



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE HUMANIDADES
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE INGENIERÍA DE SISTEMAS DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR”

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTOR

JESSICA PAOLA YATACO APAZA

ASESOR

MG. ELIZABETH MAYORGA FALCÓN

LIMA, PERÚ, ABRIL DE 2019

DEDICATORIA

A mis padres por su apoyo incondicional, permitiendo que logre alcanzar mis objetivos. Por su amor, paciencia y enseñarme a dar lo mejor de mí.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por bendecir mi vida y la de mi familia, por tener la dicha de seguir superándome cada día, de aprender y cumplir mis metas.

A mi familia, por brindarme una formación en base a buenos valores y disposición de ayuda a los demás. Por permanecer a mi lado en todos estos años de carrera universitaria, fortalecerme y apoyarme en cumplir mis objetivos.

A la Universidad Autónoma del Perú, por la educación que he recibido estos años al lado de una excelente plana docente. Asimismo, agradezco al Dr. José Anicama por brindarme sus conocimientos y por ser fuente de inspiración para continuar con mi formación profesional. Además, agradezco a la Lic. Yhuliana Gálvez por darme la oportunidad de formar parte de su equipo de trabajo durante algunos periodos académicos en mi formación pre profesional en el área de Bienestar Universitario. También, agradezco a mis compañeros, ya que han estado a mi lado en todo momento y hemos podido aprender juntos en esta etapa académica.

A la Mg. Elizabeth Mayorga, por brindarme sus conocimientos en la realización de mi investigación. A la vez, agradezco a la Mg. Guissela Mendoza y al Mg. Robert Briceño por compartir conmigo esta etapa de vida universitaria, confiar en mí y alentarme a cumplir mis sueños.

RESUMEN

Se determinó la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada del distrito de Villa El Salvador. Se empleó un método de tipo correlacional – cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 496 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 16 a 29 años. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza. Se encontró que en cuanto al bienestar psicológico el 27.4% estuvo en la categoría muy bajo, el 19.0% fue bajo, el 19.0% fue moderado, el 20.2% fue alto y el 14.5% fue muy alto; así mismo, halló diferencias estadísticamente significativas en función al ciclo académico. En cuanto al estrés académico el 16.1% estuvo en la categoría muy bajo, el 31.0% fue bajo, el 25.8% fue moderado, el 12.1% fue alto y el 14.9% fue muy alto; así mismo, no se halló diferencias estadísticamente significativas en función al género y ciclo académico. En el estudio no se halló relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del Bienestar Psicológico con las dimensiones del estrés académico; sin embargo, se halló relación estadísticamente significativa y negativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico. Se concluyó que existe relación estadísticamente significativa y negativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico.

Palabras clave: bienestar psicológico, estrés académico, universitarios

ABSTRACT

The relationship between psychological well-being and academic stress was determined in students of the Faculty of Systems Engineering of a private University of the district of Villa El Salvador; a method of correlation - quantitative type with a non - experimental and cross - sectional design was used. The sample was composed of 496 university students aged between 16 and 29 years. The Psychological Wellbeing Scale of Sánchez-Cánovas and the SISCO Inventory of Barraza Academic Stress were applied. It was found that in terms of psychological well-being, 27.4% were in the very low category, 19.0% were low, 19.0% were moderate, 20.2% were high and 14.5% were very high; likewise, he found statistically significant differences according to the academic cycle. In terms of academic stress, 16.1% were in the very low category, 31.0% were low, 25.8% were moderate, 12.1% were high and 14.9% were very high; Likewise, no statistically significant differences were found in terms of gender and academic cycle. In the test, no statistically significant relationship was found between the dimensions of Psychological Wellbeing with the dimensions of academic stress; however, a statistically significant and negative relationship was found between psychological well-being and academic stress. It was concluded that there is a statistically significant and negative relationship between psychological well-being and academic stress.

Keywords: psychological well-being, academic stress, university

RESUMO

A relação entre bem-estar psicológico e estresse acadêmico foi determinada em estudantes da Faculdade de Engenharia de Sistemas de uma universidade privada do distrito de Villa El Salvador; Foi utilizado um método de correlação - tipo quantitativo com delineamento não experimental e transversal. A amostra foi composta por 496 universitários com idade entre 16 e 29 anos. Aplicou-se a Escala de Bem-estar Psicológico de Sánchez-Cánovas o Inventário SISCO de Stress Acadêmico de Barraza. Verificou-se que, em termos de bem-estar psicológico, 27,4% estavam na categoria muito baixa, 19,0% eram baixos, 19,0% moderados, 20,2% altos e 14,5% muito elevados; Da mesma forma, ele encontrou diferenças estatisticamente significativas de acordo com o ciclo acadêmico. Em termos de estresse acadêmico, 16,1% estavam na categoria muito baixa, 31,0% eram baixos, 25,8% eram moderados, 12,1% eram altos e 14,9% eram muito altos; Da mesma forma, não foram encontradas diferenças estatisticamente significantes em termos de gênero e ciclo acadêmico. No teste, não foi encontrada relação estatisticamente significativa entre as dimensões do Bem-Estar Psicológico com as dimensões do estresse acadêmico; no entanto, foi encontrada uma relação estatisticamente significativa e negativa entre o bem-estar psicológico e o estresse acadêmico. Concluiu-se que existe uma relação estatisticamente significativa e negativa entre o bem-estar psicológico e o estresse acadêmico.

Palavras-chave: bem-estar psicológico, estresse acadêmico, universidade

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

RESUMEN

ABSTRACT

RESUMO

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática.....	2
1.2. Formulación del problema.....	4
1.2.1. Problema principal.....	4
1.2.2. Problemas específicos.....	4
1.3. Objetivos.....	5
1.3.1. Objetivo general.....	5
1.3.2. Objetivos específicos.....	5
1.4. Justificación de la investigación.....	5
1.5. Limitaciones de la investigación.....	6

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	8
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	8
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	10
2.2. Bases teóricas – científicas.....	12
2.2.1. Bienestar psicológico general.....	12

2.2.1.1. Definición del bienestar psicológico.....	12
2.2.1.2. Características del bienestar psicológico.....	15
2.2.1.3. Modelo teórico del bienestar psicológico.....	18
2.2.1.4. Consecuencias positivas del bienestar psicológico.....	23
2.2.1.5. Factores asociados al bienestar psicológico.....	24
2.2.2. Estrés académico.....	26
2.2.2.1. Definiciones del estrés académico.....	26
2.2.2.2. Teorías del estrés académico.....	29
2.2.2.3. Dimensiones del estrés académico.....	32
2.2.2.4. Principales fuentes de estrés académico.....	34
2.2.2.5. Tipos de situaciones estresantes.....	35
2.2.2.6. La importancia del afrontamiento al estrés académico.....	37
2.2.2.7. Diferencias entre el eutres y el distres.....	39
2.2.2.8. Características de los sujetos con alto estrés académico.....	42
2.2.2.9. Estresores académicos más frecuentes.....	43
2.2.2. Estrés académico y Bienestar psicológico.....	45
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	48
 CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	50
3.1.1. Tipo de investigación.....	50
3.1.2. Diseño de investigación.....	50
3.2. Población y muestra.....	50
3.3. Hipótesis.....	52
3.3.1. Hipótesis general.....	52

3.3.2. Hipótesis específica.....	52
3.4. Variables.....	52
3.5. Técnicas e instrumentos de investigación.....	55
3.6. Procedimiento de ejecución para la recolección de datos.....	67
3.7. Procedimiento de análisis estadístico de los datos.....	67
 CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
4.1. Características sociodemográficas de la muestra.....	69
4.2. Análisis descriptivo de las variables.....	70
4.2.1. Análisis descriptivo del bienestar psicológico.....	70
4.2.2. Análisis descriptivo del estrés académico.....	72
4.3. Análisis comparativo de las variables.....	75
4.4. Análisis correlacional de las variables.....	81
 CAPÍTULO V. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusión.....	85
5.2. Conclusiones	87
5.3. Recomendaciones.....	88
 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
 ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la población y muestra	51
Tabla 2	Operacionalización de las variables	54
Tabla 3	Confiabilidad por consistencia interna del Bienestar psicológico	56
Tabla 4	Correlación ítem sub escala del bienestar subjetivo	57
Tabla 5	Correlación ítem sub escala del Bienestar material	57
Tabla 6	Correlación ítem sub escala del Bienestar laboral	58
Tabla 7	Correlación ítem sub escala del Bienestar en relación a la pareja	58
Tabla 8	Correlación ítem sub escala del Bienestar Psicológico	59
Tabla 9	Normas percentilares del Bienestar psicológico	60
Tabla 10	Confiabilidad por consistencia interna del estrés académico	62
Tabla 11	Correlación ítem – test de la dimensión Causantes de estrés	63
Tabla 12	Correlación ítem – test de la dimensión Respuestas psicológicas	63
Tabla 13	Correlación ítem – test de la dimensión Respuestas corporales	64
Tabla 14	Correlación ítem – test de la dimensión Afrontamiento al estrés	64
Tabla 15	Correlación ítem – test del Estrés Académico	65
Tabla 16	Normas percentiles del estrés académico	66
Tabla 17	Características sociodemográficas de la muestra	69
Tabla 18	Estadísticos descriptivos del bienestar psicológico y sus dimensiones	70
Tabla 19	Niveles de la dimensión Bienestar subjetivo	70
Tabla 20	Niveles de la dimensión Bienestar material	71
Tabla 21	Niveles de la dimensión Bienestar laboral	71
Tabla 22	Niveles de la dimensión relaciones con la pareja	71

Tabla 23	Niveles del Bienestar psicológico general	72
Tabla 24	Estadísticos descriptivos del estrés académico y sus dimensiones	72
Tabla 25	Niveles de la dimensión causantes de estrés	73
Tabla 26	Niveles de la dimensión Respuestas psicológicas	73
Tabla 27	Niveles de la dimensión Respuestas corporales	73
Tabla 28	Niveles de la dimensión Afrontamiento al estrés	74
Tabla 29	Niveles de la Estrés académico	74
Tabla 30	Prueba de normalidad del bienestar psicológico y sus dimensiones	75
Tabla 31	Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función al género	75
Tabla 32	Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función a la edad	76
Tabla 33	Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función al ciclo	77
Tabla 34	Prueba de normalidad del estrés académico y sus dimensiones	78
Tabla 35	Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función al género	78
Tabla 36	Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función a la edad	79
Tabla 37	Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función al ciclo	80
Tabla 38	Análisis de relación entre el bienestar general y el estrés académico	81
Tabla 39	Análisis de relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y del estrés académico	82

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico representa una de las variables psicológicas que forman parte de la psicología positiva, ya que se centra en las potencialidades de los humanos, desestimando la presencia y énfasis en las patológicas como se venía realizando en las últimas décadas, por ello la importancia de su estudio. Los estudiantes que reporten un adecuado nivel de bienestar psicológico estarían evidenciando que están satisfechos con las oportunidades que les brinda el contexto donde se desenvuelven, dicha satisfacción en cuanto a lo subjetivo, material, laboral y en relación a la pareja; sin embargo, aquellos que reporten un nivel bajo evidenciarían todo lo contrario, por lo que identificarlos resultaría importante para la intervención pronta, previniendo así patologías psicológicas graves.

El estrés académico representa un desequilibrio sistémico al que llegan los estudiantes una vez que han identificado el ambiente donde se encuentran como amenazante o desbordante. En el caso de los universitarios, la valoración de los estímulos académicos estaría enfocada en las tareas universitarias, las exposiciones, los trabajos de fin de ciclo, las evaluaciones tanto orales como escritas y el temor a la desaprobación. El estrés viene a ser una respuesta que permite recobrar el equilibrio sistémico una vez que ha sido perdido sin embargo cuando el evento estresante es evaluado como muy abrumador, prolonga la respuesta de estrés en el individuo, apareciendo alteraciones físicas y emocionales, además de poder adquirir un patrón de afrontamiento preferentemente evitaría afectando su rendimiento académico.

En tal medida cuando se revisó la literatura acerca del bienestar psicológico, se hallaron afirmaciones en donde la evaluación de los eventos externos que pareciese abrumadora podría afectar el bienestar, por ello surge la cuestión de si ambas variables presentarían una relación estadísticamente significativa y negativa, sin embargo, al buscar datos acerca de ello no se tuvo acceso a este tipo de estudios, evidenciando otro déficit teórico por resolver, en esta medida resulto importante.

En el capítulo I, se procedió a revisar los principales aportes teóricos acerca de la problemática que representa el desconocimiento de la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes universitarios, finalizando la situación problemática con

la formulación del problema, los objetivos (general y específicos), la justificación y las limitaciones.

En el capítulo II, se procedió a plantear los antecedentes existentes del estudio para analizar su problemática en el mundo, además se revisó en las bases teóricas y científicas los principales definiciones, modelos teóricos y aspectos que permitan comprender mejor las variables así como la relación que ambas guardan, finalizando con las definiciones de la terminología empleada.

En el capítulo III, se procedió con el marco metodológico en donde se plantearon el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, las hipótesis, las técnicas de recolección de datos y finalmente el procedimiento de recolección de análisis de los datos codificados.

En el capítulo IV, se procedió a presentar los resultados de las variables, las cuales fueron presentadas en fase, siendo un análisis descriptivo, un análisis comparativo y un análisis de las correlaciones existentes.

Finalmente, en el capítulo V, se procedió a plantear la discusión de los resultados hallados en el estudio, las conclusiones a partir de ello y las recomendaciones planteadas para futuras investigaciones.

Se encontró de forma general que existe una relación estadísticamente significativa y negativa de peso pequeño entre el bienestar psicológico y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima sur, entendiéndose que a mayor presencia de bienestar general, los estudiantes percibirán en menor medida los síntomas característicos del estrés académico, siendo estos resultados pertinentes en la sustentación de la aplicación de programas psicológicos que busquen manejar ambas variables en la población analizada.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

El bienestar psicológico resulta una evaluación de los sujetos acerca de la accesibilidad con la que perciben que tienen acceso a satisfacer las áreas más importantes de su vida, esto brinda una satisfacción consigo mismo y mejora las expectativas con respecto al futuro (Alfaro, Guzmán, Reyes, García, Varela, y Sirlopú. 2016), sin embargo muchos jóvenes no perciben un adecuado bienestar, ya que las relaciones interpersonales que han desarrollado lo exponen a situaciones estresantes, materialmente se perciben de forma inadecuada, identifican un bienestar laboral inadecuado y emocionalmente experimentan tristeza, aburrimiento, cólera o frustración por las diferentes circunstancias a las que son expuestas (Solari, 2018), el bienestar psicológico está ligado a una mejor resiliencia por lo que la ausencia de ésta predice una percepción de bajo bienestar psicológico (Calero, 2018).

Los avances en psicología no solo deben evaluar la ausencia de presencia de comportamientos, sino también centrarse en el fortalecimiento y variables dentro de la psicología positiva, por ello el bienestar psicológico deberá ser tomado con mucha consideración dentro de las Universidades, un menor bienestar psicológico no solo predice la aparición de problemas psicológicos, sino que afecta el rendimiento y la velocidad de aprendizaje.

A nivel Mundial reportes como el realizado por Moreta, Gabior y Barrera (2017) en Ecuador demostraron que el bienestar psicológico predice una adecuada asimilación social, ya que los estudiantes universitarios que reportaría un menor nivel de bienestar psicológico estarían pasando por momentos desagradables de su vida, así mismo están mucho más propensos a desarrollar alguna patología psicológica, es así como lo argumenta Valerio y Serna (2018), quienes mencionaron que en México el 35.0% reportó una inadecuada percepción de bienestar psicológico, es decir la evaluación resultando de su equilibrio y tranquilidad resultada perjudicial para ellos, no estaban satisfechos con la forma como interactúan con los demás y no tenían auto aceptación; así mismo Estrada, De la Cruz, Bahamón, Pérez y Cáceres (2017) identificaron que en Barranquilla que el 4.2% de los estudiantes universitarios presentaban, siendo las mujeres quienes tenían menor bienestar. En este sentido a nivel de Latinoamérica también se encuentra evidencia de los bajos niveles de bienestar que reportan los alumnos en bienestar que reportan los alumnos en Santiago de

Chile muchos estudiantes universitarios perciben un elevado nivel de estrés académico (Castillo, Chacón y Díaz-Véliz, 2016).

A nivel nacional, Rosa-Rojas, Chang-Grozo, Delgado-Flores, Oliveros-Lijap, Murillo-Pérez, Ortiz-Lozada, Vela-Ulloa y Yhuri (2015), mencionaron que los estudiantes de la carrera de medicina, psicología y derecho presentaron una marcada presencia de estrés académico; Felipe, Hernández, Alhuay - Quispe (2016) encontraron que el 34.2% de un grupo de estudiantes universitarios en Tarapoto manifestaron percibir un bajo nivel en su bienestar psicológico. Por otra parte, una situación similar fue encontrada por Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda y Yarigaño (2016), reportando que una cantidad considerable de los universitarios, percibieron que los elementos del ambiente no les permitieron sentirse satisfechos y realizados a nivel personal, académico, material, laboral y en relación con la pareja (nivel bajo de bienestar psicológico = 11.8%).

El estrés académico representa un problema para los estudiantes, ya que afecta el vínculo que desarrollan con los contenidos académicos, a través de manifestaciones de desagrado frente a las tareas, mayor ausencia de las clases, desmotivación académica, descenso en el rendimiento académico, por ello mucho potencial de los alumnos puede llegar a perderse debido a las dificultades para manejar situaciones estresantes, muchos de ellos no han desarrollado un adecuado afrontamiento al estrés, por lo que emplearían estrategias ineficientes como el aplazamiento de la responsabilidad, la sensación de pérdida del control sobre las tareas, hipersensibilidad, alteraciones fisiológicas, en muchos de ellos esta deficiencia para hacer frente a tales situaciones haría que desarrollen un desajuste del comportamiento psicosocial (Narro, 2018; Suárez-Montes y Díaz-Subieta, 2015).

Los estudiantes universitarios se encuentran sometidos a una gran presión, ya que muchos de ellos tienen la dificultad económica, otros carecen de habilidades sociales para apoyarse sobre sus compañeros en la realización de las tareas, y otros carecen de inteligencia emocional, entrando en conflictos constantemente con los docentes, convirtiendo su experiencia académica como desagradable, ello involucraría que el estrés académico se incrementaría, reduciendo paulatinamente al bienestar psicológico (Luna, 2017).

Es en evidencia a lo argumentado previamente que se realiza una investigación para hallar evidencia empírica sobre la relación estadísticamente significativa entre el bienestar

psicológico y el estrés académico en los estudiantes Universitarios en la carrera de Ingeniería de Sistemas, por ello se formuló la siguiente pregunta de investigación.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema principal

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima sur?

1.2.2. Problemas secundarios

1. ¿Cuál es el nivel del bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada en Lima sur?
2. ¿Cuál es el nivel del estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima sur?
3. ¿Cuál es la diferencia que existe al comparar el bienestar psicológico según género y año de estudios en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima sur?
4. ¿Cuál es la diferencia que existe al comparar el estrés académico según género y año de estudios en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima sur?
5. ¿Cuál es la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico con las dimensiones del estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima sur?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima Sur.

1.3.2. Objetivos Específicos:

1. Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima sur.
2. Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur.
3. Establecer si existen diferencias en el bienestar psicológico según género y año de estudios en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur.
4. Establecer si existen diferencias en los niveles de estrés académico según género y año de estudios en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur.
5. Analizar si existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima Sur.

1.4. Justificación de la investigación

El presente estudio presentó justificación de tipo teórica ya que se revisaron las bases teóricas del bienestar psicológico y el estrés académico, los mismos postulados que anuncian una posible relación indirecta entre ambas variables, dato que será corroborado en el presente

estudio, por ello presentó tal tipo de justificación al actualizar los datos que existen en la literatura científica, actualizando los datos existentes hasta el momento.

El presente estudio presentó justificación de tipo metodológico porque se revisaron las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario SISCO de Estrés Académico, aportando así evidencia de confiabilidad por consistencia interna en los estudiantes Universitarios de la carrera de Ingeniería de Sistemas.

Finalmente, el estudio presentó justificación de tipo práctico por que los datos hallados posibilitaron tomar decisiones con respecto al nivel de bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes Universitarios de la carrera de Ingeniería de Sistemas.

1.5. Limitaciones de la investigación

El estudio presentó limitaciones en cuanto a la generalización de los resultados, ya que los mismos no pueden ser extrapolados por la falta de representatividad en cuanto a las universidades de Lima Sur; es decir, las unidades de análisis constituyeron sólo los estudiantes de una carrera profesional, necesiándose evaluar a sujetos de otras carreras para poder emplear los resultados de forma general.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Valerio y Serna (2018) analizaron la relación entre el bienestar psicológico y las redes sociales en los estudiantes universitarios en México. Su método fue cuantitativo de corte transversal y con un alcance correlacional. Su muestra estuvo compuesta por 200 jóvenes estudiantes de la Universidad Privada del Norte en México, siendo el 56.0% femenino y el 44.0% masculino, con edades comprendidas entre los 17 a 25 años de edad. Aplicó la Escala de bienestar psicológico EBP de Sánchez-Cánovas (2013) y una Escala de intensidad de Uso de Redes Sociales IURS. Hallaron que en cuanto al bienestar psicología la media fue $M. 70.82$ ($D.S.20.65$) mientras que en cuanto al uso de las redes sociales el 77.5% la emplea todos los días, y el 27.0% usa el internet una hora al día. Hallaron que existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales. Concluyeron que los usos de las redes sociales se relacionan de forma estadísticamente significativo con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios en México.

