABLAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	13
2.1. Tipo y diseño	13
2.2. Población, muestra y muestreo	13
2.3. Hipótesis	14
2.4. Variables y operacionalización	14
2.5. Instrumentos o materiales	15
2.6. Procedimientos	15
2.7. Análisis de datos	16
2.8. Aspectos éticos	16
III. RESULTADOS.....	16
IV. DISCUSIÓN.....	19
V. CONCLUSIONES.....	23
VI. RECOMENDACIONES.....	24
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- | | |
|---------|--|
| Tabla 1 | Niveles de bienestar psicológico |
| Tabla 2 | Niveles de estrés académico |
| Tabla 3 | Relación de bienestar psicológico y estrés académico |
| Tabla 4 | Relación de bienestar psicológico y respuestas psicológicas |
| Tabla 5 | Relación de bienestar psicológico y respuestas corporales |
| Tabla 6 | Relación de las dimensiones del bienestar psicológico y estrés académico |

**BIENESTAR PSICOLOGICO Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOITANA, 2021**

LOURDES LILIANA SIESQUEN MAYERHOFFER

UNIVERSIDAD AUTÓMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se aplicó a 319 universitario de Lima Metropolitana, con el propósito de determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico. El estudio fue de diseño no experimental con un corte transversal y de nivel correlacional. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo – versión adaptada por Domínguez (2014) y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza – versión adaptada por Jabel (2017). Se encontró que entre bienestar psicológico y estrés académico existe relación indirecta de grado fuerte ($\rho=-0.774$, $p<0.01$) con una probabilidad de significancia estadística. Además, se encontró que un 50.8% se encuentra en un nivel medio de bienestar psicológico y el 56.7% muestran un nivel moderado de estrés académico. Se concluyó que, a mayor estrés académico, menor bienestar psicológico experimentan los estudiantes universitarios.

Palabras clave: bienestar psicológico, estrés académico, universitarios

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS
UNIVERSITY OF LIMA METROPOITANA, 2021**

LOURDES LILIANA SIESQUEN MAYERHOFFER

UNIVERSIDAD AUTÓMA DEL PERÚ

ABSTRACT

It was applied to 319 students of Lima in order to determine the relationship between psychological well-being and academic stress. The study was of non-experimental design with a cross-sectional and correlational level. I know applied Casullo's scale of psychological well-being (BIEPS-A) – versión adapted by Domínguez (2014) and the SISCO Inventory of academic stress de Barraza - version adapted by Jabel (2017). It was found that between psychological well-being and academic stress there is a direct relationship and degree strong ($\rho = -0.774$, $p < 0.01$) with a probability of statistical significance. In addition, it was found that 50.8% are at a medium level of well-being psychological and 56.7% show a moderate level of academic stress. I know concludes that, the higher the stress, the lower the well-being experienced by the University students.

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

**BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E ESTRESSE ACADÊMICO EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS DE LIMA METROPOITANA, 2021**

LOURDES LILIANA SIESQUEN MAYERHOFFER

UNIVERSIDAD AUTÓMA DEL PERÚ

RESUMO

Foi aplicado a 319 estudantes de Lima, com o objetivo de determinar a relação entre bem-estar psicológico e estresse acadêmico. O estudo teve delineamento não experimental com nível transversal e correlacional. Foi aplicada a Escala de Bem-Estar Psicológico Casullo (BIEPS-A) – versão adaptada por Domínguez (2014) e o Inventário de Estresse Acadêmico Barraza SISCO – versão adaptada por Jabel (2017). Verificou-se que entre o bem-estar psicológico e o stress acadêmico existe uma forte relação direta ($\rho=-0,774$, $p<0,01$) com probabilidade de significância estatística. Além disso, constatou-se que 50,8% apresentam nível médio de bem-estar psicológico e 56,7% apresentam nível moderado de estresse acadêmico. Concluiu-se que quanto maior o estresse acadêmico, menor o bem-estar psicológico vivenciado pelos estudantes universitários.

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

I. INTRODUCCIÓN

En cuanto a la realidad problemática, el BP suele ser una estimación de las personas sobre su accesibilidad de ver, afrontar retos, ideando modos de manejarlos. Sin embargo, hoy en la actualidad muchos universitarios no distinguen el apropiado bienestar, por motivo de que sus relaciones sociales pueden estar acompañada de situaciones estresantes (Wunsch et al., 2021; Abdulrahman y Richards, 2019; Adams et al., 2016; Bettinger et al., 2017; Cochran et al., 2014; Deb et al., 2014; Ortagus, 2017; Kember, 2001).