Aponte, Ávila, Bermeo y Blanco (2017) realizaron una investigación para identificar si existían diferencias estadísticamente significativas en cuanto al estrés académico en estudiantes universitarios con alto y bajo rendimiento académico en Bogotá, Colombia. Emplearon el método descriptivo – comparativo de corte transversal. Su muestra estuvo compuesta por 142 estudiantes universitarios de la facultad de medicina en Bogotá (Colombia). Hallaron que, en cuanto al estrés académico, el 15.0% fue bajo, el 55.0% fue moderado y el 35.0% fue alto, así mismo, el 92.25% señalan que las evaluaciones del docente, la sobrecarga de trabajos y el tiempo limitados son los estímulos que más estrés generan. Hallaron que no hubo diferencias estadísticamente significativas (H_{141}) 2.987; p 0.224) al comparar el estrés académico en estudiantes con alto y bajo rendimiento académico. Concluyeron que los estudiantes con bajo nivel de rendimiento académico no necesariamente se diferencian significativamente con los estudiantes con alto rendimiento al comparar el estrés académico en los estudiantes universitarios en Bogotá.

Estrada, De la Cruz, Bahamón, Pérez y Cáceres (2017) realizaron un estudio en donde se analizó la relación del bienestar psicológico y el burnout académico en estudiantes universitarios en la ciudad de Barranquilla (Colombia). Su método fue cuantitativo de nivel

descriptivo correlacional y corte transversal. Su muestra estuvo compuesta por 452 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 15 a 55 años, el 56.89% fue masculino y el 43.11% fue femenino. Aplicaron la Escala de Burnout Académico de Barraza (2009) y la Escala de Bienestar psicológico BIPSI. Hallaron que en cuanto al bienestar psicológico el 4.2% fue bajo, el 81.4% fue moderado y el 14.4% fue alto; así mismo en cuanto Burnout el 52.6% fue bajo, el 43.1% fue moderado y el 40.0% fue alto. Así mismo, encontraron una relación estadísticamente significativa y negativa entre el bienestar psicológico y el burnout académico. Concluyó que el bienestar psicológico y el burnout académico se relacionan de forma estadísticamente significativa en los estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla.

Castillo, Chacón y Diaz-Véliz (2016) realizaron una investigación en donde analizaron la relación entre la ansiedad y las fuentes de estrés académico en estudiante en carreras de salud en Santiago de Chile. Su método fue cuantitativo descriptivo – comparativo de corte transversal. Su muestra estuvo formada por 154 universitarios que estudian en una universidad de Chile, en donde 78 fueron de la carrera de enfermería y 76 fueron de la carrera de tecnología médica. Aplicaron el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo IDARE de Spielberger y el Inventario de Estrés Académico IEA. Hallaron que, en cuanto a la ansiedad estado en los estudiantes de la carrera de enfermería, el 32.1% fue bajo, el 47.4% fue moderado y el 20.5% fue alto; mientras que en la carrera de tecnología médica, el 56.6% fue bajo, el 34.2% fue moderado y el 9.2% fue alto; mientras que en cuanto a la ansiedad rasgo en los estudiantes de enfermería, el 69.2% fue bajo, el 25.6% fue moderado y el 5.1% fue alto; en la carrera de tecnólogo médico, el 77.6% fue bajo, el 18.4% fue moderado y en 3.9% fue alto. Se hallaron que existe diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad estado en función a la carrera; sin embargo, en la ansiedad rasgo no se halló diferencias estadísticamente significativas. Se concluyeron que la carrera de enfermería representa un factor estresante que incrementa la ansiedad rasgo en los estudiantes universitarios.

Caldera y Plascencia (2015) analizaron en qué medida se manifiesta los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, así como compararlo entre carreras universitarias en México. Su método fue de enfoque cuantitativo con un nivel descriptivo – comparativo y un diseño no experimental de corte transversal. Su muestra estuvo conformada por 141 estudiantes universitarios de las carreras de psicológica, medicina, derecho y negocios internacionales, con edades comprendidas entre los 18 a 22 años de edad

en México. Aplicaron el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2006) y una ficha sociodemográfica. Hallaron que en cuanto al estrés académico, el 44.68% fue bajo, el 48.94% fue moderado y el 6.38% fue alto, mientras que al compararla en función a la carrera no se encontró diferencias estadísticamente significativas $H(140)1.120; p .772$) al comparar el estrés académico en estudiantes de psicológica, medicina, derecho y negocios internacionales. Concluyeron que no existen diferencias estadísticamente significativas en función al género y edad.

Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013) realizaron una investigación en donde analizaron los niveles que presentaron los estudiantes universitarios en cuanto al estrés académico en Medellín (Colombia). Su método fue de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal con nivel descriptivo comparativo. Su muestra estuvo conformada por 604 estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, en donde el 18.9%, estudiaba ciencias sociales; el 18.4%, arquitectura y diseño; el 10.3%, ciencias de la salud; el 10.3%, ciencias estratégicas; el 21.5%, ingenierías; el 8.3%, filosofía y teología; el 9.6%, derecho y ciencias políticas y el 2.8%, estudiaba ciencias de la educación. Aplicaron el Inventario de percepción del estrés académico INVEA de Mazo, Gutiérrez y Londoño (2009) y una ficha sociodemográfica en donde se recopilaron datos para la comparación. Encontraron que la media para la dimensión Susceptibilidad al estrés fue $M.72.55$, en la dimensión Contexto Académico la media fue $M. 69.47$ y a nivel general la media fue $M. 142.30$; además, en cuanto al género existieron diferencias estadísticamente significativas, también en función a la edad y ciclo de estudio. Concluyeron que el nivel más predominante del estrés académico fue moderado en los estudiantes universitarios de Medellín.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Carranza-Esteban, Hernández, Alhuay- Quispe (2017) realizaron una investigación con el propósito de identificar el grado de relación estadística entre el bienestar psicológico y al rendimiento académico en los estudiantes en una universidad privada en Tarapoto. Su método fue no experimental de tipo correlacional y de corte transversal. Su muestra estuvo constituida por 202 alumnos que cursan la carrera profesional de psicología en una universidad que se ubica en Tarapoto. Aplicaron el Cuestionario de Bienestar psicológico de Ryff y una ficha con la boleta de notas de los estudiantes. Hallaron que en cuanto al bienestar psicológico en la dimensión auto aceptación, el 43.6% fue promedio, en la dimensión

relaciones positivas el 29.7% fue promedio, en la dimensión autonomía el 54.0% fue promedio, en la dimensión dominio del entorno el 68.3% fue promedio, en crecimiento personal el 42.1% fue promedio y en la dimensión propósito de vida el 46.5% fue promedio; en cuanto al rendimiento académico, el 98.0% fue promedio y el 2.0% fue alto. Así mismo, hallaron relación estadísticamente significativa y directa entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Concluyeron que, a mayor nivel de bienestar psicológico, mayor será el nivel de rendimiento académico que presentaran los estudiantes de una universidad privada en Tarapoto.

Matalinares et al. (2016) realizaron una investigación con el objetivo de establecer la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de dos universidades de Lima y Huancayo. Su método fue no experimental de corte trasversal. Su muestra estuvo conformada por 934 alumnos de dos universidades de Lima y Huancayo, siendo las edades entre 16 a 24 años. Aplicaron Escala de estilos de afrontamiento al estrés de Carver, Sheir y Weintraub (1989) y la Escala de Bienestar psicológico de Ryff (1989). Hallaron que en cuanto a los estilos de afrontamiento en la dimensión modos de afrontamiento el 79.8% fue moderado, en la dimensión centrado en el problema el 74.0% fue moderado y en la dimensión otros estilos el 73.8% fue moderado; en cuanto al bienestar psicológico en la dimensión auto aceptación el 74.8% fue moderado, en la dimensión relaciones positivas el 73.3% fue moderado, en la dimensión autonomía el 74.8% fue moderado, en la dimensión dominio del entorno el 76.0% fue moderado, en la dimensión crecimiento personal el 75.8% fue moderado y en la dimensión propósito en la vida el 80.3% fue moderado; así mismo, hallaron relación estadísticamente significativa y directa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico. Concluyeron que a mayor nivel tengan en los estilos de afrontamiento, mayor será su nivel de bienestar psicológico de los jóvenes universitarios en Lima y Huancayo.

Rosa-Rojas et al. (2015) analizaron en qué medida se relacionaron los estilos de afrontamiento con el estrés académico en los estudiantes de tres escuelas universitarias en Lima – Perú. El método fue de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental trasversal y un corte trasversal con un nivel correlacional. Su muestra fue de 643 estudiantes universitarios en donde el 67.5% fue femenino y el 32.5% fue masculino, pertenecientes a las escuelas de medicina, derecho y psicología. Aplicaron la Escala de afrontamiento al estrés CAE y el Inventario SISCO de estrés académico. Hallaron que en

cuanto al estrés académico, presenta relación estadísticamente significativa con los estilos de afrontamiento: Auto focalización negativa (ρ 0.31; p 0.001), y expresión emocional abierta (ρ 0.29; p 0.001); sin embargo, no presentó relación estadísticamente significativa con los estilos: focalizado en la solución del problema (ρ 0.007; p 0.92), reevaluación positiva (ρ -0.05; p 0.52), evitación (ρ 0.12; p 0.10), búsqueda de apoyo social (ρ 0.14; p 0.04) y religión (ρ 0,17; p 0.02). Se concluyó que el estrés académico no se relaciona con todos los estilos de afrontamiento en los estudiantes de tres escuelas de una universidad de Lima.

2.2. Bases teóricas y científicas

2.2.1. Bienestar psicológico general

2.2.1.1. Definición del bienestar psicológico

El bienestar psicológico es entendido de esa forma porque según mencionan los diferentes autores, constituye una variable influenciada por la percepción del individuo, es decir el grado de optimización que tenga sobre el mundo; sin embargo, resulta una variable importante porque involucra la percepción del grado de bienestar que identifica el individuo con respecto a las esferas más representativas de su vida, en este sentido el bienestar psicológico puede anteceder a otros comportamientos tanto positivos como negativos; así mismo, es necesario mencionar que en la literatura científica existen una serie de definiciones acerca del bienestar psicológico, siendo la principal la propuesta por Sánchez-Cánovas (2013); sin embargo, las otras definiciones permitieron comprender a mayor profundidad todo lo que involucra el bienestar general psicológico.

Figuroa, Contini, Lacunza, Levín, y Estévez (2005), definieron al bienestar psicológico como el producto de una evaluación preferentemente positiva en cuando a la calidad de relaciones con amigos y familia, de tal forma que los sujetos perciben un mejor bienestar psicológico cuando existe una adecuada interacción con las personas más cercanas a él, entrando en segundo plano la presencia de objetos materiales, recursos económicos o de jerarquía. Se trataría preferentemente de una valoración subjetiva la cual está influenciada por la historia del sujeto con los eventos que ocurren en la actualidad.

Casullo (2002) definió al bienestar psicológico como el resultado de una evaluación subjetiva de un individuo con respecto a la satisfacción que tiene en su firma de interactuar con otros sujetos, el nivel en el que obtiene consecuencias favorables, la salud y el poder adquisitivo en su vida, todo ello se ve sumado por su idiosincrasia. Para este autor el bienestar psicológico puede ser identificado a través de tres componentes presentes, los cuales estarían en función al aspecto cognitivo (creencias y expectativas), reacciones emocionales (respuestas mayormente de emociones positivas) y la vinculación entre ambos componentes.

García-Viniegras y González (2000) manifestaron que el bienestar psicológico debe ser entendido como el grado afectivo positivo que obtienen un individuo tras una evaluación satisfactoria de los aspectos psicológicos, sociales y físicos en el que se encuentra en la realidad, así como la forma como logra relacionarse con ellos, de esta forma los sujetos con un mayor nivel de bienestar psicológico sentirían sentimientos positivos al realizar una autoevaluación, concluyendo que se encuentran en una situación prodigiosa.

Para Casullo y Castro (2000) muchas veces es tomado como sinónimo del bienestar psicológico el bienestar subjetivo, lo cual pueden entenderse por qué las creencias y aspectos valorativos del sujeto estarían generando una estimación de bienestar con un efecto moderado por otras variables, tales como las creencias, estado de ánimo, autorregulación emocional experiencia de vida; así mismo, el bienestar psicológico se encuentra enmarcado en relación a las áreas de mayor interés del individuo, siendo para algunos de mayor interés la religiosa a diferencia de otras, además de la adquisición de materiales, mantenimiento de relaciones entre otros intereses. El bienestar psicológico es en sí, un producto subjetivo entre la combinación de las expectativas forjadas por el individuo en miras al futuro y aquellas que va obtenido (logros obtenidos), de tal forma que a menor distancia exista entre ambos aspectos el reporte de bienestar psicológico será mayor; así mismo, los individuos con bienestar psicológico elevado reportarán emociones positivas y una satisfacción con el estado actual.

Sánchez-Cánovas (1998) al definir el bienestar psicológico hace referencia al sentido de felicidad o bienestar, la cual es una percepción subjetiva de la propia vida, tomando en cuenta cuatro aspectos generales: percepción personal del bienestar, bienestar en el trabajo, bienestar económico y bienestar en la relación de pareja.

Veenhoven (1991) la definición como una variable psicológica que desencadena emociones positivas a partir de una valoración también positiva del sujeto con respecto a los logros alcanzados en su vida, para ello el individuo debe tener un resultado favorable tanto en la salud, relaciones interpersonales, trabajo, nivel educativo, etc. Para este autor el bienestar psicológico será una valoración del todo; es decir, un producto final que tiene el individuo al reflexionar sobre su estado actual.

Ryff (1989) cambia el concepto de bienestar psicológico, afirmando que puede ser definido como un proceso que tiene como consecuencia una valoración acerca de la relación del individuo con las distintas situaciones que ocurren a su alrededor, por ello tal valoración se encontraría ligada a pensamientos de valoración positiva o negativa sobre la calidad de sus materiales e interacciones a las que puede acceder, en suma se trata del resultado de la valoración a partir de las expectativas del individuo con lo que obtenga en la realidad, de tal forma que las cogniciones que ha ido construyendo el sujeto a lo largo de su vida terminan formando expectativas acerca lo que merece obtener, estas entran en conflicto con la realidad, por ello de tener acceso a objetos, actividades y relaciones satisfactorias en función a el ideal que ha construido, indudablemente habrá un reporte de bienestar psicológico.

Por su parte Horley y Little (1985) definieron al bienestar psicológico como un fenómeno psicológico profundo y complejo, el cual abarcaba distintas áreas de la vida de los individuos y por lo tanto no debería de estudiarse de forma específica; así mismo, esta muestra indicadores afectivos y cognitivos con respecto a la situación que transita en su vida; es decir, los adolescentes tienen un nivel de bienestar psicológico siempre y cuando existan cogniciones favorables para ello, lo que facilitaría un estado afecto de calma y satisfacción. Para este autor el bienestar psicológico resulta un constructo multidimensional el cual esta a su vez influenciado por variables de carácter cognitivo.

Diener, Diener y Diener (1984) afirmaron que para lograr conceptualizar al bienestar psicológico es necesario centrar la explicación en base a tres características, estas se encuentran en base a la subjetividad, exposición de elementos positivos y una optimista evaluación del área global en la vida del sujeto, con ello el autor quiere decir que en cuanto a la primer característica el bienestar objetivo no es realmente el percibido por el sujeto, ya que al efecto de los estímulos externos se debe agregar la influencia que tienen las creencias sobre la valoración de un evento como positivo o negativo, en cuanto a la segunda

característica es necesario mencionar que el bienestar involucra una mayor presencia de elementos positivos, los cuales pueden ser sucesos favorables, agradables, de estima, relacionales o de jerarquía social, negando la supuesta idea de que solo se trataría de la ausencia de elementos negativos; finalmente, la tercer característica es la suma de todas las áreas en las que este inmerso, es decir tanto la social, personal, laboral, académica, religiosa juegan un rol importante, por ello sería la suma de estas tres características la que daría un resultado valorativo entendido como bienestar psicológico.

2.2.1.2. Características del bienestar psicológico

Los jóvenes suele constantemente evaluar la condición en la cual se encuentran, en este sentido el funcionamiento y la competitividad que sienten dentro de las funciones que desempeñan a diario da como resultado la idea de éxito, satisfacción, tranquilidad y bienestar general, en esta misma línea los jóvenes con mayor bienestar suelen presentar diversas características mientras que los jóvenes con un menor nivel de bienestar se mostraran más reacios, negativos y proclives a desarrollar algún desorden emocional, por ello es posible deshilar las características de los adolescentes (Alegre, 2014).

El bienestar psicológico no se trata solo de una apariencia saludable, una buena talla, color deseado o vitaminas en niveles apropiados en el caso de los jóvenes es decir no representa algo orgánico, sino que el bienestar está estrechamente vinculado a la percepción que tienen los sujetos para expresar su aceptación con lo que el ambiente les ofrece, así como percibir que en cuanto al logro, habilidades, capacidades y destrezas están como ellos quiere, es decir los jóvenes con bienestar psicológico tienen una percepción de su funcionalidad y ajuste psicosocial en equilibrio con la expectativa previa, es decir tienen lo que desean tener, caso contrario cuando las expectativas resultan rígidas y extremadamente inalcanzables, estas resultan difíciles de alcanzar para el individuo, por lo que a modo de profecía auto cumplida, los fracasos aparecerán paulatinamente y los hechos de la realidad se alejaran considerablemente de las expectativas elaboradas por el previamente (Byrne, 2000).

El bienestar psicológico es el resultado de una evaluación profunda sobre áreas que engloban muchos aspectos en la vida, de tal sentido que el bienestar no puede cambiar rápidamente, esta se encuentra fortalecida por creencias, pensamientos, afirmaciones

cognitivas por eso el bienestar es una evaluación global no de un día, o episodio aislado sino de años en el que el sujeto ha desempeñado actividades académicas (Ryff, 1989).

El bienestar psicológico es característico de las personas con una adecuada calidad de vida, es decir que consideran que los principales dominios de su vida han sido satisfechos, y que el ambiente en donde se desenvuelven les permite satisfacer los otros dominios, tales como la relación con el vecindario, los medios de comunicación, la economía, el vínculo familiar, etc., ante ello es posible distinguir características con y sin bienestar psicológico (Byrne, 2000).

Jóvenes con alto nivel de bienestar psicológico

Los individuos con bienestar psicológico elevado tienen como principal característica la auto aceptación, es decir aceptan y se sienten satisfechos con los aspectos generales de sí mismos, tanto a nivel intelectual como corporal y en su interacción con los demás, el bienestar psicológico representa sentirse a gusto con la forma como uno mismo es, por ello la alta autoestima, autoeficacia y competitividad serán característicos de estos sujetos, caso contrario cuando el ideal o imagen elaborado de ellos mismos es defectuosa, esto podría disminuir tiempo (Benatuil, 2004).

Para la capacidad resiliente, se tiene que los sujetos con elevado bienestar psicológico han realizado una evaluación de sí mismos y se han identificado como capaces de poder resolver las situaciones complicadas que se les ha presentado, por ello el sentido de competencia personal también es alto, la autoeficacia es entendida como el sentimiento de sentirse capaz de realizar actividades con una meta planificada, y la resiliencia la capacidad de volver a establecer el equilibrio luego de adversidades que ponen al límite sus propias capacidades, de esta forma los sujetos que se consideren capaces de reponerse y hacer frente a los nuevos eventos, tendrán un bienestar psicológico elevado a diferencia de los que no tengan un elevado sentimiento de resiliencia; es decir la satisfacción luego de una evaluación profunda de sus habilidades para hacer frente al entorno, al punto de controlarlo a tiempo (Benatuil, 2004).

Las altas habilidades sociales, en los jóvenes que han desarrollado un adecuado bienestar psicológico se sienten competentes socialmente para interactuar con otros, así

como empatizar con ellos, obtener información que contribuya en su vida, realizar cumplidos a personas del sexo opuesto y resolver problemas en la actualidad, evitando conflictos interpersonales en el futuro, de esta forma las habilidades sociales, asertivas y empáticas suelen ser una característica presente en quien ha fortalecido el bienestar psicológico a lo largo de este tiempo (Benatuil, 2004).

La autonomía emocional, resulta otra de las características de los sujetos que han desarrollado un alto bienestar psicológico, ya que por ende no entra en su juicio el necesitar de otro sujeto para experimentar gratificación emocional, solo están completos y acompañados siguen estándolo, en contraposición, los dependientes emocionales suelen desear la compañía de otros con características dominantes y seguras para compensar su carencia de seguridad tiempo (Benatuil, 2004).

Jóvenes con bajo nivel de bienestar psicológico

Los jóvenes que han desarrollado un alto nivel de bienestar psicológico estarán más cerca en el binomio salud enfermedad al bienestar, salud y vida plena, sin embargo aquellos adolescentes que han pasado eventos desagradables durante mucho tiempo y carecen de las habilidades para invertir dichas situaciones y sacarles provecho, suelen estar más cerca de la enfermedad, en este sentido cuando un joven reporta un inadecuado nivel de bienestar psicológico es muy probable que este transitando por episodios de ansiedad o depresión, en el caso de otros el estrés suele ser una reacción recurrente ya que no se sienten competentes y perciben que la gran mayoría de actividades que realizan tienen errores, no se hicieron de la mejor manera o han resultado un esfuerzo en vano, es de esta forma que no existe una autoaceptación de sí mismo y por consiguiente un inadecuado bienestar psicológico (Páramo, Straniero, García y Torrecilla, 2012).

Las experiencias juegan un papel fundamental en la vida de ellos, una infancia con modelos con muchas carencias, sumado a maltratos suele generar una percepción de sí mismo insatisfecha, muchos de ellos emplean la agresividad como medio para sobrevivir, ya que la mínima señal puede representar una alerta a su integridad, siendo otra de las características de los sujetos con bajo nivel de bienestar psicológico la reactividad, agresividad y frecuente hostilidad que experimentan hacia los demás.

La ansiedad y estrés suelen ser experimentados en mayor profundidad por estos jóvenes, ya que existiría un sentimiento de culpa al no conseguir alcanzar las expectativas planteadas con anterioridad, por ello la reacción es de culpa, ira consigo mismo, frustración y baja autoeficacia, todo esto fortalece la visión de sí mismo como no competente, haciendo perdurable los episodios de ansiedad y estrés; caso contrario a los jóvenes con alto bienestar psicológico, quienes reportarían menor nivel de ansiedad y estrés en sus actividades cotidianas (Luna, 2017).

2.2.1.3. Modelo teórico del bienestar psicológico

Modelo de Sánchez-Cánovas del Bienestar Psicológico.

Al ser el bienestar psicológico un constructo que abarca muchos aspectos de la vida de los individuos, estos autores plantean entenderla en base a dos grandes categorías, siendo la primera el nivel o grado de satisfacción con la vida, mientras que el segundo está referido a la frecuencia de pensamientos y emociones positivas que experimentaría el individuo en su día a día.

Para este autor la razón de vida de los individuos estaría en base a dos elementos principalmente, el primero relación con la satisfacción con la vida y el segundo con una predominancia de los aspectos positivos sobre los negativos; en el primero, los sujetos se sienten satisfechos con su performance, orgullosos de sí mismos, el sentimiento de bienestar es una consecuencia de la aceptación del estado emocional actual; mientras que en el segundo el sujeto suele buscar la exposición a eventos positivos, agradables donde se sienta a gusto, ello haría que las sensaciones positivas se incrementen, así mismo en ocasiones puede buscar reducir las emociones negativas por medio de la evitación.

El bienestar psicológico representa una combinación de ambos elementos en sus distintas áreas, ya que los seres humanos no solamente viven en función a la pareja, esto se extiende a los bienes materiales, sino también al aspecto subjetivo y laboral, un mayor bienestar representaría un adecuado indicador sobre la salud psicológica de los individuos.

Si bien para el autor los términos felicidad, emociones positivas y felicidad no resultan sinónimos, si acepta que los tres se encuentran inmersos dentro del constructo bienestar, lo

que quiere decir que un sujeto con bienestar psicológico tendrá mayor felicidad y emociones positivas. De esta forma se comprende que el bienestar psicológico es la evaluación resultante producto no de una sola área, sino de un conjunto de áreas importantes para la funcionalidad del sujeto, en esta medida Oblitas y Becoña (2000) manifestaron que gran parte de los sujetos con salud han reportado que poseen un elevado bienestar psicológico; es decir, cuentan con los aspectos materiales y laborales para conseguir satisfacer sus necesidades y están satisfechos con ellos.

Otro de los sesgos que se suelen cometer durante la evaluación del bienestar psicológico suelen confundir la relación proporcional entre cantidad de dinero que ingresa con el bienestar en el componente material, el cual puede tener cierta relación pero irá en función a las expectativas que haya desarrollado el sujeto conforme a su futuro, si éste resulta muy demandante es muy probable que la cantidad que gane resulte muy poca para conseguir sus metas, de esta forma un sueldo considerado como provechoso para algunos puede ser defectuoso para otros.

Veenhoven (1991) entendió el bienestar psicológico como una variable ligada a la felicidad del sujeto, ya que está relacionada a la forma de entender el mundo. La felicidad puede estar ligada relativamente al ingreso de dinero; sin embargo, debe respetarse la relación anteriormente mencionada (Olavarría, 2016).

El bienestar es influenciado por otros componentes como la relación con la pareja, por ello una relación no provechosa con esta puede generar problemas (Olavarría, 2016). El bienestar psicológico debe ser entendido como tres grandes niveles los cuales estarían divididos esencialmente en dos componentes, el primer componente cognitivo y el segundo afectivo, mientras que en los niveles el primer nivel sería la satisfacción que logra tener el sujeto con la vida que lleva, el segundo nivel la presencia y búsqueda de afectividad positiva y el tercero la baja presencia de afecto negativo que pueda perjudicar el bienestar de él. Para reportar un bienestar psicológico alto el sujeto tiene que realizar una evaluación global e identificar que en las cuatro grandes áreas de su vida las condiciones ambientales le permiten satisfacer dichas áreas o por lo menos tienen ese potencial.

La satisfacción con la vida está referida a la valoración de carácter subjetivo que realiza el sujeto sobre su propio rendimiento, la forma como resuelve los problemas y lo que la vida

le permite hacer, para estas evaluaciones es necesario realizar constantes comparaciones con otras experiencias vividas en etapas pasadas. De aquí se desprenden cuatro áreas importantes, también conocidas como las grandes dimensiones del bienestar psicológico, estas serían la satisfacción que reporta el individuo en cuanto al estado psicológico y las emociones propias, a los bienes materiales que ha adquirido, a las posibilidades laborales que tiene y la relación con la pareja que ha desarrollado

Dimensión Subjetivo

Se trata del bienestar en cuanto al grado de satisfacción que tienen las personas con respecto al estado psicológico, a sus pensamientos y todo aquello con el equilibrio emocional que logran guardar.

Dimensión Material

Se trata de la satisfacción en cuanto a la relación con el bien, y las normas socialmente aceptadas, en este sentido el joven identifica un grado de equilibrio en cuanto a esa esfera.

Dimensión Laboral

Satisfacción en cuanto a la esfera laboral del individuo, se realiza en torno a los cambios sociales y laborales, está en relación con el sentimiento de competencia personal que guarda consigo mismo.

Dimensión Relación con la pareja

Se trata de la evaluación en su relación con la pareja, la cual está en relación a la calidad que guarda con ella.

Modelo multidimensional del bienestar psicológico

El bienestar psicológico resulta una variable psicológica difícil de estudiar, puesto que engloba una gran cantidad de aspectos psicológicos, en tal medida que un sujeto con alta autoestima, calidad de vida, ausencia de creencias irracionales y de ansiedad reportaría un

mayor bienestar psicológico, por ello Ryff (1989) define entender el bienestar psicológico como un constructo multidimensional, el cual engloba seis áreas fundamentales que poseen todos los individuos a los que se puede identificar como poseer un adecuado bienestar psicológico.

Ryff (1989) realizó una revisión de la literatura encontrada hasta este momento y plantea que el bienestar psicológico está compuesto por seis factores principales, los cuales estarían ligados a la aceptación del sujeto consigo mismo, la habilidad para relacionarse con otros, respetar sus derechos y manejar los conflictos, la armonía con el contexto, las metas a corto, mediano y largo plazo, así como su sentimiento de competencia para alcanzarlas y el deseo constante de desarrollo personal, en la medida de que un sujeto posea dichos indicadores se puede decir que tiene un adecuado bienestar psicológico.

Para Ryff (1989) el bienestar psicológico sería la resultante del desarrollo de seis dimensiones que componen los principales dominios de los seres humanos, y estos son:

Auto aceptación: relacionado a la aceptación de los aspectos tanto físico como emocionales, los seres con calidad de vida la tienen porque el umbral de expectativa se encuentra en equilibrio con las expectativas desarrolladas, los sujetos con un bajo nivel en esta dimensión suelen renegar de sus características personales, entienden que les hace falta algo y por ello están incompletos, lo que resulta en su infelicidad.

Relaciones positivas con otros: una de las esferas de los sujetos muy importante es la vinculada a la relación que guardan con los otros sujetos, en esta medida la interacción se logra a partir de habilidades sociales, sin embargo la evaluación que tiene el sujeto sobre la calidad de las mismas debe ser acorde a ello, por el contrario los sujetos que perciban que sus relaciones con los demás son negativas, es decir angustiantes, ansiógena, estresantes o desafortunadas estarán sin una de las principales fuentes de refuerzo, evaluando su vida con una baja calidad y bienestar.

Autonomía: está referida a la libertad y seguridad emocional que han desarrollado, así como la no dependencia en la toma de decisiones, esto reduce considerablemente la angustia en la resolución de conflictos, puesto que es evidente que un sujeto sin autonomía tendrá constantemente episodios de angustia al tener que asumir una responsabilidad él solo.

Dominio del entorno: se trata de la armonía que logra conseguir el individuo con el ambiente alrededor de él, una relación de cordialidad y tranquilidad con el contexto, ante ello queda necesario explicar que el bienestar psicológico se encuentra principalmente relacionado a los aspectos psicológicos, como la percepción y evaluación de las esferas principales, sin embargo el contexto también juega un papel importante cuando el ambiente resulta tremendamente hostil, afecta a la calidad de vida y el bienestar termina paulatinamente afectado.

Propósito en la vida: los sujetos con bienestar psicológico han de tener metas flexibles y relativamente fáciles de alcanzar, por ello sienten satisfacción consigo mismos, el sentimiento de frustración es mínimo.

Crecimiento personal: La auto superación es uno de los aspectos que más poseen las personas con bienestar psicológico, esto no se debe confundir con la imposición de metas fuera de lugar, altamente rígidas e inalcanzables, sino que estas iban acordes con las posibilidades en función al sujeto.

Modelo de tres vías de Seligman

Desde la postura de la psicología positiva Seligman y Peterson (2003) afirman que los sujetos al alcanzar la felicidad experimentarían un conjunto de emociones agradables, así como satisfacción plena y goce emocional, todo ello estaría muy vinculado al bienestar psicológico, puesto que una persona con felicidad tiene bienestar general. El bienestar psicológico resulta una variable de mucho interés por que la psicología se ha tornado en las últimas décadas hacia la reducción de la patología sin interesarse por el trabajo en las potencialidades de los hombres.

Para estos autores tanto la felicidad como el bienestar pueden ser alcanzados mediante tres caminos principalmente.

La primera fuente o camino para alcanzar el bienestar general es el camino del placer, es decir frecuentar en mayor medida experiencias, situaciones o eventos positivos que desencadenen en los sujetos respuestas positivas y agradables, evitando los aspectos negativos de la vida.

La segunda fuente es la comprometida, es decir alcanzar el bienestar mediante el correcto uso de la responsabilidad, el compromiso, la lealtad y la disciplina, ya que al ser empleadas el sujeto tendrá una respuesta de satisfacción en cuanto a su rendimiento, las metas serán alcanzadas y habrá una aceptación y evaluación positiva de los eventos alcanzados.

Por último, la tercera fuente viene a ser la vida trascendental, es decir frecuentar aspectos más significativos, importantes, trascendentales en la vida de los individuos puede mejorar el nivel de bienestar psicológico que han desarrollado hasta la fecha (Duckworth, Steen y Seligman, 2005).

2.2.1.4. Consecuencias positivas del bienestar psicológico

El bienestar psicológico tiene repercusiones saludables en el organismo, además de representar una evaluación y reporte de satisfacción con las áreas principales de la vida, es muy probable que ese sujeto tenga calidad de vida y felicidad en su vida. Muchos de los adolescentes suelen valorar su vida como aburrida por los cambios que sufren al pasar de una etapa a otra, sin embargo, quienes han desarrollado adecuadas estrategias de afrontamiento suelen manejar las situaciones estresantes de mejor forma y de esta forma mantener periodos de felicidad más prolongados, también algunos interpretan el bienestar psicológico como una experiencia sin sufrimiento ni enfermedad, pero no sería un concepto tan fácil de definir (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999).

La principal consecuencia positiva del bienestar sería la respuesta emocional saludable que se desprende de esta y que logra contrastar con las respuestas negativas, al proporcionar neurotransmisores y demás sustancias químicas que provocan un estado de relajación en el organismo, reduciendo toda posibilidad de padecer enfermedad, tal como lo mencionaría otro grupo de autores, los sujetos que tienen episodios más duraderos de emociones positivas padecen en menor medida enfermedades orgánicas, siendo mucho más saludables que los sujetos con emociones negativas predominantemente (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985).

Algunos sujetos logran tener mayor bienestar aferrándose a los logros que han tenido en el pasado mientras otros lo harían con las metas y propósitos que tienen hacia el futuro, siendo como sus principales impulsores durante la vida (Vielma y Leonor, 2010).

Los sujetos con mayor bienestar suelen ser más hedónicos, es decir prefieren los eventos positivos y agradables que los acercan del placer y rehúyen de aquellos eventos que los acercan al dolor y sufrimiento, por ello los instrumentos que miden tales funciones suelen emplear afirmaciones de satisfacción, felicidad y auto aceptación, ya que los individuos con bienestar psicológico suelen aceptarse, son objetivos y conocen sus limitaciones, aprovechándolas en lugar de padecer sentimientos negativos a causa de estas (Vielma y Leonor, 2010).

2.2.1.5. Factores asociados al bienestar psicológico

Salvador (2016) en su investigación identifica dos factores básicos relacionando al bienestar psicológico:

El primero, denominado factores cognitivos, se entiende como el proceso de valoración mediado en el que se tienen en cuenta no solo los aspectos concretos de la existencia sino también la totalidad de la vida de la persona (p.33).

El segundo, denominado factores afectivos, se entiende como la experimentación de las distintas emociones que lleva el individuo a lo largo de su existencia, tales como la felicidad, la alegría, el miedo o la tristeza, serán fundamental en la configuración final del bienestar psicológico (p.34).

Vielma y Leonor (2010) añaden otros factores que pueden influir al bienestar psicológico:

Factores socio-culturales: el individuo está incluido en un entorno social relevante dentro del cual se identifica, género, raza o nivel socioeconómico, el cual puede modificar su bienestar.

Factores del sistema de creencias: es la estructura mental que la persona identifica que tiene, de manera que estas creencias le dan sensación de bienestar sobre situaciones específicas.

Factores de la personalidad: son aquellas características psíquicas y conductuales del individuo que influyen en el actuar ante situaciones concretas.

Factores biológicos: los individuos que, por herencia genética, están predispuestos a sufrir enfermedades de salud mental.

Estructura del bienestar psicológico:

Chamberlain (1988, citado por García, 2002) sugiere cuatro ejes principales en la estructura del bienestar psicológico las cuales se desarrollan de la siguiente manera:

Eje I afecto- cognitivo: realiza una valoración entre las emociones (valoración afectiva) y los pensamientos (valoración cognitiva). Eje II positivo- negativo: representa la primordial dimensión de la experiencia afectiva sobre la que descansan una gran variedad de fenómenos experienciales. Eje III frecuencia- intensidad: que valora que tan seguido sucede algo y la duración en medida. Eje IV interno y externo: el afecto negativo, tenía una dirección interna (autoestima, ansiedad social, salud auto percibida o congruencia entre aspiraciones y logros). El otro factor, más vinculado a componentes afectivos de signo positivo, contenía variables que se orientaban hacia el exterior, tales como satisfacción con los amigos, con el contexto residencial o con el uso del tiempo.

2.2.2. Estrés académico

2.2.2.1. Definiciones del estrés académico

El estrés académico resulta una respuesta que se da en los ámbitos académicos en los individuos que lo frecuentan, de esta forma representa un intento de adaptación del organismo a las exigencias del ambiente, sin embargo tal fenómeno puede caer en alteración si la intencionalidad con la que se produce afecta al sujeto que la padezca, al punto de generar sufrimiento emocional y consecuencias orgánicas, es por ello que resulta importante estudiar el estrés académico en los jóvenes, partiendo de la definición sistémica propuesta por Barraza (2003), el cual ha mantenido una postura de continuidad equilibrio – desequilibrio a lo largo de las revisiones que ha ido teniendo en su método de medición.

En cuanto al estrés académico, cabe mencionar que el estudio se centra en la definición de Barraza (2003) lo define como:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10).

Para Martínez y Díaz (2007), el estrés académico se encontraría relacionado a la forma como el joven identifica una serie de respuestas emocionales, físicas y psicológicas en su organismo, estas como consecuencia de las exigencias que ejercería el ambiente escolar sobre él, el cual debe presentar una presión significativa en donde él se siente sobrepasado, por lo que aparece una sensación de estar abrumado y perder el control, ello entorpecería la capacidad del sujeto para poder restablecerse, recuperarse y continuar adelante. El estrés académico se trataría entonces de una alteración adaptativa del organismo ante exigencias significativas en donde las habilidades personales le permitirán salir de dicha situación y disminuir el nivel de estrés.

Peiro (2005) afirmó que el estrés académico constituye un intento del organismo por hacer frente a situaciones que sobrepasan el umbral de las tareas que recibe frecuentemente el estudiante, es decir cuando están representadas una gran exigencia, el estudiante deberá recurrir a sus habilidades y experiencias previas como estrategias de afrontamiento para hacer frente a dicha situación, logrando así manejar el evento académico estresor y mejorando su desempeño. Cabe mencionar que los estudiantes que no logran manejar el estrés académico verían afectada su salud y desempeño académico, la motivación disminuiría y los estudios se volverían algo tedioso.

García (2004) sostiene que el estrés académico se encontraría reflejado en el intento cognitivo por hacer frente a situaciones que impactan a los estudiantes, este se da cuando existe la presencia de algún estímulo estresor; así mismo ante la presencia de tales estímulos existiría una presencia de respuestas fisiológicas y emocionales que alertan al individuo, sin embargo serían los esfuerzos cognitivos los que buscarían como manejar dicha situación para restablecer la calma y conseguir alcanzar el objetivo.

Para Muñoz (2003) el estrés académico está referido a las reacciones que presentan los estudiantes ante las exigencias a las que son expuestos en los contextos escolares, así como sucesos interpersonales adversos, cortos plazos para entregar tarea y una baja percepción de autoeficacia, todas ellas harían de la experiencia del estudiante algo desagradable, teniendo la posibilidad de manejar dicho evento o perder el control, esto último tendría consecuencias negativas sobre él, ya que habrían repercusiones tanto psicológicas, emocionales, físicas y bajo rendimiento académico.

Monzón (2007) afirmó que el estrés académico debe ser entendido como un proceso adaptativo por el que tiene que pasar el organismo luego de encontrarse expuesto ante una serie de exigencias tanto externas como internas que fuerzan intentos conductuales, cognitivos, emocionales y fisiológicos por conseguir de nuevo la adaptabilidad. Tales actividades pueden resultar extremadamente estresantes si en ocasiones previas el resultado obtenido ha sido extremadamente negativo, o ha recibido humillaciones, burlas o consecuencias extremadamente aversivas, por ello aparecerían ideas negativas sobre la consecución de dicha actividad académica; así mismo, el intento por realizar tal actividad resultaría muy demandante por el temor asociado a la misma.

Caldera, Pulido y Martínez (2007) mencionaron que el estrés académico resulta ser una forma de adaptarse ante eventos altamente exigentes, pero si no se logra concretar tal proceso, pueden aparecer consecuencias muy negativas para la salud del estudiante. Cuando las estrategias para hacer frente al estrés académico fallan, es muy probable que aparezcan otro tipo de alteraciones emocionales como la ansiedad, depresión, fobia, agresividad, apatía, alteración en el sueño, de la alimentación, problemas gastrointestinales, alteraciones cardiacas, entre otras consecuencias altamente perjudiciales para los estudiantes.

Para Mendiola (2010) menciona que los sujetos con estrés positivo son aquellos que aceptan las actividades adversas y se sienten capaces de poder sobrepassarla, a diferencia de los sujetos con estrés negativo, los cuales tendrían ideas relacionadas a una infravaloración de sus habilidades, una mala regulación emocional y una deficiente autorregulación de actividades, por lo que la procrastinación incrementaría las consecuencias negativas del estrés académico, haciendo que los estudiantes no sepan cómo manejar tal situación.

Halgin y Whitbourne (2009) manifestarían que el estrés académico significa un procedimiento para reorganizarse, replantear la situación y escoger un objetivo al cual dirigirse, en este sentido los individuos que logran centrar su atención en un solo objetivo verían más claras sus metas y podrían implementar sus recursos a la culminación de dicha meta. Los sujetos que logran manejar su estado de inestabilidad emocional, logran volver al equilibrio y serán quienes puedan centrarse en solucionar el problema, mientras que aquellas que ante unas situaciones estresantes no organizan sus ideas, desperdician tiempo o realizan actividades ineficaces que no hacen más que prolongar el tiempo de estrés serían quienes padecen en mayor las consecuencias negativas del estrés.

Finalmente, Sierra, Ortega y Zubeidat (2003), manifestaron que el estrés es una respuesta natural ante la presencia de señales amenazantes para la integridad de los individuos, siendo muchas veces en el ámbito académico algunos trabajos señales de consecuencias negativas, en dicho ámbito sería normal que apareciesen dichas respuestas desadaptativas.