El Instituto de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral (ISBL, 2020) realizó un estudio en España, donde reconocieron que más de la mitad de los jóvenes (50.2%) que se encontraban trabajando y estudiando de forma virtual experimentaron sensaciones de irritabilidad y frustración, mientras que el 52% reconoció una sobrecarga de trabajo producto de la complejidad tecnológica. Así mismo, Hun et al. (2019) en Chile, encontraron que el BP en la sociedad tiene un 55.1% de salud mental, concluyendo que los diferentes indicadores individuales predicen considerablemente la salud mental.

El Ministerio de Salud (MINSA, 2020) elaboró una investigación mediante una línea de llamadas, durante las cuatro semanas de mayo del 2020, en la cual se obtuvo 24802 atenciones, ante ello, los principales problemas fueron: síntomas de estrés y ansiedad, siendo el estrés el problema más frecuente con un 82%. Mientras que el Ministerio de Educación (MINEDU, 2020), aduce que un 85.1% de los alumnos peruanos presenta complicaciones de salud psicológica, el 82% padece de ansiedad y el 79% de estrés.

Por lo tanto, se puede apreciar que existe evidencia que reporta que los alumnos de las universidades denotan estrés debido a las exigencias de las

actividades académicas que con frecuencia son numerosas y constantes. Estas exigencias podrían estar relacionado a que existen estudiantes que tienden a no afrontar de forma adecuada sus funciones y que no cuentan con los recursos para desarrollar con las tareas universitarias. En consecuencia, se plantea lo siguiente: ¿Cuál es la relación entre BP y EA en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?

Se ha encontrado estudios que han corroborado que el EA en los universitarios se relaciona con diversas problemáticas como la ansiedad (Clemente, 2021), uso problemático del móvil (Xu et al., 2018), bienestar psicológico (Cáceres y Miranda, 2022; Yataco, 2019; Ordóñez, 2018) y calidad de sueño (Buttazzoni y Casadey, 2018). Mientras que la variable BP en estudiantes universitarios se ha relacionado con la resiliencia (Estrada y Mamani, 2020), dificultades de regulación emocional (Khalil et al., 2020), rendimiento académico (Barrera et al., 2019), afrontamiento (Benavente y Quevedo, 2018; Condori, 2020), funcionalidad familiar (Talavera y Villacorta, 2021) habilidades sociales (Arhuis, 2018) y regulación emocional (Advíncula, 2018).

Ryff (1989) indica que el BP es el desarrollo que tiene una persona, como también la capacidad que tiene un sujeto para alcanzar sus objetivos lo cual se verá reflejado en su calidad de vida. Por ello, está compuesto por distintos factores: La autoaceptación; viene hacer las virtudes de sentirse bien con uno mismo, siendo de forma consciente de las limitaciones personales. La autonomía; implica la libertad y mando personal. El dominio del entorno; hace referencia para manejar y contribuir sobre el medio para lograr intereses y anhelos. El propósito de vida; haciendo alusión a la determinación firme de cumplir los objetivos o metas propuestas. Por último, el crecer personal (Díaz et al., 2006). Por lo tanto, Ryff (1989) define el BP como un

desarrollo de capacidades de cada ser humano, mostrando indicadores del funcionamiento positivo.

Así mismo se puede clasificar el BP en los siguientes niveles: a) bajo BP, son aquellos que han pasado situaciones desagradables y carecen de las habilidades o capacidades para manejar situaciones (Páramo et al., 2012), b) medio BP, su principal característica es que suelen sentirse satisfechos con ciertos aspectos de su misma persona (Benatuil, 2004) y c) alto BP, son estudiantes con un alto grado en esta variable tienen como esencial característica la autoaceptación, en donde la persona se siente satisfecha consigo mismo, tanto a nivel del intelecto como físico y en sus relaciones sociales, el bienestar psicológico simboliza un aspecto positivo que favorece la comunicación asertiva.

En cuanto a la variable estrés académico, Barraza (2003) elaboró una guía de evaluación sobre el EA, la primera bajo un modelo sistémico, en donde se afirma que existen múltiples situaciones que generan el EA, siendo desde los elementos medioambientales o en función a la vinculación afectiva. El segundo modelo es la cognitivista, los alumnos que no logran satisfacer sus propias demandas se verán cubiertos en una serie de ideas que acrecientan los niveles de EA (Pascoe et al., 2020; Trigueros et al., 2020; Trigueros et al., 2020; Carbone y Echols, 2017; Bedewy y Gabriel, 2015; Colby y Shifren, 2013; Deil-Amen, 2011; Barraza, 2006).