2.2.2.2. Teorías del estrés académico

Modelo sistémico - cognitivista

Para Barraza (2006) el estrés puede ser estudiado como un proceso sistémico, el cual se maneja en dos primeros extremos, en un lado el equilibrio mientras que al otro extremo el desequilibrio. De esta forma el estrés académico sería una forma de entender el proceso de desequilibrio y equilibrio que pasa en el organismo de las personas, para ello hay que tener en cuenta las bases en las que se inspiró el autor para diseñar el modelo teórico. En primer lugar se basa en el supuesto sistémico, es decir la consideración del individuo, el contexto escolar, el contexto como sistemas contactados; y en segundo lugar el supuesto cognoscitivista, es decir el filtro cognitivo por el que pasan los estímulos a los que es expuesto el estudiante, como estos son valorados y finalmente el grado de peligrosidad que se le dan a todos ellos, por esta razón el modelo sería el sistémico – cognoscitivista.

El modelo trata del desequilibrio que se genera cuando las demandas del ambiente son identificadas, evaluadas y clasificadas como abrumadoras para el estudiante, por ello las reacciones que tendría sería de alta intensidad, entorpeciendo el proceso de reajuste psicológico, por ello resulta importante el empleo de las estrategias de afrontamiento al estrés; sin embargo, al carecer de éstas el estudiante termina pidiendo un mayor nivel de estrés, provocándose incluso alteraciones orgánicas.

La evaluación de un estímulo estresor como altamente perturbarte o no, se da principalmente a partir de las experiencias previas que ha tenido el estudiante, por ello cuando proviene de entornos escolares altamente exigentes, rígidos y problemáticos las condiciones harían creer que estas demandas no pueden ser cubierta por el nivel de habilidad que posee, entonces al identificar situaciones similares el miedo, temor y angustia anunciaran un resultados similar al obtenido, declinando o haciendo la tarea con gran angustia.

Existe una valoración constante del sujeto en cuanto al estado del sistema, siendo hasta tres valoraciones para identificar si consiguió reestablecer el equilibrio sistémico, proceso al que se puede llegar empleando las estrategias de afrontamiento aprendidas previamente.

Desde el modelo sistémico, se comprende la idea de que el interior de los organismos en cuanto a su psicología es un misterio, es decir se toma la hipótesis de la caja negra, sin embargo es posible hipotetizar sobre las relaciones y agrupaciones que van tomando los sistemas y sub sistemas, en este sentido el equilibrio es una condición necesaria para los organismo por lo que Barraza (2006) afirmaría que las condiciones del ambiente pueden llegar a establecer demandas tan grandes que terminarían afectando el equilibrio de los sistemas, siendo en este caso los sistemas académicos, los humanos están en constante relación con el ambiente, por ello suelen entrar en una relación reciproca con demandas y respuestas para mantener el equilibrio. El vínculo humano – sistema no se da de forma directa y sin influencia alguna de otra variable, sino que esta se encuentra mediada por variables cognoscitivas.

El proceso cognoscitivo en los estudiantes ejerce un papel importante en la intensidad de la respuesta de estrés que pueda generar, ya que dicha valoración otorga una especie de diagnóstico de equilibrio – desequilibrio, en este sentido cuando la valoración de las demandas del ambiente son interpretadas como muy exageradas y que sobrepasan las habilidades del sujeto en cuestión, suele aparecer todas aquellas respuestas psicológicas, emocionales y corporales clásicas de la respuesta de estrés para lograr una readaptación, satisfacer las demandas y reestablecer el equilibrio sistémico.

La valoración cognitiva establece el grado de probabilidad con el que el estudiante podrá obtener el éxito al realizar las estrategias de afrontamiento, dicho proceso se encuentra en pasos que van valorando y comparando la situación experimentada en ese momento con las vividas anteriormente y generando así un contraste entre ambas.

La relación persona-entorno: en esta relación entran en juego tres elementos principales los cuales son el estímulo estresor (entrada), la valoración – interpretación de amenaza del mismo y las respuestas de activación que genera sobre el organismo, dándose de esta forma la relación persona entorno para al inicio del estado de estrés. El estrés es el resultado de una valoración negativa de los elementos que son captados por el organismo, para el autor la mejor explicación del estrés es la aportada bajo el modelo teórico sistémico, sin embargo, considera importante captar los fundamentos de la teoría cognoscitivista y afirmar que es la valoración lo que genera el desequilibrio en cuestión.

Los seres humanos para tener una vida tranquila necesitan mantener cierto grado de equilibrio interior, esto es el producto de la compleja organización entre fuentes internas y externas, por ello el interés del estrés académico resalta en la facilidad de estos estímulos perturbantes para interrumpir sobre dicho equilibrio y hacer que sus actividades funciones al punto de reestablecer el equilibrio en su vida.

Los sistemas tras la evaluación que realizan deben mantener cierto equilibrio consigo mismos a fin de mantener una comunicación cordial con los otros miembros, a esto se le denominó como una doble contingencia que involucraba a los patrones organizacionales de conducta y las reacciones de los miembros dentro de un sistema. Cuando uno de ellos entra en pánico como producto del desequilibrio sistémico generado por la intensidad del estrés académico aparece desorganización y caos dentro del sistema (Rodríguez, 2004).

Uno de los tantos sistemas en donde transcurren los estudiantes vendrá a ser el sistema escolar ya que durante gran parte de las etapas escolares los niños, adolescentes y adultos han transcurrido gran parte del tiempo en estos centros, por lo que los estímulos a los que están expuestos, tales estímulos como las tareas, exposiciones evaluaciones o revisiones son consideradas por muchos de los alumnos como fuentes constantes de desequilibrio, existe un desajuste y sienten que no poseen las condiciones apropiadas para superarlos (Barraza, 2006).

El estrés académico se genera partiendo de un estímulo evaluado como amenazante, que sobrepasa las capacidades del sujeto en definitiva, genera una serie de respuestas tanto físicas, psicológicas y comportamentales, estas a su vez desencadenan un intento por recuperar el equilibrio en el sistema, para ello se emplean los estilos de afrontamiento, pero si no son empleados de forma adecuada, el problema puede prolongarse dejando secuelas físicas, emocionales o psicológicas, por lo general los individuos con mayor nivel de estrés académico suelen dejar de lado los estudios, pierden el interés en ellos y desean realizar otras actividades (Barraza, 2006). La valoración del estímulo académico es el primer paso del estrés académico, ya que por medio de esta se desencadena el grado de intensidad de las respuestas, el autor refiere que el organismo constituye un sistema que emplea el nivel cognoscitivo para la valoración de los elementos externos e internos; de esta forma puede decidir tomar las mejores estrategias de afrontamiento o complicarse con la sensación de estar abrumado y no desean querer estar cerca de tales estímulos académicos.

2.2.2.3. Dimensiones del estrés académico

Barraza menciona que el estrés académico constituye una respuesta de desequilibrio sistémico, en donde la meta del estudiante será recobrar dicho equilibrio para mantener su bienestar consigo mismo, por ello el proceso de estrés académico involucra una fase de identificación de los estímulos perturbantes, la identificación de las respuestas emocionales y físicas y el uso de los estilos de afrontamiento para lograr salir de esa situación.

La concepción original plantea tres dimensiones (Barraza, 2006); sin embargo, en otros reportes se ha optado por dividir las reacciones ante el estrés en psicológicas y comportamentales, es en este sentido que Jabel (2017) plantea que el estrés académico puede ser analizado a través de cuatro dimensiones:

Dimensión Causantes de estrés

Se encuentra referido a los estímulos que el estudiante logra identificar como perturbante, en esta medida los exámenes, reportes, tareas, o actividades académicas evaluadas ejercían cierto nivel de perturbación y alteración en el sujeto, sin embargo, para algunos la alteración de estos podría llegar a ser tal que desencadenaría respuestas emocionales y fisiológicas de alta intensidad.

Son las primeras experiencias académicas que ha tenido el sujeto las que asocian tales eventos a situaciones meramente estresante, por ello aquellos con un historial de fracasos académicos, medidas correctivas rígidas y hostiles, empleadas por los docentes quienes sentirían como más perturbables tales eventos académicos.

Dimensión Respuestas psicológicas

Se trata de las respuestas emocionales que logra encontrar el estudiante dentro de sí, tales respuestas resultan las emociones de angustia, miedo, temor y pensamientos con expectativas negativas, sensación de estar abrumado y una baja percepción para hacer frente a la dificultad, las respuestas psicológicas son expresadas como todas aquellas emociones y pensamientos de angustia cuanto se entra en contacto con algún estímulo académico que

logra alterar el equilibrio sistémico, por ello se deben emplear las estrategias de afrontamiento para recuperar dicho equilibrio en el organismo.

Dimensión Respuestas corporales

Las respuestas corporales están referidas a todas aquellas sensaciones fisiológicas o autonómicas que perciben los estudiantes ante la exposición estímulos de alto estrés o perturbantes.

Las respuestas corporales son la sudoración, dolores de cabeza e incluso alteraciones de sueño y gastrointestinales, estas en una mayor frecuencia generan desadaptabilidad en la vida del sujeto. Algunos reportes fundamentan la idea de que el estrés académico prologando por las reacciones corporales que posee puede llegar a generar alteraciones orgánicas, provocando la aparición de enfermedades físicas, como la gastritis, la cardiovasculares entre otras.

Así mismo los sujetos que no han tenido experiencias perjudiciales con los estímulos académicos, ante la presencia de trabajos que entregar, tareas, exposiciones o evaluaciones no reportaran el mismo grado elevado de alteración que los que sí han pasado por tales experiencias, en este sentido las reacciones corporales en ellos se darían en una medida mucho menor, tomando en cuenta que el estrés solo debe considerarse al entrar en exposición con un estímulo enteramente académico.

Dimensión Afrontamiento al estrés

Ante el desequilibrio sistémico al que se accede como producto de la alteración generada por los estresores, deben aparecer una serie de mecanismos o estrategias para intentar recuperar dicho equilibrio, a estos esfuerzos cognitivos y comportamentales se les denomina estrategias de afrontamiento al estrés.

Los estudiantes con un alto nivel de afrontamiento al estrés suelen emplear la planificación, el pedir ayuda, el apoyarse sobre figuras de seguridad o emplear la espiritualidad para obtener mayor fuerza y lograr superar tal evento estresante, por el contrario los estudiantes con un bajo nivel de las estrategias de afrontamiento emplean estilos

ineficientes, improductivos, estos solo agravan la situación, y fortalecen las creencias de incompetencia personal que había desarrollado previamente, dando como resultado una mayor prolongación del estado de estrés académico, y la aparición de otras alteraciones más complicadas como fenómenos de ansiedad sociales.

2.2.2.4. Principales fuentes de estrés académico

Dentro de las instituciones educativas, institutos superiores y universidades suelen existir una serie de elementos que anuncian al estudiante las demandas que solicita el contexto, es decir en una exposición debe realizar una exposición francamente ideal, al entregar un trabajo este debe ser sublime y perfecto, esto sin lugar a dudas se vincula con las creencias irracionales que ha desarrollado, las cuales por su carácter inflexible darían facilidad a la profecía auto cumplida, por lo que finalmente la evaluación global el individuos sería desagradable y negativa, los estudiantes suelen apoyarse en los grupos para sobrepasar las grandes cargas de exigencias académicas, sin embargo aquellos con no hayan desarrollado estos grupos carecerán de esta herramienta.

En este sentido Pineda y Rentería (2002) menciona que los estudiantes en ocasiones han desarrollado pésimas habilidades y estrategias de afrontamiento al estrés, siendo que la respuesta pasiva, improductiva, silenciosa, egoísta y conflictiva les impide solicitar ayuda de otros, incrementan el nivel de dificultad; así mismo en el caso de otros el sentimiento de perfeccionismo generaría frustración constante, las actividades se desean hacer a un nivel casi perfecto, sin embargo el esfuerzo empleado en ello no es proporcional por lo que muy probablemente fracase en su intento y aparezca el estrés académico.

En otras ocasiones vendrán a ser el ambiente hostil y altamente demandante el que haría al estudiante terminar cediendo ante él, por ello cuando la institución donde se encuentra realizando los estudios tiene la creencia de llevar al límite al alumno para sacar sus potencialidades, puede resultar una fuente constante de estrés que enlentezca el proceso de aprendizaje; así mismo muchos de los jóvenes no habrían desarrollado un alto nivel de resiliencia, hacen aún más complicado el proceso de readaptación después de los sucesos negativos a los que fue expuesto (Pineda y Rentería, 2002)

2.2.2.5. Tipos de situaciones estresantes

Los estudiantes constantemente tienen que asistir a los institutos o universidades en donde cursen las materias correspondientes, en esta existe una gran cantidad de situaciones que pueden provocar un mayor nivel de estrés académico en ellos (Ivancevich, Mattenson, 1989), en este sentido Muñoz (2003) afirmó que dentro de dichas instituciones resulta frecuente identificar cuatro situaciones generadoras de estrés académico las cuales son:

Situaciones de evaluación:

El temor al fracaso resulta adaptativo para el ser humano, las consecuencias de traer un ponderado desaprobatorio dificultaría el alcance de las metas que el alumno se ha propuesto, es por ello que cada evaluación a la que será sometido genera estrés; sin embargo, existen otros cuyas características de personalidad y afrontamiento al estrés hacen que las evaluaciones sean valoradas como elementos altamente estresantes.

La evaluación suele estar influenciada por la rigurosidad planteada por el docente, generando una expectativa favorable o desfavorable para el alumno, la misma puede llegar a generar una respuesta de escape. La evaluación suele ser tomada como una situación de amenaza, en donde puede ser ridiculizado, su confianza puede ser destruida y puede tener castigos punitivos por parte de su familia, los estudiantes en ocasiones recurren a otras alternativas como el plagio o el pago de cuotas para no pasar por semejante evento abrumador.

Situaciones de sobrecarga de tareas:

El autor menciona que los estudiantes con mayor frecuencia de reacciones de estrés, son los que cuentan con un inadecuado estilo de afrontamiento ante las situaciones indicadas, ello por la poca planificación, determinación y desarrollo de las actividades con un plazo relativamente próximo a la fecha de encargo, siendo la procrastinación y la desorganización los elementos que más estén presentes en ellos, por tal motivo llega un momento en el que la presencia de tareas suelen ser mucho mayor a la capacidad que puede responder el alumno, haciendo que se cumpla la profesión planteada por el mismo, al tener la expectativa de que

la realización de tareas tiene consecuencias negativas. Es como un círculo vicioso en donde una y otra vez se compromete a terminar sus actividades y termina defraudándose al final.

Suelen existir contextos muy demandantes, como las escuelas con muy alto prestigio en donde los estudiantes son sometidos a una presión realmente alta, ellos suelen tomar dicha situación como muy alarmante, además entienden que las consecuencias son realmente graves si fracasan, esto debido a la creencia colectiva que se maneja sobre el éxito y fracaso. Algunos docentes suelen tener una metodología con bastantes trabajos, para ellos mientras mayor sea el número de actividades, el aprendizaje del estudiante será mejor, sobrecargándolo de muchas tareas, incoherentes con el plazo para realizarlas.

Situaciones complejizadas por el déficit de organización

Los episodios de estrés suelen ser más prolongados por la dificultad que se posee para la organización y distribución de las actividades en función a algún criterio, algunos autores proponen que se debería emplear la jerarquía en función al grado de dificultad, sin embargo la falta de apuntes correspondientes, guías de desarrollo de tarea, fechas de entrega y seguimiento de horarios dificulta en gran medida la ejecución de las actividades, haciendo que se acumulen y exploten en su mayor grado de dificultad, siendo sobrehumano resolver todas en un corto periodo de tiempo antes de la fecha de entrega.

Otras situaciones del proceso de aprendizaje

Las otras situaciones están referidas a otros elementos como el manejo de los horarios, el sílabo muy complejo y no permite al estudiante reponerse y dar su mayor esfuerzo, esto porque no se prioriza el aprendizaje de todos, sino que el método de enseñanza maneja un criterio de filtro para separar a unos estudiantes de otros. Muchos estudiantes suelen padecer sufrimiento por que no hayan aprendido métodos y técnicas de estudio, lo que hace que pierdan gran cantidad de información brindada por el docente y salgan con un bajo rendimiento en las evaluaciones, incrementando el pesimismo, además resaltan el cambio de docentes, la adaptación a nuevos roles, las pobres estrategias de aprendizaje.

Muchas de las situaciones estresantes podrían ser más agradables para los alumnos con la integración de programas que mejoren el vínculo estudiante, contexto de estudio, el

objetivo es que los sistemas no tengan una demanda que genere un desequilibrio desadaptativo (Ivancevich, Mattenson, 1989).

2.2.2.6. La importancia del afrontamiento al estrés académico

El estrés académico constituye una respuesta de readaptación en donde las respuestas fisiológicas y emocionales suelen ser las más resaltantes en los reportes que existen sobre ellos, en este sentido tales respuestas reflejaran un estado de activación que prepara el organismo para el empleo de una nueva etapa (Cruz y Vargas, 2001).

Entre las consecuencias positivas del estrés puede encontrarse la adaptación que posibilita al sujeto, ya que éste se trataría de un proceso para asegurar la supervivencia en un determinado ambiente hostil, por ejemplo ante la presencia de un animal peligroso o una situación amenazante, el sujeto identificaría como los latidos del corazón se aceleran, así como la respiración, comienza la sudoración palmar, los dolores de cabeza, la mayor fuerza en las extremidades y la dilatación de las pupilas, se encuentra en un estado de mayor alerta en comparación al presentado comúnmente, ello significaría que las posibilidades de sobrevivir serían mucho mayores a diferencia de no presentar dicha respuesta en otras situaciones (Cruz y Vargas, 2001).

El estrés cuando se prolonga genera el mismo efecto que se tendría tras sujetar un vaso de agua durante 24 horas seguidas, de esta forma es fácil comprender que sujetar el vaso en un corto tiempo no significaría problema alguno, sin embargo mantener su pequeño peso durante un tiempo mucho más prolongado sin lugar a dudas generaría problemas en la musculatura del organismo, de esta misma forma cuando el episodio de estrés suele prolongarse, las alteraciones psicológicas y orgánicas suelen ser negativas, aparecen desórdenes emocionales y patologías orgánicas, altera el funcionamiento del individuo de forma clínicamente significativa y reduce su rendimiento académico.

El afrontamiento al estrés suele ser expresado en forma de estilos o estrategias, las cuales consisten en realizar esfuerzos cognitivos para lograr obtener alguna pista de cómo superar la dificultad a la cual se hace frente en un momento determinado, por ello el afrontamiento constituye importante para reducir el nivel de estrés, bajar el nerviosismo y la sensación de estar abrumado, los estilos de afrontamiento engloban una serie de estrategias de afrontamiento, estas son maneras de responder, de sostenerse sobre una fuerza superior o

trazarse un objetivo el cual servirá como fuerza interna para impulsar al estudiante a superar sus límites y manejar el estrés de ese momento.

Los estilos de afrontamiento significarían una manera en la cual el organismo puede restablecer el equilibrio luego de haber pasado por una situación muy demandante, dichas situaciones sirven como aprendizaje para desarrollar nuevas habilidades en el sujeto, además de forjar en él herramientas para competir con otros, de esta forma la autoeficacia y el autoestima terminan siendo beneficiados tras superar una situación de bastante estrés, sin embargo cuando no se cuenta con los apropiados estilos de afrontamiento, las situaciones adversas fortalecen la capacidad resiliente de los adolescentes (Cruz y Vargas, 2001).

La manera en la cual el organismo como un sistema vuelve a retomar su equilibrio sistémico es a través del afrontamiento al estrés, esto se forma en la elaboración de planear acerca de rutas sobre cómo superar el problema, muchos de los sujetos que padecen un momento de estrés necesitan visualizar la salida al problema para calmarse y poder continuar pensando con claridad, en otros casos el afrontamiento al estrés involucra la percepción de respaldo espiritual, mientras que otros estudiantes suelen apoyarse en sus amigos para sentirse acompañados en estos momentos de mucha tensión escolar (Barraza, 2006).

Cuando el estilo de afrontamiento que predomina en el sujeto se encuentra ligado a la evitación, el sufrimiento suele prolongarse, así como el estado de estrés debido al desconocimiento que estaría generando al negar la presencia de actividades académicas por cumplir y distraerse en otras actividades, este estilo de afrontamiento en esta situación en específico generaría problemas para él, siendo un estilo de afrontamiento poco recomendable, sin embargo no debe confundirse y etiquetar a los estilos de afrontamientos como positivos o negativos de forma indiscriminada, todo dependen de la pertinencia con la que son aplicados en el contexto apropiado (Amigo, 2000).

Muchos de los síntomas característicos de los eventos de estrés suelen ser perjudiciales a largo plazo para el organismo, resulta importante en estos casos mantener una postura de afrontamiento y enfocarse en la resolución del problema, para su pronta resolución, en este sentido Shturman (2005), afirmó que el estrés en un primera etapa generaría respuestas normales, sin embargo en una segunda etapa se llevaría a un nivel elevado de estrés reparando al cuerpo para la reacción, y en un tercera etapa se debería tomar el estilo de

afrontamiento para esa situación, por lo que un estilo no productivo mantendría el estado de estrés, aunque no en el mismo nivel de la etapa dos, la prolongación de este traería consecuencias negativas para la salud y el bienestar psicológico.