Barraza et al. (2011) enfatizan que el EA es el desequilibrio sistémico, en donde las metas de los universitarios serán recobrar la igualdad para perseverar en su bienestar. Por ende, en el transcurso el EA suele determinar incitaciones perturbantes, como la determinación de las respuestas físicas y emocionales de confrontación para lograr salir de esa posición (Yataco, 2019).

Jabel (2017) planteó que el estrés académico es distinguido por cuatro dimensiones: a) dimensiones causantes de estrés, estos pueden ser los exámenes, trabajos educativos o actividades académicas que tienen mayor nivel de exigencia lo cual puede provocar perturbación y alteraciones en los estudiantes, sin embargo, la alteración por algunos suelen ocasionar respuestas afectivas y fisiológicas de alta intensidad, b) dimensión respuestas psicológicas, las cuales pueden ser miedo, temor, angustia y una escasa percepción frente a la problemática. Las respuestas psicológicas se encargan de explicar dichas sensaciones y juicios de aflicción cuando hay un incentivo académico la cual pueda lograr alterar el equilibrio sistémico de la persona, c) dimensión respuestas corporales, las cuales son sensaciones fisiológicas que notan los universitarios ante estímulos de estrés. Así mismo, la transpiración, dolores de cabeza y alteraciones de sueño suelen ser respuestas corporales y d) dimensión afrontamiento al estrés, lo cual es el esfuerzo que se hace para controlar, reducir o enfrentar las amenazas que conducen dichos estímulos estresores.

El estudio cuenta con justificación teórica, este trabajo de investigación ayudará a aumentar, desde el marco que ofrece una mejor comprensión sobre como el BP se asocia con el problema del EA en los estudiantes, también buscará aportar nuevos datos e información relevante respecto a la descripción de las dos variables estudiadas, logrando que próximos investigadores de la Universidad Autónoma del Perú u otras universidades, cuenten con antecedentes actuales para posteriores investigaciones. A nivel social, el estudio será de gran utilidad para los profesionales, quienes podrán conocer como el EA podría considerarse un factor peligroso para el BP de los alumnos y por ende puedan proponer alternativas de prevención en beneficio de los mismos. Referente a la justificación metodológico, se revisarán tanto la fiabilidad y evidencia de validez de las pruebas usadas, demostrando que son de

gran utilidad y por ende deben ser usados en futuros estudios sobre el tema. A nivel práctico, con relación a los resultados encontrados, se podrán diseñar y plantear nuevas propuestas de prevención para mejorar en cuanto al BP y EA.

En relación al objetivo general se planteó lo siguiente: Determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Y como objetivos específicos se planteó lo siguiente: (1) Identificar el nivel de bienestar psicológico. (2) Identificar el nivel de estrés académico. (3) Identificar la relación entre bienestar psicológico y respuestas psicológicas. (4) Identificar la relación entre bienestar psicológico y respuesta corporal. (5) Identificar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y estrés académico.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño

Según Mendoza y Hernández (2018) la investigación fue de tipo correlacional y de diseño no experimental, puesto que se buscó hallar la correlación entre las variables, para ello se realizó una sola medición sin manipular las variables.

2.2. Población, muestra y muestreo

Estuvo constituida por alumnos del periodo 2021 de una universidad, de diversas carreras profesionales, con edades de 17 a 29 años. El tamaño de muestra fue de 319 universitarios, la cual se obtuvo mediante la fórmula de poblaciones infinitas. El muestreo fue de tipo no probabilístico e intencionado (Hernández y Mendoza, 2018) en base criterios de inclusión (rellenar el CI y responder el cuestionario de forma correcta) y exclusión (negarse a rellenar el CI).

2.3. Hipótesis

Como hipótesis general se propuso que existe una relación indirecta entre BP y EA en estudiantes de Lima Metropolitana. Respecto a las hipótesis específicas: Existe una relación indirecta entre BP y las dimensiones de EA.

2.4. Variables y operacionalización

En cuanto a la definición conceptual, el BP es el resultado de una valoración sobre la asociación de las personas con los diferentes escenarios que pasan en su ambiente.

En cuanto al EA, refiere conceptualmente como un procedimiento sistémico de carácter flexible y en donde los estudiantes perciben los eventos académicos como estresantes, pudiendo identificar los síntomas emocionales y psicológicos en sí mismos, y recurrir a estrategias para seguir dicho ES (Barraza, 2003).

2.5. Instrumentos o materiales

La Escala de BP fue elaborado por Casullo (2004) y modificado por Domínguez (2014) en el contexto peruano. El autor del instrumento encontró una confiabilidad en estudiantes de Lima, con un coeficiente Alfa mayor a 0.80 a nivel general como para las dimensiones. En cuanto a la validez, se reportó la presencia de cuatro factores a través del AFC ($\chi^2/gf = 2.867$, CFI= .972, GFI= .889, RMR= .023, RMSEA= .089) y la confiabilidad cuyo resultado fue mayor a (.70).

El Inventario de EA fue Elaborado por Barraza (2006) y modificado por Jabel (2017). Para el estudio también se revisó la evidencia de validez de constructo, corroborando la estructura de cuatro dimensiones (CFI=.91, TLI=.90, RMSEA=.06 y SRMR=.04) y la confiabilidad por consistencia interna cuyo resultado fue mayor a (.70).

2.6. Procedimientos

Para recoger la información se empleó los cuestionarios a una modalidad virtual mediante la plataforma Google Forms, la cual generó un Link de acceso para que puedan ingresar a completar los cuestionarios, de tal forma que fue enviado por medio de correos electrónicos, ingresando a las clases online que estuvieron autorizadas por los maestros y distintas redes sociales. Es importante destacar que la participación fue voluntaria.

2.7. Análisis de datos

En cuanto al análisis de resultados recogidos se usó el estadístico SPSS Versión 24 y el programa JASP 0.15. Para la evidencia de validez se utilizó el análisis factorial confirmatorio y para la confiabilidad se usó el estadístico Alfa de Cronbach's. Para estimar el grado de relación se usó el estadístico *Rho* de Spearman.

2.8. Aspectos éticos

Se respetó la participación de los participantes de forma voluntaria, así mismo se les brindó el consentimiento informado, resaltando que los resultados serán usados con un objetivo profesional. Se respetó el código de ética del “Colegio de Psicólogos del Perú”, particularmente se usó los artículos haciendo alusión a lo siguiente; respetar las pautas internacionales en estudios con personas, brindarles la información sobre el estudio y publicar los resultados verdaderos.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos

En la tabla 1 se evidenció que el 27.6% evidenciaron niveles bajos de BP, seguido del nivel medio con 50.8% y nivel alto de 21.6%.

Tabla 1

Niveles de BP

Nivel	Fr	%
Bajo	88	27.6%
Medio	162	50.8%
Alto	69	21.6%
Total	319	100%

3.1.2. Niveles de estrés académico

En cuanto a la tabla 2, se visualiza que el 56.7% de los universitarios se ubican en el nivel moderado de EA, el 20.1% un nivel leve y en el nivel alto se encontró un 23.2%.

Tabla 2

Niveles de EA

Nivel	Fr	%
Leve	64	20.1%
Moderado	181	56.7%
Alto	74	23.2%
Total	319	100%

3.2. Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis

- Hg: Existe relación indirecta entre BP y EA en universitarios de Lima Metropolitana.

En la tabla 3, se demostró que existe correlación inversa entre ambas variables ($\rho = -0.774$), aceptándose la hipótesis general.

Tabla 3*Relación de BP y EA*

	BP (n=319)	
	Rho [IC95%]	p
EA	-0.774 [-0.815, -0.726]	0.001

3.2.2. Relación entre BP y respuestas psicológicas

- He1: Existe relación indirecta entre BP y respuestas psicológicas en estudiantes.

En la tabla 4, se demostró una relación ($p < 0.01$) de tipo indirecta y grado fuerte ($\rho = -0.752$) entre bienestar psicológico y respuestas psicológicas, aceptándose la primera hipótesis específica.

Tabla 4*Relación de BP y respuestas psicológicas*

	BP (n=319)	
	Rho [IC95%]	p
Respuestas psicológicas	-0.752 [-0.796, -0.700]	0.001

3.2.3. Relación entre BP y respuesta corporal

- He2: Existe relación indirecta entre BP y respuesta corporal en estudiantes.

Posteriormente en la tabla 5, se observa que hay una relación de tipo indirecta y grado fuerte ($\rho = -0.744$) entre BP y respuestas corporales, aceptándose la segunda hipótesis específica.