El afrontamiento centrado en los demás, que se encuentra en función a los demás o como también es conocido referido a los demás emplea la ayuda de otros para la resolución de los problemas, reduciendo el estrés académico, en el caso de las situaciones académicas se ha identificado que sujetos con un mayor nivel de extroversión suelen padecer menor nivel de estrés, esto debido a la facilidad que habrían desarrollado para pedir ayuda, a diferencia de los estudiantes con rasgos de personalidad más introvertidos, ellos por su parte se mostrarían más inclinados a presentar dificultades en cuanto a solicitar ayuda, razón por la cual a pesar de que su situación cada vez más se complejice, no cuentan con los recursos para apoyarse sobre otros, en el ámbito académico resulta necesario solicitar apoyo a los demás así como conservar su grado de independencia (Rossi, 2001).

Muchos de los estímulos académicos terminan generando un desequilibrio sistémico en los estudiantes, este puede tornarse en un trastorno psicológico si el estudiante no sabe cómo manejarlo, por tal motivo el empleo de los apropiados estilos de afrontamiento en la situación indicada resulta ser muy beneficioso, sobre todo por reducir la tensión muscular y los pensamientos negativos (Barraza, 2006).

Las estrategias de afrontamiento a pesar de tener muchos beneficios para los sujetos, suelen ser empleadas según los esquemas cognitivos que han desarrollado durante su crecimiento, así como observar a sus padres responder ante las demandas del ambiente (Holroyd y Lazarus, 1982).

2.2.2.7. Diferencias entre el eutres y el distrés

El estrés es muchas veces interpretado como una respuesta negativa para el organismo, es tomado como la causa de la gran cantidad de malestares e incluso enfermedades físicas, sin embargo, el estrés no necesariamente involucra las consecuencias negativas que le han sido acuñadas, esta constituye una respuesta normal empleada por el organismo para adquirir su adaptabilidad nuevamente después de periodos de tensión, y sensación de amenaza

(Tolentino, 2009). El estrés resulta una reacción propia de los organismos vivos, fundamental en el proceso de evolución y para la supervivencia de todos, ya que la función del estrés sería preparar al organismo generando una serie de cambios en el sistema nervioso y periférico que defienden la salud propia, ello involucra consecuencias positivas, sin embargo la prolongación de este estado generaría un desgaste para el sujeto, teniendo recién bajo esta condición consecuencias negativas para él (Rossi, 2001).

Las respuestas de estrés clásicas en los sujetos involucran indicadores tanto físicos, psicológicos como emocionales, dentro del primer nivel resalta la hiperventilación, tensión muscular, mayor concentración de sangre en las extremidades, en el segundo nivel las respuestas subjetivas cognitivas aparecen como una valoración de la posibilidad de éxito del individuo, así como la planificación de las acciones a tomar. Finalmente, en el nivel emocional las respuestas de temor, inquietud, ansiedad, miedo y angustia aparecen con mayor intensidad en los primeros segundos, para Rossi (2001) estas respuestas suelen representar las reacciones clásicas frente a una amenaza; sin embargo, pasan a ser perjudiciales en la medida que su duración e intensidad se incrementen, provocando daño a el mismo en lugar de protegerlo. Para Tolentino (2009), una de las consecuencias académicas del estrés estaría reflejado en la menor capacidad para llevar a cabo tareas que involucren la concentración.

El cuerpo se prepara para hacer frente a una amenaza, la misma que ha sido valorada cognitivamente como perjudicial para el mismo, sin embargo Oblitas (2004) afirma que la prolongación de este estado perjudica la salud del individuo, aproximándolo al extremo enfermedad dentro del binomio salud enfermedad, muchos sujetos suelen prolongar sus periodos de estrés por el mantenimiento (rumiación) de varios pensamientos relacionados al evento estresante, por lo que el nivel cognitivo juega un rol fundamental en el manejo estrés – distrés.

En ocasiones la presencia del estímulo estresor puede ser tan perturbador que en periodos relativamente moderados puede generar alteraciones negativas en el organismo, estos elementos se darían con mayor frecuencia en ambientes hospitalarios, frente a la pérdida de un familiar o al afrontar una situación de desastre natural (Oblitas, 2004), resulta difícil para el organismo retomar su equilibrio orgánico por que el estresor ha sido valorado como insuperable, generándose una indefensión que provoca una actitud de pasividad, al punto de la rendición por vivir.

Existirían otros sujetos con mayor capacidad para hacer frente a tales situaciones altamente estresantes, a este tipo de característica de la personalidad se le daría la denominación de resilientes, puesto que al igual que los elementos en la química, después de una situación de mucha fricción serían capaces de retomar su forma original. Estos individuos tendrían una alta probabilidad de retomar el equilibrio homeostático después de una situación altamente estresante generando mayor salud para ellos. Los sujetos resilientes suelen tener un menor nivel de distrés (respuesta desadaptativa), y mayor nivel de eures (respuesta adaptativa) (Oblitas, 2004).

Muchos individuos que presentan largos periodos de estrés, al punto de ser denominado como distrés, suelen tener complicaciones en retomar su vida tal como la venían soportando hasta el momento, las energías parecen disminuidas, el agotamiento emocional y la frustración se incrementan. Una de las características que poseen los estudiantes con mayor deserción escolar vendría a ser los antecedentes con bastante presencia de episodios estresantes (Suárez-Montes y Díaz-Subieta, 2015).

Cuando el estrés se vuelve distrés, incrementa la probabilidad de trastornos psicológicos, tales como la ansiedad o la depresión, ya que para el paradigma conductual ambas alteraciones se encontrarían desencadenadas por una serie de estímulos estresores que castigan conductas específicas, impidiendo al sujeto acceder a sus fuentes de refuerzo permanente y viviendo una vida gobernada bajo refuerzo negativo. Otros problemas ligados al distrés serían las alteraciones de sueño, trastornos de conducta alimentaria, trastornos obsesivos compulsivos, fobias sociales, entre otros problemas (Suárez-Montes y Díaz-Subieta, 2015).

El distrés representa un factor perjudicial para cualquier individuo, debido que representa una fase de agotamiento, desmotivación y sensación de pérdida del control, no sólo los estudiantes son perjudicados por él, además los trabajadores tras pasar por grandes jornadas laborales y percibir el trabajo como algo altamente abrumador sin consecuencias positivas, terminar padeciendo el síndrome Burnout o estrés laboral, por ello la intervención en este tipo de sujetos suelen ser vacaciones, o técnicas que separen la exposición cognitiva del trabajador al estímulo estresante, cortando así la respuesta desenfrenada de distrés.

Los pensamientos negativos suelen estar bastante involucrados en los estudiantes con distrés, tales creencias irracionales tendrían un carácter absolutista e inflexible el cual sería fácil de incumplir y provocar en el sujeto una sensación de frustración y la afirmación de que no existe solución o consecuencia positiva en su labor. La evaluación que hacen los estudiantes suelen ser muy importante, ya que da un diagnóstico sobre las habilidades personales para hacer frente a dicha situación, además genera alternativas y motiva a realizar la más apropiada; sin embargo, en otras ocasiones los pensamientos pueden ser irracionales y derivan en una prolongación de la situación desafortunada.

El cortisol y adrenalina liberada durante un episodio de distrés van generando daño en el organismo, ya que trascurrido un periodo para lograr la readaptación, estas estarían generando un desgaste físico, además los sujetos con distrés suelen desarrollar un patrón evitativo, lo cual estaría a corto plazo reduciendo la frecuencia de veces que padecen de algún evento de distres, sin embargo estaría prolongando la sensación de tensión hasta explotar con una alta frecuencia cuando resulta imposible evitarlo.

Entre el estrés y el distrés la mayor diferencia se encuentra en la duración de las reacciones, el primero representa una respuesta adaptabilidad que preparar la base físico – química en el organismo para la supervivencia, mientras que el segundo trata de una reacción innecesaria, producida cuando la exposición del estímulo estresante ya no es justificada, siendo responsable el nivel cognitivo (rumiación), generando una gran sobrecarga en el organismo de tensión, liberación e catecolaminas y prolongación de aceleración cardiaca, el distrés se encuentra vinculado al desarrollo de patologías tanto psicológicas como físicas.

2.2.2.8. Características de los sujetos con alto estrés académico

Es posible agrupar una serie de indicaciones característicos de los estudiantes que padecen frecuentemente episodios de estrés, tales podrían ser el inadecuado uso de los estilos de afrontamiento, la baja autoeficacia, las expectativas negativas, la sensación de estar abrumado, la pobre organización y el patrón conductual evitativo, por ello estas personas representan el perfil típico de alguien que padece episodios de estrés con mayor frecuencia, ya que dichas acciones lo llevaría a situaciones de tensión.

El estrés académico se expresa a través de unos patrones de reacciones, los cuales presentan características similares entre ellos, en tal medida Beltran, Estrada, Martínez y Navarro (2010) analizaron la información estudiada sobre diversos casos de estudiantes con estrés y agruparon las características en sus componentes de la conducta, en este sentido afirman lo siguiente.

Componente fisiológico: resulta característico de los estudiantes con elevados niveles de estrés, las respuestas de tensión, alteraciones en el sueño, aceleración cardiaca, alteraciones gastrointestinales, dificultad en concentración, mayor sudoración e hiperventilación, todos estos elementos estarían apareciendo en la mayoría de casos de forma esporádica; sin embargo, cuando el evento estresante resulta muy prolongado dichas respuestas generarían estragos en el organismo.

Componente cognitivo: los sujetos con alto estrés suelen tener una mayor tendencia a valorar los estímulos demandantes como muy exigentes, así mismo tienen una infravaloración de sí mismos en cuanto a la capacidad para hacer frente a estas vicisitudes, existe dificultades para mantener la concentración y una mayor presencia de creencias irracionales académicas.

Componente conductual: los comportamientos registrados en su mayoría suelen ser de evitación, a diferencia de los sujetos con respuestas más centradas en la solución del problema, los sujetos con mayores episodios de distres suelen esperar que se solucionen solo, incrementándose el problema y explotando en mayor proporción; así mismo hay un enlentecimiento motor, torpeza psicomotriz y aislamiento social.

2.2.2.9. Estresores académicos más frecuentes

Resulta probable a partir del estudio de múltiples casos de estudiantes que frecuentemente han reportado reacciones elevadas de estrés, en esta medida existen elementos académicos que ponen la seguridad del alumno en riesgo, son valorados como muy amenazantes y por lo general logran interrumpir la tranquilidad del mismo, dichos estímulos están en relación con la evaluación, la cual en experiencias anteriores ha sido relacionadas con consecuencias desagradables, en este sentido muchos profesores actuando de forma muy restrictiva.

En primera instancia el individuo suele realizar actividades académicas sin ninguna tensión asociada a ellas; sin embargo, a medida que la dificultad de las asignaturas van incrementando, sumado al carácter hostil de algunos docentes llevaría a etiquetar las situaciones académicas como altamente estresantes, motivo por el que muchos estudiantes desearían no estudiar, dejar la tarea para otro momento, evitar las situaciones de evaluación, incluyendo exposiciones, exámenes escritos y orales.

Después los estresores académicos suelen ser cualquier actividad que vaya a ser calificada por algún docente o auxiliar cercano a éste, a ello se le puede agregar características propias del estudiante como características de personalidad, dependencia a los demás, evitación, perfeccionismo, baja tolerancia a la frustración, distorsiones cognitivas, entre otros.

En algunos estudiantes los trabajos que se realizan en grupo suelen ser especialmente estresantes, ya sea por el déficit de habilidades sociales que poseen o por la dificultad para transmitir sus ideas, o por que el grupo que ha tocado tiene la reputación de ocioso, suelen ser reportado como un evento de mucho estrés. En este sentido Barraza (2006) suele mencionar que los siguientes estímulos son los que principalmente generan estrés en los estudiantes:

Competitividad entre compañeros

Suele existir mucha tensión cuando uno de ellos adquiere un nivel alto o relevante en la clase, por lo que comienza a parecer el sentimiento de competencia en función a sus compañeros, esto suele generar tensión por que la desaprobación de una evaluación se torna sinónimo de fracaso académico.

Las características de personalidad del docente

Existen docentes que son más rígidos que otros, estos suelen emplear metodologías extremas, así como afirmaciones en condena al alumno que no logre alcanzar sus expectativas, este tipo de situaciones incrementa la competitividad en los alumnos e incrementa el clima de tensión entre ellos, a esto se le suma el déficit en habilidades en

soluciones de problemas de algunos estudiantes lo que complicaría sus situaciones e incrementaría exponencialmente la ansiedad y nerviosismo.

Los exámenes

Los exámenes suelen ser un arma de doble filo, puede incrementar la confianza en el estudiante o hacerla perder después de una nota que no llene sus expectativas, algunos consideran que deben sacar en toda ocasión un rendimiento digno de las elites, sin embargo en ocasiones esto no sucede, apareciendo así el déficit en tolerancia a la frustración y de capacidad resiliente.

Las tareas con mayor peso en nota

Las tareas o trabajos asignados por el docente que tienen mayor peso en la calificación final suelen ser un generador de estrés muy potente, por ellos muchos estudiantes suelen tener alteraciones en el sueño, mayor tensión muscular y pensamientos rumiativos en torno a ese fenómeno, dentro de esta categoría entran las exposiciones, entrega de ensayos, monografías y reportes bibliográficos.

No entender los problemas

En ocasiones los métodos didácticos del docente no suelen ayudar a todos los estudiantes, por lo que muchos de ellos quedarán con grandes dudas respecto a la materia, esta situación se complica cuando es necesario entregar un trabajo o rendir una evaluación oral acerca de los contenidos cubiertos en clases, en estas situaciones los estudiantes suelen disimular la falta de entendimiento, a lo que se suma la incapacidad del docente por identificar dichos casos.

2.2.2.9. Estrés académico y Bienestar psicológico

Los estudiantes universitarios suelen tener presente varios aspectos propios de sí mismo para arriesgarse a actividades de índole social, por ello resulta evidente que tras identifican una ausencia de bienestar psicológico, habrá pensamientos negativos sobre sí mismo, falta de aceptación del estado emocional y una perspectiva negativa de los

acontecimientos que en su contexto ocurren, de tal forma que la ocurrencia de actividades estresantes afecta en cierta medida la percepción de bienestar psicológico de dichos estudiantes (Duran, 2010).

Otros de los fenómenos observados en los estudiantes universitarios sería la obsesión con el estudio, el cual ha sido asemejado con la adicción al trabajo, trayendo consecuencias negativas como interrupción del sueño, alteración en la alimentación, dificultades gastrointestinales, entre otros, por ello aparece el estrés como un estado de afrontamiento a dicho evento altamente demandante y provocado por el mismo, ello generaría en él una visión de negativismo, desconfianza del medio, expectativas negativas, auto competitividad negativa, sentimiento de ineficacia, afectando la calidad y bienestar en la vida universitaria (Ballesteros, Mediana y Caycedo, 2006).

En múltiples ocasiones la alta competitividad y exigencia impuesta por los docentes en el ámbito universitario genera las condiciones propias de estrés, en donde al no poseer habilidades de manejo y solución de problemas la sensación de estar abrumado es inminente, por ello muchos estudiantes perciben altos niveles de estrés académico, los cuales son a veces justificados como una sensación que impulsiva y genera nueva creatividad, sin embargo solo proporciona sufrimiento al organismo y problemas de atención y concentración (Aponte, Ávila, Bermeo y Blanco, 2017).

La alta percepción de estrés académico viene siendo un problema porque resulta una variable predictor de la deserción escolar, es decir que los universitarios que perciben que los síntomas de estrés abruma su bienestar psicológico, terminarían abandonando de forma progresiva las clases, comenzando primero por la procrastinación, aplazando la realización de las actividades académicas, luego evitando las exposiciones, negándose a realizar las actividades altamente estresantes hasta dejar de asistir a las clases, dicha percepción del estrés disminuye el bienestar psicológico (Suárez-Montes y Díaz-Subieta, 2015).

Para Castillo, Chacón y Diaz-Véliz (2016) muchas de las carreras universitarias no trabajan la inteligencia emocional y no se preocupan por el bienestar psicológico, ya que la creencia de los docentes involucra que la competitividad de los estudiantes es proporcionar al grado de dificultad que se les pone y las pocas alternativas que colocan a ellos, por ello muchos de ellos perciben que el bienestar no puede ser bueno.

El bienestar psicológico suele ser una representación cognitiva de lo que los estudiantes universitarios perciben sobre la satisfacción de sus necesidades primarias, este grado de satisfacción entra en la medida de que el ambiente genera un desajuste o no en ellos, se trata de una relación bidireccional inversa con cargas y fuentes agobiantes que al incrementar reducen la presencia de bienestar (Rosa-Rojas, et al. 2015).

Los estudiantes con un mayor estrés académico han reportado una menor calidad de vida, así como un bienestar notoriamente deteriorado, esto porque se perciben ineficaces para resolver problemas cotidianos, así como sociales y económicos, muchos de estos estudiantes se sienten frustrados constantemente en cuanto a los contenidos académicos.

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Bienestar psicológico

Sánchez-Cánovas (2013) hace referencia al Bienestar Psicológico como el sentido de felicidad o bienestar, la cual es una percepción subjetiva de la propia vida, tomando en cuenta cuatro aspectos generales como: percepción personal del bienestar, bienestar en el trabajo, bienestar económico y bienestar en la relación de pareja.

Estrés académico

Barraza (2003) definió al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, el mismo se compone una etapa en donde percibe eventos académicos como estresantes, identifica las reacciones psicológicas y emocionales en sí mismo, y recurre a sus estrategias de afrontamiento para retomar dicho equilibrio sistémico.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo correlacional, ya que el objetivo principal que se persiguió fue analizar la relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera profesional de Ingeniería de Sistemas, así mismo fue cuantitativo por que el paradigma empleado estuvo basado en los números para la estimación de la tendencia estadísticamente significativa entre las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño empleado en la investigación fue no experimental, ya que no se realizó la manipulación deliberada o intencional de las variables, limitándose solamente a la recolección de los datos en la muestra en el ambiente natural; así mismo, fue de corte transversal por que los datos fueron recogidos en un solo momento seleccionado (Hernández, Fernández y baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

Población

La población estuvo constituida por 720 estudiantes universitarios de la carrera profesional de Ingeniería de Sistemas de primer a décimo ciclo en la Universidad Autónoma del Perú en el distrito de Villa El Salvador.

La muestra fue estimada mediante la fórmula para poblaciones finitas, la cual al 96% de índice de confianza y 4% de error permisible, se obtuvo la cantidad de 496 estudiantes, cantidad que fue distribuida en los estudiantes de primer a décimo ciclo cuyas edades oscilaron entre los 16 a 29 años.

Tabla 1

Distribución de la población y muestra

Población = 720			Muestra = 496		
Grupos	fi	%	Grupos	fi	%
Primer ciclo	129	10.1	Primer ciclo	50	10.1
Segundo ciclo	54	10.5	Segundo ciclo	52	10.5
Tercer ciclo	106	10.9	Tercer ciclo	54	10.9
Cuarto ciclo	66	10.1	Cuarto ciclo	50	10.1
Quinto ciclo	84	9.7	Quinto ciclo	48	9.7
Sexto ciclo	61	10.9	Sexto ciclo	54	10.9
Séptimo ciclo	55	9.3	Séptimo ciclo	46	9.3
Octavo ciclo	59	9.7	Octavo ciclo	48	9.7
Noveno ciclo	53	9.7	Noveno ciclo	48	9.7
Decimo Ciclo	53	9.3	Decimo Ciclo	46	9.3
Total	720	100.0	Total	496	100.0

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

1. Tener entre 16 a 29 años de edad.
2. Estudiar en la Universidad Autónoma del Perú.
3. Cursar la carrera de Ingeniería de Sistemas.

Criterios de exclusión

1. No tener entre 16 a 29 años de edad.
2. No estudiar en la Universidad Autónoma del Perú.
3. No cursar la carrera de Ingeniería de Sistemas.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_i: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.

3.3.2. Hipótesis específica

H₁: Existen diferencias en el bienestar psicológico según género y año de estudios en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.

H₂: Existen diferencias en los niveles de estrés académico según género y año de estudios en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.

H₃: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.

3.4. Variables

Variable de estudio: Bienestar psicológico

Definición conceptual

Sánchez-Cánovas (2013) hace referencia al bienestar psicológico como el sentido de felicidad o bienestar, la cual es una percepción subjetiva de la propia vida, tomando en cuenta cuatro aspectos generales como: percepción personal del bienestar, bienestar en el trabajo, bienestar económico y bienestar en la relación de pareja

Definición operacional

Puntaje obtenido que expresa el perfil psicológico del bienestar psicológico a través de la Escala de Bienestar psicológico de Sánchez-Cánovas (2013).

Variable de estudio: Estrés académico

Definición conceptual

Barraza (2003) definió al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, el mismo se compone una etapa en donde percibe eventos académicos como estresantes, identifica las reacciones psicológicas y emocionales en sí mismo, y recurre a sus estrategias de afrontamiento para retomar dicho equilibrio sistémico.

Definición operacional

Puntaje obtenido que expresa el perfil psicológico del Estrés académico a través del Inventario SISCO de estrés psicológico de Barraza (2006).