Tabla 5*Relación de BP y respuestas corporales*

	BP (n=319)	
	Rho [IC95%]	p
Respuestas corporales	-0.744 [-0.789, -0.691]	0.001

3.2.4. Relación entre las dimensiones del BP y EA

- He3: Existe relación indirecta entre las dimensiones del BP y EA en alumnos.

Finalmente, en la tabla 6 se aprecia que las dimensiones aceptación/control de situaciones ($\rho=-.744$), autonomía ($\rho=-.671$), vínculos sociales ($\rho=-.958$) y proyectos ($\rho=-.722$) presentan una relación indirecta, de niveles altos y muy altos, y significativas con la variable EA , aceptándose la tercera hipótesis específica de investigación.

Tabla 6

Relación de las dimensiones del BP y EA.

	EA (n=319)	
	Rho [IC95%]	p
Aceptación	-0.744 [-0.691, -0.789]	0.001
Autonomía	-0.671 [-0.606, -0.727]	0.001
Vínculos sociales	-0.958 [-0.948, -0.966]	0.001
Proyectos	-0.722 [-0.665, -0.771]	0.001

IV. DISCUSIÓN

Es relevante que los universitarios tengan un bienestar psicológico óptimo, ya que, niveles bajos en esta variable está relacionado a distintas dificultades psicológicas, por lo tanto, el estudio de dicha variable psicológico es importante para conocer cómo se podría relacionar con el problema del estrés académico. Cabe señalar que el BP es un estado que permita a las personas poder cumplir con sus actividades de una forma adaptativa.

El presente estudio se realizó para estimar si el BP se relaciona con el EA en estudiantes, compuesta por una muestra de 319 participantes. Tomando en cuenta los objetivos de este estudio, a continuación, se discute los importantes datos hallados.

Se halló una relación inversa entre la variable BP y EA ($Rho=-0.774$, $p<.001$). Estos resultados permiten contrastar que, a mayor EA, es menor el BP experimentado por los estudiantes universitarios, lo cual es correcto. Asimismo, Yataco (2019) y Estrada y Mamani (2020) en ambos estudios se encontraron que existe correlación entre BP y EA.

Asimismo, el desequilibrio provocado por los síntomas forma que los alumnos tengan que realizar ejercicios para controlar los síntomas y controlar el ES. Según Barraza (2006), los individuos realizaron dos tipos de evaluaciones ante el aspecto de algún estresor: la primera hace referencia que es difícil y la segunda es la evaluación, la persona enfrenta al estresor.

Para el BP, se obtuvo que el mayor porcentaje de encuestados (50.8%) tienen un grado normal de bienestar psicológico, se puede inferir que los estudiantes suelen afrontar retos, ideando modos de manejarlos. Sin embargo, en la actualidad muchos universitarios no distinguen el apropiado bienestar, por motivo de que sus

relaciones sociales se están desarrollando acompañado de diferentes situaciones estresantes, experimentando bajos niveles de BP. Por otro lado, Díaz et al. (2006) manifiestan que el BP beneficia el rendimiento, en donde los individuos son capaces de lograr las metas, con la finalidad de poseer control de las demandas.

Este resultado se contrasta con Hun et al. (2019) quien encontró que el BP en la sociedad tiene un 55.1% de salud mental, concluyendo que los diferentes indicadores individuales predicen considerablemente la salud mental.

Para el estrés académico, el 56.7% tienen niveles moderados de EA, por lo tanto, se puede entender que la mayoría de los alumnos evidenciaron indicadores de EA, pero en grados no tan significativos. Estos hallazgos se comparan con Turpo (2020) y Ordoñez (2018) quienes encontraron que la mayoría alcanza el nivel medio de EA. Según Álvarez et al. (2018) también encontraron que en su estudio la mayoría de los alumnos obtuvieron el nivel medio de EA.

En base al tercer objetivo, se reportó una relación negativa ($\rho = -0.752$, $p < .001$) entre BP y la dimensión respuestas psicológicas, lo cual quiere decir que, a mayor BP, menos presencia de respuestas psicológicas como; depresión, inquietud y problemas de concentración, etc. Lo cual, se pudo aceptar la primera hipótesis específica de investigación. Este hallazgo se contrasta con Ordoñez (2018) quien reportó que el BP se relaciona de forma indirecta ($\rho = -.47$) con la dimensión respuestas psicológicas en estudiantes universitarios procedentes de Lima.