Variables de control

1. Género
2. Edad
3. Ciclo de estudio

Tabla 2

Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala	Instrumento
Bienestar psicológico general	Subjetivo	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	Ordinal	La Escala de Bienestar Psicológico (EBP), Sánchez Cánovas
	Material	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40		
	Laboral	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50		
	Relación con la pareja	51, 52, 53, 54,, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65		
Estrés académico	Causantes de estrés	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	Ordinal	Inventario SISCO de estrés académico de Barraza
	Respuestas psicológicas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7		
	Respuestas corporales	8, 9, 10, 11, 12, 13		
	Afrontamiento al estrés	14, 15, 16, 17, 18, 27, 28		
Género	Femenino / masculino		Nominal	
Edad	16 a 29 años		Ordinal	Ficha sociodemográfica
Ciclo	Primer a decimo ciclo		Ordinal	

3.5. Técnicas e instrumentos de investigación

En cuanto a la técnica empleada para la recogida de información, en esta investigación se empleó según Sánchez y Reyes (2015) la técnica de la encuesta, ya que se analizó el nivel de atribución de los constructos psicológicos en los participantes del estudio a través de dos protocolos, el primero para medir el bienestar psicológico, mientras que el segundo fue para el estrés académico.

Medición del Bienestar Psicológico

Denominación	: Escala de Bienestar Psicológico EBP
Autor	: Sánchez – Cánovas
Año	: 2013
Versión	: Revisada por Guillen (2016) en 618 estudiantes universitarios.
Finalidad	: Estimar la percepción de bienestar psicológico
Ámbito de aplicación	: 17 años a más
Administración	: Individual y colectiva
Duración	: 15 a 20 minutos aproximadamente

Para la medición del bienestar psicológico se empleó la escala de bienestar psicológico EBP creada por Sánchez-Cánovas en el año 1998, quien creó un instrumento con el objetivo de estimar la percepción de bienestar psicológico de los estudiantes, para ello emplea el modelo analizado por el mismo autor a partir de los autores que han ido estudiado la variable. Dicho instrumento se encuentra compuesto por 65 ítems, éstos se dividen en cuatro dimensiones las cuales son: subjetivo, material, laboral y en relación con la pareja; así mismo cuenta con un formato de respuesta tipo Likert con un puntaje máximo de 325 y puntaje mínimo es 65. Para las propiedades psicométricas Sánchez-Cánovas identificó evidencias de confiabilidad por consistencia interna y estabilidad temporal (test re-test); así mismo halló validez de constructo y de contenido.

El instrumento se encuentra conformado de la siguiente forma: la dimensión Subjetivo estuvo compuesta por treinta ítems, la dimensión Material estuvo compuesta por diez ítems, la dimensión Laboral estuvo compuesta por diez ítems y la dimensión en relación con la pareja estuvo conformada por 15 ítems.

En el Perú las propiedades psicométricas fueron revisadas por Guillen (2016), quien reportó que en cuanto a la confiabilidad por consistencia interna encontró en la dimensión subjetivo un alfa de cronbach de 0.950, en la dimensión material fue 0.902, en la dimensión laboral fue 0.838, en la dimensión en relación con la pareja fue 0.847, a nivel general el alfa de cronbach fue 0.949. confiabilidad por estabilidad temporal (test – re test) $p < 0.001$; r .965; así mismo halló evidencias de validez de contenido hallando una V de Aiken de 1.00.

Revisión de las propiedades psicométricas

Propiedades psicométricas de la Escala de bienestar psicológico

En la tabla 3, se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis realizado a la muestra con respecto a la consistencia de los puntajes, en ello se estima la confiabilidad por consistencia interna de la Escala de Bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de la carrera de Ingeniería de Sistemas. Se observa que el coeficiente alfa de cronbach a nivel general fue .986; mientras que en la dimensión bienestar Subjetivo fue .964; en la dimensión bienestar material fue .960; en la dimensión bienestar laboral fue .975; en la dimensión relación con la pareja fue .977.

Tabla 3

Confiabilidad por consistencia interna del Bienestar psicológico

	<i>M.</i>	<i>D.S.</i>	α	Ítems	<i>p</i>
Subjetivo	104.50	23.651	.964	30	,000
Material	40.07	8.471	.960	10	,000
Laboral	40.58	8.916	.975	10	,000
Relación con la pareja	59.68	14.648	.977	15	,000
Bienestar psicológico	244.83	50.802	.986	65	,000

En la tabla 4, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test de la dimensión bienestar subjetivo. Se observa que los puntajes r fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 4

Correlación ítem sub escala del bienestar subjetivo

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>
Ítem 1	.368	.965	,000	Ítem 16	.768	.963	,000
Ítem 2	.413	.965	,000	Ítem 17	.772	.963	,000
Ítem 3	.532	.964	,000	Ítem 18	.808	.962	,000
Ítem 4	.407	.965	,000	Ítem 19	.794	.962	,000
Ítem 5	.703	.963	,000	Ítem 20	.865	.962	,000
Ítem 6	.688	.963	,000	Ítem 21	.594	.964	,000
Ítem 7	.589	.964	,000	Ítem 22	.801	.962	,000
Ítem 8	.558	.964	,000	Ítem 23	.515	.965	,000
Ítem 9	.735	.963	,000	Ítem 24	.744	.963	,000
Ítem 10	.681	.963	,000	Ítem 25	.744	.963	,000
Ítem 11	.715	.963	,000	Ítem 26	.516	.965	,000
Ítem 12	.793	.962	,000	Ítem 27	.762	.963	,000
Ítem 13	.672	.963	,000	Ítem 28	.736	.963	,000
Ítem 14	.679	.963	,000	Ítem 29	.831	.962	,000
Ítem 15	.837	.962	,000	Ítem 30	.651	.963	,000

En la tabla 5, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test de la dimensión bienestar material. Se observa que los puntajes *r* fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 5

Correlación ítem sub escala del Bienestar material

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>
Ítem 31	.245	.975	,000	Ítem 36	.870	.953	,000
Ítem 32	.845	.955	,000	Ítem 37	.913	.951	,000
Ítem 33	.885	.953	,000	Ítem 38	.903	.952	,000
Ítem 34	.895	.953	,000	Ítem 39	.893	.952	,000
Ítem 35	.922	.951	,000	Ítem 40	.870	.954	,000

En la tabla 6, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test de la dimensión bienestar laboral. Se observa que los puntajes *r* fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 6

Correlación ítem sub escala del Bienestar laboral

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>
Ítem 41	.824	.974	,000	Ítem 46	.943	.970	,000
Ítem 42	.866	.973	,000	Ítem 47	.955	.969	,000
Ítem 43	.879	.972	,000	Ítem 48	.859	.975	,000
Ítem 44	.919	.971	,000	Ítem 49	.897	.971	,000
Ítem 45	.928	.970	,000	Ítem 50	.860	.973	,000

En la tabla 7, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test de la dimensión bienestar en relación de pareja. Se observa que los puntajes *r* fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 7

Correlación ítem sub escala del Bienestar en relación a la pareja

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>
Ítem 51	.773	.976	,000	Ítem 59	.930	.974	,000
Ítem 52	.781	.976	,000	Ítem 60	.924	.974	,000
Ítem 53	.828	.976	,000	Ítem 61	.928	.974	,000
Ítem 54	.839	.975	,000	Ítem 62	.926	.974	,000
Ítem 55	.886	.974	,000	Ítem 63	.816	.975	,000
Ítem 56	.909	.974	,000	Ítem 64	.819	.975	,000
Ítem 57	.913	.974	,000	Ítem 65	.685	.977	,000
Ítem 58	.868	.975	,000				

En la tabla 8, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test del Bienestar psicológico. Se observa que los puntajes *r* fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 8

Correlación ítem sub escala del Bienestar Psicológico

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	p	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	p
Ítem 1	.394	.986	,000	Ítem 34	.849	.985	,000
Ítem 2	.413	.986	,000	Ítem 35	.892	.985	,000
Ítem 3	.576	.985	,000	Ítem 36	.883	.985	,000
Ítem 4	.488	.986	,000	Ítem 37	.902	.985	,000
Ítem 5	.646	.985	,000	Ítem 38	.899	.985	,000
Ítem 6	.610	.985	,000	Ítem 39	.917	.985	,000
Ítem 7	.613	.985	,000	Ítem 40	.909	.985	,000
Ítem 8	.490	.986	,000	Ítem 41	.680	.985	,000
Ítem 9	.721	.985	,000	Ítem 42	.742	.985	,000
Ítem 10	.693	.985	,000	Ítem 43	.810	.985	,000
Ítem 11	.633	.985	,000	Ítem 44	.823	.985	,000
Ítem 12	.693	.985	,000	Ítem 45	.844	.985	,000
Ítem 13	.644	.985	,000	Ítem 46	.883	.985	,000
Ítem 14	.543	.986	,000	Ítem 47	.896	.985	,000
Ítem 15	.764	.985	,000	Ítem 48	.754	.985	,000
Ítem 16	.714	.985	,000	Ítem 49	.935	.985	,000
Ítem 17	.736	.985	,000	Ítem 50	.936	.985	,000
Ítem 18	.722	.985	,000	Ítem 51	.642	.985	,000
Ítem 19	.692	.985	,000	Ítem 52	.733	.985	,000
Ítem 20	.893	.985	,000	Ítem 53	.775	.985	,000
Ítem 21	.574	.986	,000	Ítem 54	.820	.985	,000
Ítem 22	.683	.985	,000	Ítem 55	.659	.985	,000
Ítem 23	.359	.986	,000	Ítem 56	.706	.985	,000
Ítem 24	.610	.985	,000	Ítem 57	.704	.985	,000
Ítem 25	.623	.985	,000	Ítem 58	.897	.985	,000
Ítem 26	.388	.986	,000	Ítem 59	.759	.985	,000
Ítem 27	.887	.985	,000	Ítem 60	.755	.985	,000
Ítem 28	.631	.985	,000	Ítem 61	.772	.985	,000
Ítem 29	.734	.985	,000	Ítem 62	.771	.985	,000
Ítem 30	.528	.986	,000	Ítem 63	.925	.985	,000
Ítem 31	.232	.986	,000	Ítem 64	.937	.985	,000
Ítem 32	.785	.985	,000	Ítem 65	.893	.985	,000
Ítem 33	.830	.985	,000				

Normas percentilares del Bienestar Psicológico

En la tabla 9, se presentan los puntos de corte de las normas percentilares de la Escala de bienestar psicológico elaboradas a partir de los puntajes obtenidos en los estudiantes Universitarios de la carrera de Ingeniería de Sistemas. Se observan las puntuaciones directas del bienestar general y sus dimensiones; así como, el valor en puntaje percentil con la respectiva interpretación en su uso.

Tabla 9

Normas percentilares del Bienestar psicológico

pc	Psicológico y subjetivo	Material	Laboral	Relación con la pareja	Bienestar general	
1	38	18	21	28	105	
2	38	18	21	28	105	
3	38	18	21	28	105	
4	38	18	21	28	105	
5	38	18	21	28	105	Muy bajo
10	63	32	30	38	187	
15	100	37	32	41	226	
20	103	38	35	51	233	
25	105	39	40	60	240	
30	107	39	40	60	244	
35	108	39	40	60	246	Bajo
40	109	39	40	60	248	
45	110	40	40	60	249	
50	111	40	40	60	251	
55	112	40	40	60	254	Moderado
60	113	41	40	60	257	
65	114	42	43	64	266	
70	115	45	49	69	276	
75	116	47	50	75	281	Alto
80	118	48	50	75	284	
85	120	48	50	75	286	
90	122	49	50	75	289	
95	125	49	50	75	292	
96	125	49	50	75	292	Muy alto
97	125	49	50	75	292	
98	125	49	50	75	292	
99	125	49	50	75	292	
N	496	496	496	496	496	
M.	104.50	40.07	40.58	59.68	244.83	
D.S.	23.651	8.471	8.916	14.648	50.802	

Medición del estrés académico

Denominación	: Inventario SISCO de estrés académico
Autor	: Barraza
Año	: 2006
Versión	: Modificación (Jabel, 2017) en 1200 estudiantes universitarios
Finalidad	: Estimar el nivel de estrés académico como un proceso de adaptación sistémica ante la presencia de estímulos estresores y el afrontamiento.
Ámbito de aplicación	: 13 años en adelante
Administración	: Individual y Colectiva
Duración	: 10 a 15 minutos aproximadamente

Para la medición del estrés académico se empleó el Inventario SISCO de estrés académico el cual fue creado por Barraza (2006), paso por una revisión en 2007 y sufrió una modificación en su estructura factorial por Jabel (2017) en el contexto peruano. Dicho instrumento constituye una alternativa válida y confiable para el análisis del estrés académico en los estudiantes universitarios, debido al modelo sistémico- cognitivo desarrollado por Barraza. Barraza encontró una adecuada confiabilidad en estudiantes mexicanos, siendo el coeficiente alfa de cronbach superior a 0.70; así mismo una versión modificada en dos preguntas abiertas a modo de filtrar los eventos de estrés fue añadida al inicio del instrumento. Jabel (2017) revisa las propiedades psicométricas del Inventario SISCO de estrés académico en estudiantes de dos universidades de Lima Sur, identificando que la estructura factorial propuesta por el autor presentaban cargas factoriales inaceptables, por ello replantea el modelo factorial respetando el modelo teórico de Barraza; en este sentido el instrumento paso a tener cuatro dimensiones que explican el proceso de búsqueda del equilibrio sistémico que sufre el individuo tras la perturbación a partir de estímulos académicos.

La estructura propuesta estuvo conformada de la siguiente forma: La dimensión Estresores causantes de estrés estuvo conformada por ocho ítems (19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26); la dimensión Respuestas psicológicas estuvo conformada por siete ítems (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), la dimensión Respuestas corporales estuvo compuesta por seis ítems (8, 9, 10, 11, 12,

13); y la dimensión Afrontamiento al estrés estuvo compuesta por siete ítems (14, 15, 16, 17, 18, 27, 28).

Jabel (2017) revisó las propiedades psicométricas en 1200 estudiantes universitarios que cursan estudios en dos universidades de Lima Sur, con edades comprendidas entre los 18 a 28 años de edad, siendo la validez de contenido con coeficientes V de Aiken de 1.00 ($p < 0.001$); halló validez de contrato al encontrar cargas factoriales superiores a 0.20; así mismo halló confiabilidad por consistencia interna al ser el coeficiente alfa de cronbach superior a 0.070.

Propiedades psicométricas del Inventario SISCO de estrés académico

En la tabla 10, se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis realizado a la muestra con respecto a la consistencia de los puntajes, en ello se estima la confiabilidad por consistencia interna del Inventario de Estrés Académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Ingeniería de Sistemas. Se observa que el coeficiente alfa de cronbach a nivel general fue .921; mientras que en la dimensión Causantes de estrés fue .809; en Respuestas psicológicas fue .875; en Respuestas corporales fue .851; y en Afrontamiento al estrés fue .742.

Tabla 10

Confiabilidad por consistencia interna del estrés académico

	<i>M.</i>	<i>D.S.</i>	α	Ítems	<i>p</i>
Causantes de estrés	20.12	4.423	.809	8	,000
Respuestas psicológicas	13.08	4.712	.875	7	,000
Respuestas corporales	11.56	4.137	.851	6	,000
Afrontamiento al estrés	23.40	3.746	.742	7	,000
Estrés académico	68.16	13.780	.921	28	,000

En la tabla 11, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test de la dimensión causantes de estrés. Se observa que los puntajes r fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 11

Correlación ítem – test de la dimensión Causantes de estrés

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	p	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	p
Ítem 19	.373	.808	,000	Ítem 23	.559	.782	,000
Ítem 20	.459	.797	,000	Ítem 24	.575	.780	,000
Ítem 21	.463	.797	,000	Ítem 25	.550	.784	,000
Ítem 22	.657	.766	,000	Ítem 26	.549	.785	,000

En la tabla 12, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test de la dimensión Respuestas psicológicas. Se observa que los puntajes r fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 12

Correlación ítem – test de la dimensión Respuestas psicológicas

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	p	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	p
Ítem 1	.724	.848	,000	Ítem 5	.795	.840	,000
Ítem 2	.763	.842	,000	Ítem 6	.579	.867	,000
Ítem 3	.730	.848	,000	Ítem 7	.489	.877	,000
Ítem 4	.520	.874	,000				

En la tabla 13, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test de la dimensión Respuestas corporales. Se observa que los puntajes r fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 13

Correlación ítem – test de la dimensión Respuestas corporales

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>
Ítem 8	.745	.804	,000	Ítem 11	.650	.824	,000
Ítem 9	.684	.817	,000	Ítem 12	.638	.827	,000
Ítem 10	.778	.798	,000	Ítem 13	.339	.877	,000

En la tabla 14, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test de la dimensión Afrontamiento al estrés. Se observa que los puntajes *r* fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 14

Correlación ítem – test de la dimensión Afrontamiento al estrés

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>
Ítem 14	.619	.680	,000	Ítem 18	.191	.760	,000
Ítem 15	.587	.680	,000	Ítem 27	.528	.693	,000
Ítem 16	.150	.771	,000	Ítem 28	.583	.678	,000
Ítem 17	.551	.688	,000				

En la tabla 15, se presentan los resultados del análisis de ítems elaborado a partir de los puntajes de los estudiantes universitarios, en ella la correlación ítem – test del Estrés académico general. Se observa que los puntajes *r* fue superior a 0.20, por ello los ítems en su totalidad contribuyen a la consistencia interna del instrumento.

Tabla 15

Correlación ítem – test del Estrés académico

ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>	ítems	“r” ítem - subescala	alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>
Ítem 1	.658	.916	,000	Ítem 15	.292	.921	,000
Ítem 2	.676	.915	,000	Ítem 16	.639	.916	,000
Ítem 3	.635	.916	,000	Ítem 17	.069	.925	,000
Ítem 4	.624	.916	,000	Ítem 18	.508	.918	,000
Ítem 5	.740	.915	,000	Ítem 19	.407	.919	,000
Ítem 6	.597	.917	,000	Ítem 20	.566	.917	,000
Ítem 7	.626	.916	,000	Ítem 21	.531	.918	,000
Ítem 8	.579	.917	,000	Ítem 22	.683	.915	,000
Ítem 9	.614	.916	,000	Ítem 23	.613	.916	,000
Ítem 10	.687	.915	,000	Ítem 24	.578	.917	,000
Ítem 11	.622	.916	,000	Ítem 25	.592	.917	,000
Ítem 12	.707	.915	,000	Ítem 26	.540	.918	,000
Ítem 13	.427	.919	,000	Ítem 27	.059	.926	,000
Ítem 14	.388	.920	,000	Ítem 28	.048	.926	,000

Normas percentilares del estrés académico

En la tabla 16, se presentan los puntos de corte de las normas percentilares del Inventario SISCO de estrés académico elaboradas a partir de los puntajes obtenidos en los estudiantes Universitarios de la carrera de Ingeniería de Sistemas. Se observan las puntuaciones directas del estrés académico general y sus dimensiones; así como, el valor en puntaje percentil con la respectiva interpretación en su uso.

Tabla 16

Normas percentilares del estrés académico

PC	Estresores causantes de estrés	Respuestas psicológicas	Respuestas corporales	Afrontamiento al estrés	Estrés académico	
1	16	8	7	16	56	
2	16	8	7	16	56	
3	16	8	7	16	56	
4	16	8	7	16	56	
5	16	8	7	16	56	
10	16	9	8	21	60	Muy bajo
15	17	10	8	22	62	
20	18	10	9	23	64	
25	18	11	9	23	65	
30	18	11	9	23	65	Bajo
35	19	11	10	23	65	
40	19	12	10	23	65	
45	19	12	11	24	65	
50	20	12	11	24	66	
55	20	12	11	24	66	Moderado
60	20	13	11	24	67	
65	20	13	12	25	68	
70	21	13	12	25	69	
75	21	14	13	25	69	Alto
80	21	14	13	25	72	
85	23	15	13	26	72	
90	23	17	15	26	73	
95	28	24	21	27	95	
96	28	24	21	27	95	Muy alto
97	28	24	21	27	95	
98	28	24	21	27	95	
99	28	24	21	27	95	
N	496	496	496	496	496	
M.	20.12	13.08	11.56	23.40	68.16	
D.S.	4.423	4.712	4.137	3.746	13.780	

3.6. Procedimiento de ejecución para la recolección de datos

Para la recolección de los datos se procedió a realizar las coordinaciones correspondientes con las autoridades y docentes de la Universidad Autónoma del Perú, siendo para esto eventos seleccionados con mayor disponibilidad para los estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas. Después se procedió a solicitar los permisos correspondientes a las versiones estandarizadas de los instrumentos empleados en el estudio, respetando de esta forma el derecho de autor. Finalmente, se procedió con la administración de los protocolos y se filtraron los correctamente seleccionados de los que no.

3.7. Procedimiento de análisis estadístico de los datos

Para el análisis de los datos estadísticos se procedió codificar los resultados reportados por los estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas en el programa EXCEL, y transportados al programa IBM SPSS.V22 en donde se realizó la estadística correspondiente.