Para el cuarto objetivo específico, se encontró una correlación indirecta ($\rho = -0.744$, $p < .001$) entre BP y la dimensión respuestas corporales, por lo tanto, a más bienestar psicológico, menor presencia de respuestas corporales como; dificultades digestivas, molestia abdominal, diarrea, dolencias en la cabeza o migrañas, problemas para poder tener sueño, etc. Lo cual, se pudo aceptar la segunda hipótesis

específica de investigación. Este hallazgo se contrasta con Ordóñez (2018) quien reportó que el BP se relaciona de forma negativa ($\rho=-0.414$; $p<0.01$) con la dimensión respuestas corporales en estudiantes procedentes de Lima.

Por último, en relación con el quinto objetivo específico, se encontró que las dimensiones aceptación/control de situaciones ($\rho=-.744$), autonomía ($\rho=-.671$) y vínculos sociales ($\rho=-0.95$) presentan una relación indirecta, de niveles altos y muy altos, y significativas con la variable estrés académico. Lo cual para aquellos universitarios que presentan mayores niveles de BP presentan menor estrés académico. Dichos resultados favorecen la aceptación de la tercera hipótesis específica.

Resultados similares fueron reportados por Cáceres y Miranda (2022) quienes reportaron que las dimensiones de BP como; aceptación/control de situaciones ($\rho=-.44$), autonomía ($\rho=-.55$), vínculos sociales ($\rho=-.509$) y proyectos ($\rho=-.399$) se relacionan de manera negativa con la variable EA en universitarios procedentes de Chiclayo.

Desde el modelo teórico de Ryff (2002), el BP puede ser reducido cuando el individuo percibe situaciones conflictivas. Autores como Matalinares et al. (2016), el estrés puede formar problemas en el BP. Por otro lado, se sabe que los alumnos pasan diferentes situaciones que sobrellevan al estrés, como la universidad el trabajo y la presión familiar pueden generar largo plazo, nivel bajo de BP (Muñoz et al., 2020).

Estos resultados permiten comprender como el BP de los alumnos puede estar comprometido con el problema del estrés producto de las actividades o tareas académicas de la universidad. Por último, es importante que se pueda tomar en consideración la enseñanza de estrategias o hábitos de estudio que puedan favorecer un mejor desempeño en los estudiantes, previniendo el estrés en los mismos.

V. CONCLUSIONES

1. Para el objetivo general, se reportó que el BP se relaciona de forma indirecta y de grado alto ($\rho = -0.774$; $p < 0.01$) con la variable EA.
2. Los alumnos tuvieron un nivel medio de BP con un 50.8%, así mismos porcentajes menores (21.6%, 27.6%) tuvieron un nivel alto y bajo respectivamente.
3. Para EA, se puede observar que los evaluados tienen un nivel moderado de EA con un 56.7%, el 20.1% en el nivel leve y en el nivel alto se encontró un 23.2%.
4. Se reportó una relación negativa ($\rho = -0.752$, $p < .001$) entre el BP y la dimensión respuestas psicológicas, lo cual quiere decir que, a mayor BP, menor presencia de respuestas psicológicas como; sentimiento de tristeza, inquietud, sentimiento de agresividad, etc.
5. Se encontró una relación indirecta ($\rho = -0.744$, $p < .001$) entre BP y la dimensión respuestas corporales.
6. Se encontró que las dimensiones aceptación/control de situaciones ($\rho = -0.744$), autonomía ($\rho = -0.671$), vínculos sociales ($\rho = -0.958$) y proyectos ($\rho = -0.722$) presentan una relación indirecta, de niveles altos y muy altos, y significativas con la variable EA.

VI. RECOMENDACIONES

- Realizar investigaciones con las mismas variables y de manera presencial abarcando a otra población para hacer una comparación con los cambios que puedan haber ocurrido ante la situación actual.
- A la universidad participante se le invita a publicar los resultados del estudio, para dar a conocer el grado de BP y el EA, así mismo realizar réplicas de esta investigación, ya que los hallazgos encontrados contradicen a investigaciones similares.
- Hacer uso de nuevas pruebas psicométricas relacionadas a las variables de esta investigación, para incrementar las investigaciones que les servirán a futuras generaciones.
- Realizar un estudio con una muestra mayor para obtener mejores datos y con mayor validez para la generalización de los resultados que se vayan a hallar.

REFERENCIAS

- Abdulrahman, A., & Richards, D. (2019). Modelling therapeutic alliance using a user-aware explainable embodied conversational agent to promote treatment adherence. *In Proceedings of the 19th ACM International Conference on Intelligent Virtual Agents*, 19, 248–251. <https://doi.org/10.1145/3308532.3329413>
- Adams, D., Meyers, R., & Beidas, L. (2016). The Relationship Between Financial Strain, Perceived Stress, Psychological Symptoms, and Academic and Social Integration in Undergraduate Students. *Journal of American College Health*, 64(5), 362–370. doi:10.1080/07448481.2016.1154559.
- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>
- Álvarez, L., Gallegos, R. & Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas Revista de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador*, 28, 193-209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- Arhuis, W. (2018). *Habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Chimbote, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/5508>
- Barraza, A. (2003). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2(26), 270-289.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012

Barraza, A. (2006). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista de psicología científica*, 2, 15-39.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082022000200197

Barraza, A., Martínez, J., Silva, T., Camargo, E. y Antuna, R. (2011). Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*, 5(12), 33-43.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>

Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R. & Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 244-251.
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2226-40002017000200133

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and its Sources Among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1-9. doi:10.1177/2055102915596714.

Benatuil, D. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate 3: Psicología, Cultura y Sociedad*, 3, 43-58.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645410>

Benavente, M. y Quevedo, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 99-112.

- Bettinger, E., Fox, P., Loeb, S., & Taylor, S. (2017). Virtual Classrooms: How Online College Courses Affect Student Success. *American Economic Review*, 107(9), 2855-2875. doi:10.1257/aer.20151193.
- Buttazzoni, M. y Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio de la Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/559>
- Cáceres, E. y 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://hdl.handle.net/20.500.12802/10123>
- Carbone, E., & Echols, E. (2017). Effects of Optimism on Recovery and Mental Health After a Tornado Outbreak. *Psychology & Health*, 32(5), 530–548. doi:10.1080/08870446.2017.1283039.
- Casullo, M. (2004). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 36-38.
- Clemente, Z. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería* [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Puebla. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/11807/20210126140649-7284-T.pdf?sequence=1>
- Cochran, J., Campbell, S., Baker, H., & Leeds, E. (2014). The Role of Student Characteristics in Predicting Retention in Online Courses. *Research in Higher Education*, 55(1), 27-48. doi:10.1007/s11162-013-9305-8.

- Colby, D., & Shifren, K. (2013). Optimism, Mental Health, and Quality of Life: A Study among Breast Cancer Patients. *Psychology, Health & Medicine*, 18(1), 10-20. doi:10.1080/13548506.2012.686619.
- Condori, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por COVID-19, Juliaca* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/728>
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2014). Academic-related stress among private secondary school students in India. *Asian Education and Development Studies*, 3(2), 118–134. <https://doi.org/10.1108/AEDS-02-2013-0007>
- Deil-Amen, R. (2011). Socio-Academic Integrative Moments: Rethinking Academic and Social Integration among Two-Year College Students in Career-Related Programs. *The Journal of Higher Education*, 82(1), 54-91. doi:10.1353/jhe.2011.0006.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1163>

- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes universitarios*, 10(4), 55-68.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Instituto de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral, ISBL. (2020, enero). *Combatir los Riesgos Psicosociales desde los Sistemas de Gestión y de la RSC*. ISBL. <https://isbl.eu/2021/04/combater-los-riesgos-psicosociales-desde-los-sistemas-de-gestion-y-de-la-rsc/>
- Jabel, M. (2017). *Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/417>
- Kember, D. (2001). Beliefs About Knowledge and the Process of Teaching and Learning as a Factor in Adjusting to Study in Higher Education. *Studies in Higher Education*, 26(2), 205-221. doi:10.1080/03075070120052116.
- Khalil, H., Peters, M., Tricco, A., Pollock, D., Alexander, L., McInerney, P., Godfrey, C., & Munn, Z. (2020). Conducting high quality scoping reviews-challenges and solutions. *Journal Clinic Epidemiology*, 130, 156-160. doi: 10.1016/j.jclinepi.2020.10.009.
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista Persona*, 2, 105-126. <https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810007/html/>
- Ministerio de Educación, MINEDU. (2020, setiembre). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. MINEDU.