Se procedió a reportar mediante las frecuencias y porcentajes los estadísticos descriptivos de las variables (*media, desviación estándar, coeficiente de variación, asimetría, curtosis, mínimo, máximo*) y los niveles correspondientes. Se procedió realizar el análisis de comparación de las variables en función a sus variables sociodemográficas a través de los estadísticos *U* y *H*, finalmente se analizó la relación entre las variables empleando el estadístico rho de spearman.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

4.1. Características sociodemográficas de la muestra

En la tabla 17, se presentan las características sociodemográficas de la muestra en los estudiantes universitarios. Se observa que en cuanto al género el 87.3% fue masculino y el 63.3% tuvo entre 20 a 29 años; así mismo, el 10.9% se encontró en tercer ciclo y de la misma forma, el 10.9% pertenece a sexto ciclo de su carrera universitaria.

Tabla 17

Características sociodemográficas de la muestra

Variables	Categorías	fi	%
Género	Femenino	63	12.7
	Masculino	433	87.3
Edad	16 a 20 años	182	36.7
	20 a 29 años	314	63.3
Ciclo	Primer ciclo	50	10.1
	Segundo ciclo	52	10.5
	Tercer ciclo	54	10.9
	Cuarto ciclo	50	10.1
	Quinto ciclo	48	9.7
	Sexto ciclo	54	10.9
	Séptimo ciclo	46	9.3
	Octavo ciclo	48	9.7
	Noveno ciclo	48	9.7
	Decimo Ciclo	46	9.3
Total		496	100.0

4.2. Análisis descriptivo de las variables

4.2.1. Análisis descriptivo del bienestar psicológico

En la tabla 18, se presentan los estadísticos descriptivos del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. Se observa que las puntuaciones a nivel del bienestar psicológico dan una media de 244.83 con una desviación estándar de 50.802; así mismo, los datos tienen una distribución asimétrica y platicurtica de forma general.

Tabla 18

Estadísticos descriptivos del bienestar psicológico y sus dimensiones

	N	M.	D.S.	C.V.	Asimetría	Curtosis	Min.	Max.
Subjetivo	496	104.50	23.651	0.23	-2.105	3.448	30	135
Material	496	40.07	8.471	0.21	-1.799	3.674	10	50
Laboral	496	40.58	8.916	0.22	-1.213	1.716	11	50
Relación con la pareja	496	59.68	14.648	0.25	-1.103	.832	16	76
Bienestar general	496	244.83	50.802	0.21	-2.036	3.961	67	306

En la tabla 19, se presentan los niveles de la dimensión bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios. Se observa que el 30.4% fue muy bajo, el 18.1% fue bajo, el 20.2% fue moderado, el 16.5% fue alto y el 14.7% fue muy alto.

Tabla 19

Niveles de la dimensión Bienestar subjetivo

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Bienestar subjetivo	fi	151	90	100	82	73	496
	%	30.4	18.1	20.2	16.5	14.7	100.0

En la tabla 20, se presentan los niveles de la dimensión bienestar material en los estudiantes universitarios. Se observa que el 33.1% fue muy bajo, el 15.7% fue bajo, el 16.9% fue moderado, el 19.8% fue alto y el 14.5% fue muy alto.

Tabla 20

Niveles de la dimensión Bienestar material

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Bienestar material	fi	164	78	84	98	72	496
	%	33.1	15.7	16.9	19.8	14.5	100.0

En la tabla 21, se presentan los niveles de la dimensión bienestar laboral en los estudiantes universitarios. Se observa que el 12.5% fue muy bajo, el 45.0% fue bajo, el 5.8% fue moderado, el 36.7% fue alto y el 0.0% fue muy alto.

Tabla 21

Niveles de la dimensión Bienestar laboral

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Bienestar laboral	fi	62	223	29	182	0	496
	%	12.5	45.0	5.8	36.7	0.0	100.0

En la tabla 22, se presentan los niveles de la dimensión relaciones con la pareja en los estudiantes universitarios. Se observa que el 12.5% fue muy bajo, el 45.4% fue bajo, el 6.5% fue moderado, el 35.5% fue alto y el 0.2% fue muy alto.

Tabla 22

Niveles de la dimensión relaciones con la pareja

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Bienestar en relación a la pareja	fi	62	225	32	176	1	496
	%	12.5	45.4	6.5	35.5	.2	100.0

En la tabla 23, se presentan los niveles del bienestar psicológico general en los estudiantes universitarios. Se observa que el 27.4% fue muy bajo, el 19.0% fue bajo, el 19.0% fue moderado, 20.2% fue alto y el 14.5% fue muy alto, encontrándose el 46.4% con una percepción esencialmente negativa de su bienestar general.

Tabla 23

Niveles del Bienestar psicológico general

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Bienestar psicológico	fi	136	94	94	100	72	496
	%	27.4	19.0	19.0	20.2	14.5	100.0

4.2.2. Análisis descriptivo del estrés académico

En la tabla 24, se presentan los estadísticos descriptivos del estrés académico y sus dimensiones en los estudiantes universitarios. Se observa que las puntuaciones a nivel del estrés académico dan una media de 68.16 con una desviación estándar de 13.780; así mismo, una distribución asimétrica y leptocúrtica.

Tabla 24

Estadísticos descriptivos del estrés académico y sus dimensiones

	N	M.	D.S.	C.V.	Asimetría	Curtosis	Min.	Max.
Causantes de estrés	496	20.12	4.423	0.22	1.894	6.436	9	39
Respuestas psicológicas	496	13.08	4.712	0.36	2.657	7.953	7	34
Respuestas corporales	496	11.56	4.137	0.36	2.239	5.924	7	29
Afrontamiento al estrés	496	23.40	3.746	0.16	-2.630	8.622	7	31
Estrés académico	496	68.16	13.780	0.20	2.242	9.225	30	133

En tabla 25, se presentan niveles de la dimensión estresores causantes de estrés en los estudiantes universitarios. Se observa que el 34.1% fue muy bajo, el 16.1% fue bajo, el 19.8% fue moderado, el 15.9% fue alto y el 14.1% fue muy alto.

Tabla 25

Niveles de la dimensión causantes de estrés

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Causantes de estrés	fi	151	90	100	82	73	496
	%	30.4	18.1	20.2	16.5	14.7	100.0

En la tabla 26, se presentan los niveles de la dimensión respuestas psicológicas en los estudiantes universitarios. Se observa que el 37.5% fue muy bajo, el 25.6% fue bajo, el 17.1% fue moderado, el 11.1% fue alto y el 8.7% fue muy alto.

Tabla 26

Niveles de la dimensión Respuestas psicológicas

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Respuestas psicológicas	fi	186	127	85	55	43	496
	%	37.5	25.6	17.1	11.1	8.7	100.0

En la tabla 27, se presentan los niveles de la dimensión respuestas corporales de los estudiantes universitarios. Se observa que el 34.1% fue muy bajo, el 10.1% fue bajo, el 21.6% fue moderado, el 31.5% alto y el 2.8% fue muy alto.

Tabla 27

Niveles de la dimensión Respuestas corporales

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Respuestas corporales	fi	169	50	107	156	14	496
	%	34.1	10.1	21.6	31.5	2.8	100.0

En la tabla 28, se presentan los niveles de la dimensión afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios. Se observa que el 36.1% fue muy bajo, el 21.8% fue bajo, el 24.0% fue moderado, el 10.1% fue alto y el 8.1% fue muy alto.

Tabla 28

Niveles de la dimensión Afrontamiento al estrés

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Afrontamiento al estrés	fi	179	108	119	50	40	496
	%	36.1	21.8	24.0	10.1	8.1	100.0

En la tabla 29, se presentan los niveles del estrés académico en los estudiantes universitarios. Se observa que el 16.1% fue muy bajo, el 31.0% fue bajo, el 25.8% fue moderado, el 12.1% fue alto y 14.9% fue muy alto, entendiéndose que el 47.10% percibe poca frecuencia en los síntomas generales del estrés.

Tabla 29

Niveles de la Estrés académico

		Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto	Total
Estrés académico	fi	80	154	128	60	74	496
	%	16.1	31.0	25.8	12.1	14.9	100.0

4.3. Análisis comparativo de las variables

Comparación del bienestar psicológico en función al género, edad y ciclo de estudio.

En la tabla 30, se presentan los resultados de la prueba de normalidad del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. Se observa que la distribución no se ajusta a una distribución teóricamente normal por lo tanto se empleó estadísticos no paramétricos.

Tabla 30

Prueba de normalidad del bienestar psicológico y sus dimensiones

	N	Media	Desviación estándar	K. S.	p
Subjetivo	496	104.50	23.651	.289	,000 ^c
Material	496	40.07	8.471	.246	,000 ^c
Laboral	496	40.58	8.916	.244	,000 ^c
Relación con la pareja	496	59.68	14.648	.271	,000 ^c
Bienestar general	496	244.83	50.802	.223	,000 ^c

En la tabla 31, se presentan los resultados de la comparación del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios en función al género. Se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas a nivel general del bienestar psicológico.

Tabla 31

Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función al género

	Grupos	U Mann Whitney	Z	p	n	Rango promedio
Subjetivo	Femenino	12001.500	-1.542	.123	63	274.50
	Masculino				433	244.72
Material	Femenino	11352.000	-2.168	.030	63	284.81
	Masculino				433	243.22
Laboral	Femenino	12978.500	-.650	.515	63	258.99
	Masculino				433	246.97
Relación con la pareja	Femenino	12991.000	-.636	.525	63	258.79
	Masculino				433	247.00
Bienestar general	Femenino	12513.500	-1.060	.289	63	266.37
	Masculino				433	245.90

En la tabla 32, se presentan los resultados de la comparación del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios en función a la edad. Se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas a nivel general del bienestar psicológico.

Tabla 32

Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función a la edad

	Grupos	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	n	Rango promedio
Subjetivo	16 a 20 años	13489.500	-9.812	.000	182	331.38
	20 a 29 años				314	200.46
Material	16 a 20 años	24879.000	-2.419	.016	182	268.80
	20 a 29 años				314	236.73
Laboral	16 a 20 años	26121.000	-1.667	.095	182	235.02
	20 a 29 años				314	256.31
Relación con la pareja	16 a 20 años	26197.500	-1.611	.107	182	235.44
	20 a 29 años				314	256.07
Bienestar general	16 a 20 años	25947.000	-1.708	.088	182	262.93
	20 a 29 años				314	240.13

En la tabla 33, se presentan los resultados de la comparación del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en función al ciclo. Se observa que existen diferencias estadísticamente significativas a nivel general del bienestar psicológico.

Tabla 33

Comparación del bienestar psicológico y sus dimensiones en función al ciclo

	Grupos	<i>H</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	n	Rango promedio
Subjetivo	Primer ciclo				50	385.58
	Segundo ciclo				52	457.21
	Tercer ciclo				54	226.51
	Cuarto ciclo				50	232.91
	Quinto ciclo	247.271	9	.000	48	276.26
	Sexto ciclo				54	220.99
	Séptimo ciclo				46	220.53
	Octavo ciclo				48	91.14
	Noveno ciclo				48	155.84
	Decimo Ciclo				46	198.51
Material	Primer ciclo				50	222.50
	Segundo ciclo				52	317.38
	Tercer ciclo				54	199.08
	Cuarto ciclo				50	263.67
	Quinto ciclo	71.764	9	.000	48	304.05
	Sexto ciclo				54	278.37
	Séptimo ciclo				46	264.42
	Octavo ciclo				48	129.19
	Noveno ciclo				48	289.50
	Decimo Ciclo				46	213.17
Laboral	Primer ciclo				50	67.64
	Segundo ciclo				52	314.14
	Tercer ciclo				54	221.25
	Cuarto ciclo				50	278.20
	Quinto ciclo	142.653	9	.000	48	296.65
	Sexto ciclo				54	281.50
	Séptimo ciclo				46	293.76
	Octavo ciclo				48	165.23
	Noveno ciclo				48	296.60
	Decimo Ciclo				46	273.04
Relación con la pareja	Primer ciclo				50	60.90
	Segundo ciclo				52	319.58
	Tercer ciclo				54	214.84
	Cuarto ciclo				50	275.82
	Quinto ciclo	159.185	9	.000	48	299.38
	Sexto ciclo				54	284.17
	Séptimo ciclo				46	296.37
	Octavo ciclo				48	155.56
	Noveno ciclo				48	292.70
	Decimo Ciclo				46	289.91
Bienestar general	Primer ciclo				50	87.77
	Segundo ciclo				52	390.91
	Tercer ciclo				54	226.01
	Cuarto ciclo				50	275.59
	Quinto ciclo	169.899	9	.000	48	316.60
	Sexto ciclo				54	276.86
	Séptimo ciclo				46	278.96
	Octavo ciclo				48	121.98
	Noveno ciclo				48	253.70
	Decimo Ciclo				46	250.96

Comparación del estrés académico en función al género, edad y ciclo académico

En la tabla 43, se presentan los resultados de la prueba de normalidad del estrés académico en los estudiantes universitarios. Se observa que la muestra no se ajusta a una distribución teóricamente normal, por lo tanto se emplearon estadísticos no paramétricos.

Tabla 34

Prueba de normalidad del estrés académico y sus dimensiones

	n	Media	Desviación estándar	K. S.	p
Causantes de estrés	496	20.12	4.423	.224	,000 ^c
Respuestas psicológicas	496	13.08	4.712	.255	,000 ^c
Respuestas corporales	496	11.56	4.137	.243	,000 ^c
Afrontamiento al estrés	496	23.40	3.746	.270	,000 ^c
Estrés académico	496	68.16	13.780	.282	,000 ^c

En la tabla 35, se presentan los resultados de la comparación del estrés académico en función al género en los estudiantes universitarios. Se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas a nivel general del estrés académico en función al género.

Tabla 35

Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función al género

	Grupos	U Mann Whitney	Z	p	n	Rango promedio
Estresores causantes de estrés	Femenino	12403.000	-1.174	.240	63	228.87
	Masculino				433	251.36
Respuestas psicológicas	Femenino	13281.000	-.341	.733	63	254.19
	Masculino				433	247.67
Respuestas corporales	Femenino	13336.500	-.287	.774	63	253.31
	Masculino				433	247.80
Afrontamiento al estrés	Femenino	12979.500	-.630	.529	63	238.02
	Masculino				433	250.02
Estrés académico	Femenino	12609.000	-.978	.328	63	232.14
	Masculino				433	250.88

En la tabla 36, se presentan los resultados de la comparación del estrés académico en función al género en los estudiantes universitarios. Se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas a nivel general del estrés académico en función al género.

Tabla 36

Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función a la edad

	Grupos	<i>U</i> Mann Whitney	<i>Z</i>	<i>p</i>	n	Rango promedio
Estresores causantes de estrés	16 a 20 años	25895.500	-1.757	.079	182	233.78
	20 a 29 años				314	257.03
Respuestas psicológicas	16 a 20 años	26956.500	-1.062	.288	182	239.61
	20 a 29 años				314	253.65
Respuestas corporales	16 a 20 años	24332.500	-2.780	.005	182	225.20
	20 a 29 años				314	262.01
Afrontamiento al estrés	16 a 20 años	27740.000	-.550	.582	182	253.08
	20 a 29 años				314	245.84
Estrés académico	16 a 20 años	25663.000	-1.909	.056	182	232.51
	20 a 29 años				314	257.77

En la tala 37, se presentan los resultados de la comparación del estrés académico en función al ciclo en los estudiantes universitarios. Se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas a nivel general del estrés académico en función al ciclo.

Tabla 37

Comparación del estrés académico y sus dimensiones en función al ciclo

V.2.	Grupos	H	gl	p	n	Rango promedio
Estrésores causantes de estrés	Primer ciclo				50	239.51
	Segundo ciclo				52	236.11
	Tercer ciclo				54	258.34
	Cuarto ciclo				50	263.12
	Quinto ciclo	4.130	9	.903	48	234.10
	Sexto ciclo				54	242.76
	Séptimo ciclo				46	238.28
	Octavo ciclo				48	271.70
	Noveno ciclo				48	261.86
	Decimo Ciclo				46	238.66
Respuestas psicológicas	Primer ciclo				50	228.00
	Segundo ciclo				52	220.88
	Tercer ciclo				54	278.29
	Cuarto ciclo				50	252.38
	Quinto ciclo	17.419	9	.043	48	227.66
	Sexto ciclo				54	227.53
	Séptimo ciclo				46	228.55
	Octavo ciclo				48	306.25
	Noveno ciclo				48	268.17
	Decimo Ciclo				46	248.35
Respuestas corporales	Primer ciclo				50	227.59
	Segundo ciclo				52	219.59
	Tercer ciclo				54	276.67
	Cuarto ciclo				50	271.25
	Quinto ciclo	19.368	9	.022	48	234.05
	Sexto ciclo				54	219.09
	Séptimo ciclo				46	237.57
	Octavo ciclo				48	311.00
	Noveno ciclo				48	253.07
	Decimo Ciclo				46	236.66
Afrontamiento al estrés	Primer ciclo				50	263.10
	Segundo ciclo				52	259.22
	Tercer ciclo				54	214.40
	Cuarto ciclo				50	250.88
	Quinto ciclo	16.751	9	.053	48	259.40
	Sexto ciclo				54	271.09
	Séptimo ciclo				46	253.72
	Octavo ciclo				48	184.74
	Noveno ciclo				48	262.80
	Decimo Ciclo				46	266.46
Estrés académico	Primer ciclo				50	238.50
	Segundo ciclo				52	230.84
	Tercer ciclo				54	247.23
	Cuarto ciclo				50	270.34
	Quinto ciclo	4.859	9	.846	48	236.55
	Sexto ciclo				54	236.84
	Séptimo ciclo				46	240.86
	Octavo ciclo				48	255.55
	Noveno ciclo				48	273.51
	Decimo Ciclo				46	257.42

4.4. Análisis correlacional de las variables

Prueba de hipótesis general

HI: Existe relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.

Tabla 38

Análisis de relación entre el bienestar general y el estrés académico

	Estrés académico		
	<i>rho</i>	n	<i>p</i>
Bienestar general	-,091 ^(***)	496	.043

En la tabla 38, Se presentan los resultados de la correlación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima sur a través de la prueba *rho* de spearman. Se encontró una relación estadísticamente significativa y negativa ($rho=-.091$; $p=.043$) entre ambas variables; sin embargo, es de peso pequeño. En base a lo encontrado se puede rechazar la hipótesis nula y concluir que existe relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.

Prueba de hipótesis específica

H_i: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada del distrito de Lima Sur.

H_o: No existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada del distrito de Lima Sur.

Tabla 39

Análisis de relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y del estrés académico

	Subjetivo			Material			Laboral			Relación con la pareja		
	<i>rho</i>	<i>n</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>n</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>n</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>n</i>	<i>p</i>
Causantes de estrés	-,089	496	.048	-,146	496	.001	-,178	496	.000	-,148	496	.001
Respuestas psicológicas	-,170	496	.000	-,174	496	.000	-,230	496	.000	-,206	496	.000
Respuestas corporales	-,214	496	.000	-,268	496	.000	-,256	496	.000	-,243	496	.000
Afrontamiento al estrés	,127	496	.005	,111	496	.013	,059	496	,193	,087	496	,052

En la tabla 39, Se presentan los resultados del análisis de correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico con las dimensiones del estrés académico a través de la prueba *rho* de spearman en las puntuaciones de los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima sur. Se encontró que, en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, la dimensión bienestar subjetivo presentó relación estadísticamente significativa con respuestas psicológicas ($rho=-.170$; $p=.000$), con respuestas corporales ($rho=-.214$; $p=.000$) y con afrontamiento al estrés ($rho=.127$; $p=.005$), evidenciándose que a mayor presencia de bienestar psicológico manifiesten los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas, tendrá menores respuestas psicológica y respuestas corporales; sin embargo, mayor afrontamiento al estrés.

Se encontró que, en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, la dimensión bienestar material presentó relación estadísticamente significativa con causantes de estrés ($rho=-.146$; $p=.001$) respuestas psicológicas ($rho=-.174$; $p=.000$), con respuestas corporales ($rho=-.268$; $p=.000$) y con afrontamiento al estrés ($rho=.111$; $p=.013$), evidenciándose que a mayor presencia de bienestar psicológico manifiesten los estudiantes de la carrera de

Ingeniería de Sistemas, tendrá menores presencia de causantes de estrés, respuestas psicológica y respuestas corporales; sin embargo, mayor afrontamiento al estrés.

Se encontró que, en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, la dimensión bienestar laboral presentó relación estadísticamente significativa con causantes de estrés ($\rho=-.178$; $p=.000$) respuestas psicológicas ($\rho=-.230$; $p=.000$), y con respuestas corporales ($\rho=-.256$; $p=.000$), evidenciándose que a mayor presencia de bienestar psicológico manifiesten los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas, tendrá menores presencia de causantes de estrés, respuestas psicológica y respuestas corporales.

Se halló que, en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, la dimensión bienestar en cuanto a la relación con la pareja presentó relación estadísticamente significativa con causantes de estrés ($\rho=-.148$; $p=.001$) respuestas psicológicas ($\rho=-.206$; $p=.000$), y con respuestas corporales ($\rho=-.243$; $p=.000$), evidenciándose que a mayor presencia de bienestar psicológico manifiesten los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas, tendrá menores presencia de causantes de estrés, respuestas psicológica y respuestas corporales. Por todo lo mencionado, no se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada del distrito de Villa El Salvador de Lima Sur

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusión

Resulta importante que los estudiantes universitarios reporten un nivel de bienestar psicológico adecuado, ya que el carecer de ello ha sido vinculado a varios problemas psicológicos, en esta medida el estudio de dicha variable resulta importante así como aportar nueva evidencia de la relación que guarda con el estrés académico, rellenando así la carencia en cuanto a los estudios que evalúen ambas variables reportado en la literatura científica, en base a este fin el estudio busco responder la siguiente pregunta de investigación.

En base a todo lo planteado anteriormente, el objetivo del presente estudio fue determinar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur, en este sentido se encontró que el bienestar psicológico presentó relación estadísticamente negativa e inversa con el estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Ingeniería de Sistemas, ello involucra que los estudiantes que reportaron mayores niveles de bienestar psicológico evidenciaron menores niveles de estrés académico, lo que vendría fundamentado por Ryff (1989) al mencionar que el bienestar es el resultado de una evaluación subjetiva acerca del grado de satisfacción que tiene el individuo.

Se halló que en cuanto al bienestar psicológico en la dimensión subjetivo el 30.4% fue muy bajo, en la dimensión material el 33.1% fue muy bajo, en la dimensión laboral el 45.0% fue bajo, en la dimensión en relación a la pareja el 45.4% fue bajo y a nivel general el 27.4% fue muy bajo. Estos resultados coinciden con lo identificado por Matalinares, Diaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda y Yarigaño (2016), quienes identificaron que en cuanto al bienestar psicológico en la dimensión auto aceptación el 74.8% fue moderado, en la dimensión relaciones positivas el 73.3% fue moderado, en la dimensión autonomía el 74.8% fue moderado, en la dimensión dominio del entorno el 76.0% fue moderado, en la dimensión crecimiento personal el 75.8% fue moderado y en la dimensión propósito en la vida el 80.3% fue moderado.

Se halló que en cuanto al estrés académico en la dimensión causantes de estrés el 30.4% fue muy bajo, en la dimensión respuestas psicológicas el 37.5% fue muy bajo, en la dimensión 34.1% fue muy bajo, en la dimensión afrontamiento al estrés el 31.0% fue bajo.

Estos resultados difieren de lo hallado por Aponte, Ávila, Bermeo y Blanco (2017), quienes identificaron que el 15.0% fue bajo, el 55.0% fue moderado y el 35.0% fue alto. Así mismo coincide con lo hallado por Caldera y Plascencia (2015), quienes identificaron que el 44.68% fue bajo, el 48.94% fue moderado y el 6.38% fue alto, así mismo coincide con lo identificado por Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013).

Se encontró que al comparar el bienestar psicológico en función al género y edad no existe diferencias estadísticamente significativas a nivel general; sin embargo si existe diferencias estadísticamente significativas en función al ciclo de estudio en donde los estudiantes del segundo ciclo reportaron un mayor rango promedio, esto significa que ni género ni la edad representan variables que influyan o representen alguna condición de cambio en cuanto al bienestar en los estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería de Sistemas. Asimismo, el ciclo académico si representó una condición relevante, en este sentido es posible que los estudiantes de segundo ciclo reporten un mayor nivel de bienestar psicológico por la adaptación a la vida universitaria que estarían alcanzando y la poca presión académica que tiene al ser uno de los primeros ciclos.

Se halló que, al comparar el estrés académico en función al género, edad y ciclo de estudio no hay diferencias estadísticamente significativas a nivel general, ello significa que las variables género, edad y ciclo no representan una condición que involucre algún cambio importante en el estrés que siente, posiblemente porque la evaluación de los estímulos estresantes en el contexto universitario se daría desde los primeros ciclos, influyendo otras variables como la personalidad o de tipo cognitivas, por ello los niveles de estrés académico se situarían en niveles similares o que por lo menos no alcanzan el rango de estadísticamente significativos. Se encontró las dimensiones del bienestar psicológico no se relacionan de forma estadísticamente significativas ($p < 0.05$) con las dimensiones del estrés académico,

5.2. Conclusiones

1. Para el objetivo general, se encontró relación estadísticamente significativa y negativa ($\rho = -.091$; $p = .043$) entre el bienestar psicológico y el estrés académico, entendiéndose que, a mayor presencia de bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas, habrá una menor presencia de estrés académico.
2. En cuanto al primer objetivo específico se encontró que a nivel del bienestar psicológico el 27.4% fue muy bajo, 19.0% bajo, 19.0% moderado, 20.2% alto y 14.5% muy alto. En la dimensión bienestar subjetivo el 30.4% muy bajo; en bienestar material el 33.1% muy bajo; en bienestar laboral el 45.0% bajo; y en bienestar en relación con la pareja el 45.4% bajo.
3. En cuanto al segundo objetivo específico, se halló que a nivel del estrés académico el 16.1% fue muy bajo, el 31.0% bajo, el 25.8% moderado, el 12.1% alto y 14.9% muy alto. En la dimensión causantes de estrés el 30.4% fue muy bajo; en respuestas psicológicas el 37.5% fue muy bajo; en respuestas corporales el 34.1% fue muy bajo; en afrontamiento al estrés el 36.1% fue muy bajo.
4. Para el tercer objetivo específico, se encontró diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) al comparar el bienestar psicológico en función al ciclo; sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) en función al género y edad.
5. Para el cuarto objetivo específico, no se encontró diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) al comparar el estrés académico en función al género, edad y ciclo de estudio.
6. Finalmente, no se encontró evidencia de la relación estadísticamente significativa entre las cuatro dimensiones del bienestar psicológico y las cuatro dimensiones del estrés académico en los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas en una Universidad Privada de Lima Sur.

5.3. Recomendaciones

1. Se recomienda ampliar el número de la muestra, incluyendo estudiantes de otras universidades para analizar la replicabilidad de los resultados.
2. Identificar a los estudiantes con menor presencia de bienestar psicológico; así como, mayor presencia de estrés académico, para realizar una evaluación detallada y brindar intervenciones individuales o grupales, a fin de fomentar su salud mental dentro de su formación universitaria y su vida diaria. Finalmente, realizar el seguimiento respectivo de cada caso.
3. Diseñar programas psicológicos que prioricen la importancia de bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, los mismos deben emplear medidas de entrenamiento en comportamientos para manejar el estrés académico, ya que el presente estudio evidenció la relación estadísticamente significativa entre ambos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Artículos

- Alegre, A. (2014). Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 79-120.
- Alfaro, J., Guzmán, J., Reyes, F., García, C., Varela, J., y Sirlopú, D. (2016). Satisfacción Global con la Vida y Satisfacción Escolar en Estudiantes Chilenos. *Revista Psykhe*, 25(2), 1-14.
- Ballesteros, B.; Mediana, A. y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un Servicio de Consulta Psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 250 – 260.
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12 (22), 272-283.
- Benatuil, D. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate 3: Psicología, Cultura y Sociedad*, 3(1), 43-58.
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 55(37), 201-215.
- Caldera, J. y Plascencia, J. (2015). Evaluación del estrés académico. Un estudio comparativo entre carreras Universitarias. *Revista Educarnos*. 5(20), 11 - 30
- Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7 (2), 77-82.
- Carranza-Esteban, R., Hernandez, R. y Alhuay-Quispe, J. (2017) Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigacion en Ciencias Sociales*, 13 (2), 133 – 146.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal o personality and social psychology*, 56 (2), 267 – 283.
- Castillo, C., Chacón, T. y Diaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en educación médica*, 5(20), 230 – 237.

- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18 (1), 36 – 68.
- Diener E, Diener M, Diener C. (1995). Factor predicting the subjective wellbeing of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69; 653 - 663.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1). 71 – 75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125 (2), 276 – 302.
- Duckworth, A., Steen, T. y Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Duran, M. (2010). Bienestar psicológico: El estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista nacional de administración*, 1(1), 71 – 84.
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J. y Cáceres, A. (2017). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación*, 39(15), 7 – 21.
- Felipe, R.; Hernández, R. y Alhuay- Quispe, J. (2016). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista de Int. Investigación en ciencias sociales*, 16(2), 133 – 146.
- Figuroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66 – 72.
- García-Viniegras, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16 (6), 86 – 92.
- Horley, J. y Little, B. (1985). Affective and cognitive components of global subjective Well-Being measure. *Social Indicators Research*, 17, 189 – 197.
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.

- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 123 – 143.
- Mazo, R., Londoño, K. y Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121 – 134.
- Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*, 25 (1). 87 – 99.
- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1) ,87-99
- Moreta, R., Gabior, I. y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de Universitarios Ecuatorianos. *Revista Salud y Sociedad*. 8(2), 172 – 184.
- Páramo, M., Straniero, C., García, C. y Torrecilla, N. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7 - 21.
- Peterson, C., y Seligman, M. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14 (1), 381-384.
- Rosa-Rojas, G., Chang-Grozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L., Murillo-Pérez, D., Ortiz-Lozada, R., Vela-Ulloa, G. y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Gaceta Médica de México*, 151(1), 443 – 449.
- Ryff, C. (1989). *Happiness is everything, or is it?* Exploration on the meaning of psychological
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade / Fortaleza*, 8 (1), 10-59
- Suárez-Montes, N. y Díaz-Subieta, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300 – 315.

Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 19 – 28.

Veenhoven, R. (1991). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial* Ruut Veenhoven Erasmus Universidad Rotterdam. Facultad de Ciencias Sociales, Case.Postale 1738 3000 DR Rotterdam, Países Bajos, 9 (1), 87-11

Vielma, J. y Leonor, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica, *Revista Educere*, 14, (49), 265 – 275.

well-being. *Journal of personality and social Psychology*, 57, 1069 – 1081.

Libros

Amigo, I. (2000). *El precio biológico de la civilización*. Madrid, España: Celeste Ediciones S.A.

Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*. Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa, Guadalajara, México.

Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Psicología Científica*. com. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres-academico.pdf>

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.

Cruz, C. y Vargas, L. (2001). *Estrés: entenderlo es manejarlo*. México: Alfa Omega.

García-Bocarande, B. (2002). *Adolescentes listos para superar riesgos. Mujeres del 3er milenio, Venezuela, Caracas*. Manual. Recuperado de <http://www.mujereslegendarias.org.ve>

García, F. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.

- Halgin, R. y Whitbourne, S. (2009). *Psicología de la anormalidad. Perspectivas clínicas en los trastornos psicológicos. 5a edición*. México: McGrawHill.
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México, DF.: Mc Graw-Hill.
- Holroyd, K. y Lazarus, R. (1982). *Stress, coping and somatic adaptation*. En Goldberger, L. y Breznitz, S. (1982). *Handbook of Stress: Theoretical and clinical aspect*. New York, USA: Free Press.
- Ivancevich, J. y Mattenson, M. (1989). *Estrés y trabajo (2ª ed.)*. México: Trillas.
- Muñoz, F. (2003). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Publicaciones Universidad de Huelva
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson Editores.
- Oblitas, L. y Besoña, E. (2000). *Psicología de la Salud*. México D.F: Plaza y Valdez
- Peiro, J. (2005). *Desencadenantes del estrés laboral*. España: Ediciones Pirámide.
- Rodríguez, Y. (2004). *El estrés en estudiantes de medicina de la facultad de ciencias médicas No.2, Santiago de Cuba*. Ponencia presentada en el XVII Forum Nacional de Ciencias Médicas.
- Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona, España: Editorial De Cecchi
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2010). *Metodología y diseños en la investigación científica (4ta edición)*. Lima: Visión Universitaria.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA.
- Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Escala de Bienestar psicológico (3ª ed.)*. Madrid: TEA
- Shturman, S. (2005). *El poder del estrés*. México: EDAMEX.

Tesis

- Aponte, D; Ávila, M.; Bermeo, N. y Blanco, M. (2017). *Relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la universidad de ciencias aplicadas y ambientales u.d.c.a en el segundo periodo académico* (Tesis de pregrado). Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. Bogota, Colombia.
- Beltrán, K., Estrada, M., Martínez, A., Navarro, T. (2010). *Cómo afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del CUM-USAC* (Tesis de pregrado). Centro Universitario Metropolitano-Universidad de San Carlos, Guatemala.
- Calero, O. (2018). *Bienestar psicológico y resiliencia en psicólogos y no psicólogos de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- 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, Lima, Perú.
- Luna, M. (2017). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la universidad Inca Garcilaso de la Vega* (Tesis doctoral), Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Mazo, R., Gutiérrez, Y. y Londoño, F. (2009). *Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín* (Tesis de pregrado). Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://p8080-132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados_tesis_2011/septiembre/0673462/Index.htm
- Narro, W. (2018). *Estilos de crianza y desajuste del comportamiento psicosocial en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

- Olavarría, L. (2016). *Moobing y bienestar psicológico en los docentes del ISTFB de Lima* (Tesis de maestría). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Pineda, P. y Rentería, S. (2002). *Estrés, motivación de logro y rendimiento académico en estudiantes que trabajan* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma de México, México.
- Salvador, D. (2016). *Bienestar Psicológico y Habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundaria de una institución educativa particular de Trujillo* (Tesis de pregrado) Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- Solari, L. (2018). *Depresión y bienestar psicológico en usuarios del centro del adulto mayor de la Clínica Ancije- ESSALUD* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México.

ANEXOS

ANEXO 01. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Autor: Jessica Paola Yataco Apaza

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS
<p style="text-align: center;">Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima sur</p>	<p>Problema principal</p> <p>¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada del distrito de Villa El Salvador de Lima Sur?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>
	<p>Problema secundario</p> <p>¿Cuál es el nivel del bienestar psicológico en estudiantes de la carrera profesional de ingeniería de sistemas de una Universidad Privada en Lima Sur?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>	<p>Hipótesis específica</p> <p>Hi: Existen diferencias en el bienestar psicológico según género y año de estudios en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>
	<p>¿Cuál es el nivel del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur?</p>	<p>Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>	<p>Hi: Existen diferencias en los niveles de estrés académico según género y año de estudios en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>
	<p>¿Cuál es la diferencia que existe al comparar el bienestar psicológico según género y año de estudios en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur?</p>	<p>Determinar si existen diferencias en el bienestar psicológico según género y año de estudios en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>	<p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>
	<p>¿Cuál es la diferencia que existe al comparar el estrés académico según género y año de estudios en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur?</p>	<p>Determinar si existen diferencias en los niveles de estrés académico según género y año de estudios en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>	
	<p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur?</p>	<p>Analizar si existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>	

ANEXO N° 01. MATRIZ DE CONSISTENCIA

AUTOR: Jessica Paola Yataco Apaza

VARIABLES			MARCO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTO
Variable	Dimensiones	Instrumento	<p>Tipo de investigación</p> <p>La investigación fue de tipo correlacional, ya que el objetivo principal que se persiguió fue analizar la relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera profesional de ingeniería de sistemas, así mismo fue cuantitativo por que el paradigma empleado estuvo basado en los números para la estimación de la tendencia estadísticamente significativa entre las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>El diseño empleado en la investigación fue no experimental, ya que no se realizó la manipulación deliberada o intencional de la variable dependiente por medio de una variable independiente, limitándose solamente a la recolección de los datos en la muestra en el ambiente natural; así mismo, fue de corte transversal por que los datos fueron recogidos en un solo momento seleccionado (Hernández, Fernández y baptista, 2014).</p>	<p>La población estuvo constituida por 720 estudiantes universitarios de la carrera profesional de ingeniería de sistemas de primer a decimo ciclo en la Universidad Autónoma del Perú en el distrito de Villa El Salvador.</p> <p>La muestra fue estimada mediante la fórmula para poblaciones finitas, la cual al 96% de índice de confianza y 4% de error permisible arrojó la cantidad de 496 estudiantes, cantidad que fue distribuida en los estudiantes de primer a decimo ciclo cuyas edades oscilaron entre los 16 a 29 años.</p>	<p>Para la medición del bienestar psicológico se empleó la escala de bienestar psicológico EBP creada por Sánchez-Cánovas en el año 1998, quien creo un instrumento con el objetivo de estimar la percepción de bienestar psicológico de los estudiantes individuos, para ello emplea el modelo analizado por el mismo autor a partir de los autores que han ido estudiado la variable.</p> <p>Para la medición del estrés académico se empleó el Inventario SISCO de estrés académico el cual fue creado por Barraza (2006), paso por una revisión en 2007 y sufrió una modificación en su estructura factorial por Jabel (2017) en el contexto peruano. Dicho instrumento constituye una alternativa válida y confiable para el análisis del estrés académico en los estudiantes universitarios.</p>
Bienestar psicológico	Subjetivo	Escala de Bienestar psicológico			
	Material				
	Laboral				
	Relación con la pareja				
Variable	Dimensiones	Instrumento			
Estrés académico	Causantes de estrés	Inventario SISCO de estrés académico			
	Respuestas psicológicas				
	Respuestas corporales				
	Afrontamiento al estrés				
Variable	Dimensiones	Instrumento			
Sociodemográfico	Género	Ficha sociodemográfica			
	Edad				
	Ciclo de estudio				

**ANEXO N° 02: INSTRUMENTO PARA EVALUAR EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO
ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Sánchez-Cánovas (2013) Adaptado por: Guillén (2016)

Carrera: _____ Edad: _____

Ciclo: _____ Género: Femenino () Masculino ()

N°	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Acostumbro ver el lado favorable de las cosas.					
2	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.					
3	Me siento bien conmigo mismo.					
4	Todo me parece interesante.					
5	Me gusta divertirme.					
6	Me siento jovial.					
7	Busco momento de distracción y descanso.					
8	Tengo buena suerte.					
9	Estoy ilusionado/a.					
10	Se me han abierto muchas puertas en la vida.					
11	Me siento optimista.					
12	Me siento capaz de realizar mi trabajo.					
13	Creo que tengo buena salud.					
14	Duermo bien y de forma tranquila.					
15	Me creo útil y necesario/a para la gente.					
16	Creo que me suceden cosas agradables.					
17	Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.					
18	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.					
19	Creo que puede superar mis errores y debilidades.					
20	Creo que mi familia me quiere.					
21	Me siento "en forma".					
22	Tengo muchas ganas de vivir.					
23	Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.					
24	Me gusta lo que hago.					
25	Disfruto de las comidas.					
26	Me gusta salir y ver a la gente.					

27	Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.					
28	Creo que, generalmente, tengo buen humor					
29	Siento que todo me va bien.					
30	Tengo confianza en mí mismo/a.					
31	Vivo con cierto desahogo y bienestar.					
32	Puedo decir que soy afortunado/a.					
33	Tengo una vida tranquila.					
34	Tengo lo necesario para vivir.					
35	La vida me ha sido favorable.					
36	Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.					
37	Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.					
38	Las condiciones en que vivo son cómodas.					
39	Mi situación es relativamente prospera.					
40	Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.					

BIENESTAR LABORAL

Nº	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.					
2	Mi trabajo da sentido a mi vida.					
3	Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.					
4	Mi trabajo es interesante.					
5	Mi trabajo es monótono, rutinario y aburrido.					
6	En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
7	Mi trabajo me proporciona independencia.					
8	Estoy discriminado en mi trabajo.					
9	Mi trabajo es lo más importante para mí.					
10	Disfruto con mi trabajo.					

RELACIÓN CON LA PAREJA (MUJERES)

Nº	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Mi trabajo es creativo, variado, estimulante					
2	Mi trabajo da sentido a mi vida.					
3	Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas					
4	Mi trabajo es interesante.					
5	Mi trabajo es monótono, rutinario y aburrido.					
6	En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
7	Mi trabajo me proporciona independencia.					
8	Estoy discriminado en mi trabajo.					
9	Mi trabajo es lo más importante para mí.					
10	Disfruto con mi trabajo.					

RELACIÓN CON LA PAREJA (MUJERES)

Nº	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Atiendo el deseo sexual de mi esposo.					
2	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
3	Me siento feliz como esposa.					
4	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
5	Mi marido manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.					
6	Cuando estoy en casa y no aguanto a mi marido en ella todo el día.					
7	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.					
8	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					
9	No temo expresar a mi marido mi deseo sexual.					
10	A mi marido cuesta conseguir la erección.					
11	Mi interés sexual ha descendido.					
12	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.					
13	Mi esposo y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
14	Hago con frecuencia el acto sexual.					
15	El acto sexual me proporciona placer.					

RELACIÓN CON LA PAREJA (VARONES)

Nº	Preguntas	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Atiendo el deseo sexual de mi esposa.					
2	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
3	Me siento feliz como esposo.					
4	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
5	Mi mujer manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.					
6	Cuando estoy en casa y no aguanto a mi mujer en ella todo el día.					
7	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.					
8	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					
9	No temo expresar a mi mujer mi deseo sexual.					
10	Me cuesta conseguir la erección.					
11	Mi interés sexual ha descendido.					
12	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.					
13	Mi esposa y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
14	Hago con frecuencia el acto sexual.					
15	El acto sexual me proporciona placer.					

ANEXO N° 03: INSTRUMENTO PARA EVALUAR EL ESTRÉS ACADÉMICO INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (2006) Adaptado por Jabel (2017)

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

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

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 tuviste las siguientes Respuestas Psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.**

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

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 corporales cuando estabas preocupado o nervioso.**

Respuestas corporales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc					
4. Dolores de cabeza o migrañas					
5. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

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.**

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

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

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

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

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

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

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