<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el%20minsatrabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la%20salud-mental/>

Ministerio de Salud, MINSA. (2020, febrero). *Minsa brinda consejos para combatir el estrés, ansiedad y depresión que generan la cuarentena por el Covid-19*. Gob.pe. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/147268-minsa-brinda-consejos-para-combatir-el-estres-ansiedad-y-depresion-que-generan-la-cuarentena-por-el-covid-19>

Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, O. & Esquivel, J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Medigraphic*, 2 (1), 41-45. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf)

Ordóñez, P. (2018). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/893>

Ortagus, J. (2017). From the Periphery to Prominence: An Examination of the Changing Profile of Online Students in American Higher Education. *The Internet and Higher Education*, 32, 47–57. doi:10.1016/j.iheduc.2016.09.002.

Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N. & Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-

89612012000100001

- Pascoe, M., Hetrick, S., & Parker. A. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. doi:10.1080/02673843.2019.1596823.
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. (2002). *Inventario de bienestar psicológico*. Descleé de Brower.
- Talavera, K. y Villacorta, A. (2021). *Relación entre funcionalidad familiar y bienestar psicológico en estudiantes del décimo semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de la Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10613>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J., Lirola, M., García-Luengo, A., Rocamora-Pérez, P., & López-Liria, R. (2020). The Influence of Teachers on Motivation and Academic Stress and Their Effect on the Learning Strategies of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 89-99. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M., & López-Liria, R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 20-41. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>

- Turpo, J. (2020). *Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/58768>
- Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 73-99. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>
- Xu, T., Wnag, Z., Fonseca, W., & Zimmerman, M. (2018). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addiction Research & Theory*, 27(2), 1-8. DOI:10.1080/16066359.2018.1488967
- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/707>

ANEXOS

Anexos 1. Matriz de consistencia

OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General Og: Determinar la relación entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.</p> <p>Específicos O1: Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. O2: Describir el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. O3: Determinar la relación entre bienestar psicológico y respuestas psicológicas en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. O4: Determinar la relación entre bienestar psicológico y respuesta corporal en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. O5: Determinar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.</p>	<p>General Hg: Existe una relación indirecta entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.</p> <p>Específicas H1: Existe una relación indirecta entre bienestar psicológico y respuestas psicológicas en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. H2: Existe una relación indirecta entre bienestar psicológico y respuesta corporal en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. H3: Existe una relación indirecta entre las dimensiones del bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.</p>	<p>Variable 1 Bienestar psicológico Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación/control. • Autonomía. • Vínculos. • Proyectos. <p>Variable 2 Estrés académico Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respuestas psicológicas. • Respuestas corporales. • Afrontamiento al estrés. 	<p>Alcance o Nivel: Correlacional Diseño: No experimental Muestra: Conformada por 319 estudiantes universitarios. En este caso se trabajará con un muestreo no probabilístico intencional, el mismo que según Hernández y Mendoza (2018) mencionan que es aquel donde los sujetos de análisis no dependen de la probabilidad, sino de razones relacionadas con las características y contexto de la investigación.</p> <p>Técnica de recolección de datos</p> <p>Instrumento para la recolección de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de Bienestar Psicológico. • Inventario SISCO de Estrés Académico.

Anexos 2. Primer instrumento

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (BIEPS-A)

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.

1 = De acuerdo

2 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

3 = En desacuerdo

N	ENUNCIADO	1	2	3
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 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 sin obligaciones diarias.			

Anexos 3. Segundo instrumento

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Autor : Arturo Barraza Macías

Adaptado : Maria Gabriela Jabel Camacuari (2017)

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

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

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	2	3	4	5
1. Sentimiento de depresión y tristeza(decaído).					
2. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					

3. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
4. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
5. Problemas de concentración.					
6. Ansiedad, angustia.					
7. Aislamiento y alejamiento de los demás.					

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

Respuestas corporales	1	2	3	4	5
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.					

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

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

Causantes de Estrés	1	2	3	4	5
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.	1	2	3	4	5
5. La competencia con los compañeros de grupo.					
6. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

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

Estresores del aula	1	2	3	4	5
1. Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc.					
2. La personalidad y carácter del profesor					

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

Afrontamiento Comunicativo	1	2	3	4	5
1. Búsqueda de información sobre la situación.					
2. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa, contárselo a alguien para que le ayude).					

Anexos 5. Modelo de Consentimiento informado

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

Estimado(a) participante:

Solicito su colaboración a través del llenado del presente cuestionario, que pretende visualizar si el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios guarda alguna relación con el estrés académico, el mismo que servirá para fines exclusivamente de investigación.

Por otro lado, es importante considerar que su participación es voluntaria y anónima, además sus respuestas serán tratadas de manera confidencial.

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:

Srta. Lourdes Liliana Siesquen Mayerhoffer, estudiante del último año de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú.