



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA
DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA
NORTE 2019”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Jose Luis Melchor Placencia
Patricia Mery Beltran Siccha

Asesor:

Dra. Aurora Chumpitaz Mozombite

Lima - Perú
2021

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo está dedicado a nuestras familias, quienes confiaron y motivaron aun en las situaciones inciertas, siempre con cariño y respeto nos acompañaron en este camino, su apoyo incondicional fue fundamental, pues con su paciencia y esfuerzo fueron el soporte más importante para continuar y mirar siempre adelante, sin ustedes no lo hubiéramos logrado.

Dedicado a la memoria de aquellos seres amados que hoy ya no están físicamente, a nuestros ángeles, quienes desde ese lugar especial hoy y siempre están presentes bendiciendo nuestras vidas, cada enseñanza, cada palabra, cada gesto, nos seguirán acompañando eternamente, Esto va para ustedes.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios por darnos la gran bendición de seguir con vida disfrutando cada momento con los nuestros y por la oportunidad de seguir cumpliendo nuestras metas.

Un agradecimiento especial a nuestros padres porque sin ellos no hubiera sido posible llegar hasta este lugar, ustedes creyeron en nosotros y hoy nos es grato brindarle un reconocimiento a su esfuerzo.

A los familiares que pusieron el hombro, brindándonos su tiempo, paciencia, cariño y apoyo cuando fue necesario, gracias desde el fondo de nuestros corazones.

A aquellos excelentes docentes, quienes no solo transmitieron contenidos, sino también nos dejaron enseñanzas de vida, gracias por compartir sus experiencias y conocimientos estimados profesores.

Y finalmente agradecemos a aquellos compañeros de clases que hoy podemos llamar amigos, ustedes han sido parte fundamental en este proceso, fuimos cómplices, aliados, y en algún momento detractores, pero al final del día juntos motivándonos e impulsándonos unos a otros para alcanzar nuestros objetivos.

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO II. MÉTODO.....	24
CAPÍTULO III. RESULTADOS	36
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	50
REFERENCIAS	56
ANEXOS	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución global de la población de estudiantes por ciclo académico.....	25
Tabla 2 Población y muestra estratificada.....	26
Tabla 3 Ficha técnica del BIEPS- A.....	28
Tabla 4 Validez del BIEPS-A a través de Ítems-Test	29
Tabla 5 Confiabilidad del BIEPS-A a través del coeficiente Alfa de Cronbach.....	30
Tabla 6 Ficha técnica del SISCO.....	31
Tabla 7 Validez del SISCO a través de Ítems-Test	32
Tabla 8 Confiabilidad del SISCO a través del coeficiente Alfa de Cronbach.....	32
Tabla 9 Prueba de bondad de ajuste (Kolmogorov-Smirnov)	36
Tabla 10 Bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de psicología.....	37
Tabla 11 Bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico	38
Tabla 12 Correlación entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico	39
Tabla 13 Correlación entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico	40
Tabla 14 Correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento del estrés académico	41
Tabla 15 Diferencia de los niveles de bienestar psicológico	43
Tabla 16 Diferencia de los niveles de estrés académico según datos sociodemográficos ..	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de la muestra según sexo.....	27
Figura 2. Distribución de la muestra según el rango de edad.....	27
Figura 3. Distribución de los niveles de bienestar psicológico general.....	42
Figura 4. Distribución de los niveles de estrés académico.....	44
Figura 5. Distribución de los niveles de estrés de la dimensión reacciones físicas.....	45
Figura 6. Distribución de los niveles de estrés de la dimensión reacciones psicológicas ...	46
Figura 7. Distribución de los niveles de la dimensión reacciones comportamentales	47
Figura 8. Distribución de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento.....	48

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019. Mediante una metodología basado en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal transaccional, a un nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 240 estudiantes de la carrera de psicología, obtenidos por muestreo probabilístico estratificado. Los instrumentos para la recolección de datos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y el Inventario SISCO de estrés académico, dichos instrumentos cuentan con una validez y confiabilidad aceptables para el uso en una investigación científica. En cuanto a los resultados, se halló un valor de P de .007 ($p < 0,05$), en vista que el valor de P obtenido es menor al valor estimado ($p < \alpha$) significa que existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico. Además, se observa que el coeficiente correlación de Spearman indica ($\rho = -.423$), lo cual significa que existe una relación indirecta y negativa entre las variables. De ahí que, valores altos de bienestar psicológico se relaciona con valores bajos de estrés académico y viceversa.

Palabras clave: Bienestar psicológico, estrés académico, estudiantes universitarios.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La coyuntura de emergencia sanitaria por la pandemia de COVID -19 ha repercutido de forma considerable en la salud mental de la población, siendo los estudiantes de educación superior uno de los más afectados por su exposición constante a situaciones estresantes (Changwon et al., 2020), como la suspensión de las clases presenciales, lo cual tomó por sorpresa a todo el contexto educativo, dado que la repentina modalidad de clases virtuales y la ausencia de recursos fueron hechos que generaron niveles altos de estrés académico (Barraza, 2020). En efecto, Belhara et al., (2020) sostiene que, a nivel mundial, el escenario académico ha sido afectado a consecuencia de la pandemia, no solo por el desafío de adecuarse a una educación remota, sino también por las nuevas demandas que los estudiantes universitarios tienen que enfrentar.

Los estudios a nivel internacional coinciden al mostrar una elevada incidencia de estrés académico en estudiantes universitarios, como es el caso del Líbano, donde se encontró valores superiores al 12% en la categoría estrés moderado (Fawaz y Samaha, 2020). De igual modo, se encontró que el 60% de los estudiantes de medicina egipcios presentaron estrés académico (Fawaz y Hamed, 2017). También, en Malasia se halló que el 78 % de los estudiantes se encontraba en la categoría de estrés académico moderado (Ramachandiran y Dhanapal, 2018). Así mismo, un estudio realizado en Irán reportó que el 41% de los estudiantes manifestaron problemas psicológicos asociados al estrés académico (Poorolajal et al., 2017). Además, estudios realizados en España con estudiantes de ciencias de la salud señalan que el 78% de estudiantes de enfermería obtuvieron niveles altos de estrés académico durante el confinamiento por pandemia (Gallego et al., 2020).

En efecto, el estrés académico también es considerado un problema significativo y generalizado en la educación superior de Latinoamérica, al respecto, en Bolivia los niveles se acentúan considerablemente, dado que el 99% de los estudiantes universitarios presento

niveles altos de estrés académico (Carrión, 2017) y en México se encontró que el 70 % de los estudiantes de una universidad pública reportaron niveles de estrés académico moderado (Puig et al., 2020). En Colombia, un estudio realizado en estudiantes de enfermería arrojó que el 90% manifestó haber experimentado estrés académico durante el desarrollo del semestre (Castillo, Barrios y Alvis, 2018). De igual manera, un estudio realizado en Puerto Rico indica que el 90 % de los estudiantes universitarios confinados por la pandemia tuvieron problemáticas asociadas a estresores académicos (Rodríguez et al., 2020).

Por supuesto, el Perú no se ubica fuera de esta postura problemática, dado que un estudio realizado en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima encontró que la adaptación forzosa de la educación presencial a la virtual es una de las principales fuentes de estrés académico, así mismo, en este estudio se revela que el 83 % de los universitarios presentaron niveles altos de estrés durante la pandemia como efecto de la sobrecarga académica (Cuestas, 2021). De igual manera, los resultados de un estudio llevado a cabo con estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa encontraron que la prevalencia del estrés académico es del 43 % (Gonzales y García, 2020). De hecho, en un estudio llevado a cabo en la ciudad de Lima, Arequipa y Piura se encontró que el 86 % de los estudiantes universitarios de seis universidades presentaban niveles moderados de estrés académico (Martínez, 2019). En Chincha Alta se encontró resultados similares, dado que el 86 % de estudiantes universitarios se ubicaba en un nivel de estrés académico moderado, y el 20% en estrés nivel alto (Quispe, 2020).

Los resultados de estos estudios previos indican que, mantener altos niveles de estrés académicos, está relacionado con consecuencias negativas sobre la salud mental del estudiante, además, de incrementar de la deserción académica y el bajo rendimiento (Barraza, 2018). En este punto, se ha encontrado estadísticas que hace referencia a que los estudios superiores constituyen el punto más alto del estrés académico por las altas

exigencias, la falta de control sobre el nuevo contexto, el cambio del entorno social, pero también, porque corresponden a una etapa de la vida en la que el estudiante universitario hará frente a una serie de cambios significativos en su vida (Barraza, 2020). Sin embargo, existe evidencia que señala que algunos estudiantes se adaptan a los cambios y desafíos, por el contrario, otros experimentarán tensión constante y creciente (Barraza, 2010; Barraza y Acosta, 2007).

Con respecto al bienestar psicológico, reportes del Instituto Internacional de la UNESCO para la educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC, 2020), señalan que el confinamiento por la emergencia sanitaria del COVID- 19 tendrá consecuencias en la inestabilidad emocional, sobre todo en aquellos estudiantes universitarios con dificultades preexistentes. No obstante, un estudio realizado en Venezuela con estudiantes de la carrera de psicología encontró que pese a la coyuntura de pandemia la población universitaria presentaba un bienestar psicológico alto de 72%, lo cual demuestra que, a pesar de las circunstancias, la mayoría de los estudiantes han podido sobrellevar tal evento (Rodríguez et al., 2020). De igual forma, en un estudio realizado en estudiantes de una universidad pública de Lima se encontró que existe una tendencia a puntuaciones altas de bienestar psicológico en esta población (Ríos y Sillau, 2021). Estos resultados señalan que la población universitaria cuenta con la capacidad de adaptarse y fortalecer su propio bienestar psicológico en la medida que se enfoquen en sus metas (Rodríguez et al., 2020).

La relación de las variables estudiadas fue analizada por Yataco (2019), quien halló la existencia significativa de la relación entre ambas, en la población universitaria, en dicho estudio se sostiene que los estudiantes que reportan mayores niveles de bienestar psicológico evidencian menores niveles de estrés académico. De igual modo, estudios más recientes indican que la percepción de estrés académico es un factor relevante de la deserción académica, dado que los estudiantes que perciben los síntomas del estrés académico como

desbordantes disminuyen su bienestar psicológico, dando como resultado el aplazamiento de las actividades académicas, llegando a evitar realizar tareas con un grado alto de complejidad (Pro, 2021). Sin embargo, investigaciones anteriores, sostienen que el bienestar psicológico también puede desempeñarse como un factor protector en la medida que promueva conductas adaptativas que ayuden al estudiante a sobrellevar las exigencias del contexto estudiantil y demás variables asociadas a la salud mental y física (Lloclla, 2021; Sandoval et al., 2017).

Por estas consideraciones, se planteó la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019? Derivándose, como objetivo general determinar la relación entre las variables mencionadas, en estudiantes de la carrera universitaria de psicología, de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019, como objetivos específicos establecer la relación entre el bienestar psicológico y las cuatro dimensiones del estrés académico (reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento). Para ello, en la hipótesis general se planteó que existe relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico, como hipótesis específicas la existencia de relación entre el bienestar psicológico y las cuatro dimensiones del estrés académico (reacciones físicas, reacciones psicológicas y estrategias de afrontamiento).

Para conocer los antecedentes de la variable se realizó una revisión de fuentes bibliográficas, hallándose que, a nivel internacional en México, Luna et al., (2020) en su estudio, realizado para determinar el nivel de la variable y sus fuentes e identificar su asociación con las demás variables, en una muestra de 146 estudiantes de odontología del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud Unidad Milpa Alta. El estudio fue descriptivo y de corte transversal, así como se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para

Adultos (BIEPS-A), Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU), Escala de Positividad (EP), Escala reducida de Apoyo Social Percibido, Familiar y de Amigos (AFA-R). Dando como resultado en bienestar psicológico un nivel alto, niveles moderados del estrés académico, el pensamiento positivo y el apoyo social. Así mismo, se visualiza niveles más altos de estrés en mujeres ($p < 0.01$) y niveles bajos de bienestar psicológico ($p < 0.05$). Entre las variables estudiadas existe correlación negativa ($r = -0.41$). Finalmente, se encontró que el bienestar psicológico ($\beta = -0.27$) y el sexo femenino ($\beta = -0.26$) son predictores al nivel del estrés académico ($p = 0.01$).

En Egipto, Elmalky et al. (2019) desarrolló un artículo científico titulado “*Relación entre estrés y bienestar psicológico entre estudiantes de enfermería universitaria*”, realizado con el objetivo de determinar la relación entre ambas variables, mediante un estudio de tipo cuantitativo, de alcance correlacional y de corte transversal, en una muestra de 200 estudiantes de la Universidad de Menoufia, obteniendo como resultados que más del tercio de la muestra presentó un nivel moderado de estrés, así como el 33% de los participantes presentó un nivel leve de bienestar psicológico, concluyendo que entre las variables, existe una correlación estadísticamente negativa.

En Australia, Xuhua et al., (2018) desarrollaron el artículo académico “*Evaluación del estrés, los factores protectores y el bienestar psicológico entre los estudiantes de enfermería de pregrado*”. Este estudio tuvo como objetivo examinar los predictores de bienestar psicológico (PWB). La muestra estuvo compuesta por 538 estudiantes de una universidad regional australiana entre hombres y mujeres. Se administró la Escala general de autoeficacia y la Escala multidimensional de apoyo social percibido. El estudio fue de diseño descriptivo transversal. Los resultados evidenciaron que los participantes presentaron altos niveles de estrés académico y bajos niveles de bienestar psicológico en comparación

con los grupos de menor edad. Se concluye que existe dificultades en la población de estudio para sobrellevar las actividades académicas, el trabajo y la familia, considerando la naturaleza de estudiar de forma virtual.

En Colombia, Castro et al, (2018) en su investigación “Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá” que tuvo el objetivo de observar la significancia de la relación entre, la regulación emocional, el estrés académico y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico. Mediante una metodología cuantitativa, no experimental, de corte transversal y correlacional, en 164 estudiantes de diversas carreras universitarias, hallaron como resultados la existencia de una relación significativa entre bienestar psicológico y estrés académico ($p < .05$), así como fuerte en casi todas sus dimensiones. En ese sentido, se encontró que la dimensión autoaceptación es negativa, fuerte y significativa con las dimensiones de la variable estrés académico. Así como también, la dimensión de relaciones positivas es significativa y negativa con las dimensiones de estrés académico. La dimensión dominio del entorno es negativa, también fuerte y significativa con las dimensiones de estrés académico. Además, la dimensión crecimiento personal es negativo, fuerte y significativo con el estrés académico. Finalizando, la dimensión de propósito de vida es significativa y negativa con las dimensiones de estrés académico.

A nivel nacional, diversos autores a través de los años han analizado la relación existente entre el bienestar psicológico y el estrés académico. Entre ellos tenemos a Yataco (2019) en su trabajo de investigación “*Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima Sur*”, realizado el objetivo de determinar la relación entre las variables. Utilizando un método de tipo correlacional –

cuantitativo, con un diseño no experimental y de corte transversal. En una muestra de 496 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicó el Inventario SISCO de Barraza y la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas. Hallándose como resultados el bienestar psicológico obtuvo un nivel muy bajo de 27.4%, el 19.0% bajo, el 19.0% moderado, el 20.2% alto y el 14.5% se presentó muy alto. Así mismo, halló diferencias estadísticamente significativas relacionadas al ciclo académico. En la investigación no se encontró relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico con las dimensiones del estrés académico. No obstante, si se halló relación estadísticamente significativa y negativa ($\rho = -.091$; $p = .043$) entre el bienestar psicológico y el estrés académico.

Así mismo, Alcántara (2019) en su tesis titulada “*Estudiantes de alto rendimiento: compromiso académico, bienestar y estrés académico*”, realizado con el objetivo de hallar la relación entre las variables, en una muestra de 50 estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana. Mediante una metodología de diseño correlacional, no experimental de tipo transversal. Usando la escala UWESS-9 y el Cuestionario SISCO y las Escalas de SPANE y Florecimiento. Las evidencias encontradas señalan que los universitarios presentan altos niveles de bienestar psicológico; también, se encontró una relación negativa entre los síntomas ocasionados por el estrés académico y el compromiso. Concluyendo que, es crucial el manejo del estrés académico y la promoción del bienestar psicológico en la población universitaria, dado que, si los niveles de bienestar son bajos, es posible que, los niveles de estrés sean más difíciles de afrontar.

De igual forma, Ordóñez (2018) en su tesis “*Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017*”, que tuvo el objetivo de establecer si existe relación significativa entre las variables,

en 200 estudiantes, elegidos por muestreo aleatorio probabilístico simple, empleándose como instrumentos la Escala de Bienestar Psicológico, propuesta por José Sánchez-Cánovas (2007) y el Inventario de Estrés Académico, planteado por Arturo Barraza Masías (2007). En base a los resultados se concluyó que existe una relación negativa estadísticamente significativa ($p < .05$) entre las variables, en los estudiantes universitarios de primer año $r = -.350$. En cuanto a la correlación del bienestar psicológico con las dimensiones de reacciones físicas ($\rho = -.414$; $p < .05$), reacciones psicológicas ($\rho = -.478$; $p < .05$) y estrategias de afrontamiento ($\rho = -.174$; $p < .05$).

De igual manera, en la ciudad de Lima, Mondoñedo (2018) realizó un trabajo titulado “*Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas*”, con el objetivo de comparar el bienestar y estrés académico en 253 alumnos de una universidad privada de Lima Metropolitana. Los resultados señalan diferencias entre los grupos de estudio, mientras los universitarios deportistas presentaron mayores niveles de bienestar con excepción de la subescala de afecto negativo, así como menores niveles de estrés académico con excepción de reacciones físicas que los universitarios que no practican deporte. Por lo tanto, se deduce que los deportistas competitivos experimentan de forma positiva la vivencia de bienestar y estrés académico. Además, se identificaron menos reacciones frente al estrés académico en los universitarios de ciencias y de provincia.

También, Luna (2017) en su investigación “*Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de La Vega*”, realizado para determinar la relación entre las variables expuestas. Mediante un estudio de diseño no experimental, de corte transversal/ transaccional, descriptivo. En una muestra de 254 universitarios, elegidos por muestreo probabilístico. Para la medición de las variables psicológicas se utilizó instrumentos que fueron validados por jueces expertos.

Obteniendo como resultados que existe una correlación negativa y moderada entre bienestar psicológico y el estrés académico en la población de estudio ($r=-0,552$; $p=0.000<0,050$). Finalmente, se concluye que a mayores niveles altos de bienestar se correlaciona con menores niveles de estrés académico.

En relación con el marco teórico, Zárate et al., (2017) definen al estrés académico como un estado generado por el estudiante siempre y cuando considere de forma negativa (distrés) las diversas exigencias del ambiente académico. En otras palabras, el alumno percibe como angustiantes la mayoría de las circunstancias a las que debe hacer frente como parte de su proceso de formación, dado que atribuye que sus estrategias de afrontamiento son deficientes o carecen de efectividad para encarar las demandas académicas, lo que facilita, a su vez, el surgimiento de manifestaciones como ansiedad, agotamiento físico, bajo rendimiento, insomnio, ausentismo, desinterés por la carrera elegida y hasta deserción académica.

Por otro lado, Casuso (2011) señala que la respuesta frente al estrés académico está en función a la disponibilidad del alumno para enfrentar las demandas que exige el ámbito universitario. Cabe mencionar, que las estrategias de afrontamiento pueden ser contempladas como variables y efectos que regulan los niveles de estrés en el ambiente académico. Además, Barraza (2005) conceptualiza al estrés académico como el fenómeno que adolecen los estudiantes de educación superior teniendo como génesis a estresores asociados a las actividades que se desarrollan en el contexto académico.

En base a lo antes mencionado, el modelo conceptual sistémico-cognoscitiva del estrés académico, propone que esta variable puede estudiarse como un proceso sistémico, dado que, sería una forma de comprender el proceso de equilibrio y desequilibrio que ocurre en el organismo del sujeto por lo que habrá que tomar en cuenta los fundamentos del autor

al diseñar el modelo teórico (Barraza, 2006). Primero, se basó en el supuesto sistémico, el cual alude que la persona se asocia con el contexto escolar como un sistema en continuo circuito de entrada y salida para conseguir el equilibrio necesario. Segundo, se basó en el supuesto cognoscitivista, el cual se refiere al proceso de valoración de los estímulos del ambiente y los recursos personales que necesita el estudiante para hacerle frente a las demandas y las respuestas de afrontamiento. De manera que, el vínculo persona-sistema sucede de manera indirecta y con influencia de otras variables cognoscitivas, por lo tanto, el modelo establecido en el presente trabajo sería el sistémico – cognitivista.

Además, Barraza (2006) señala que el estrés académico se produce a partir de un estímulo considerado por el estudiante como amenazante, que supera las capacidades de la persona, lo que ocasiona un conjunto de respuestas comportamentales, físicas y psicológicas, las cuales generan un intento por restituir el equilibrio perdido en el sistema, por lo que se utilizaran diversos estilos de afrontamiento, empero si no son empleados adecuadamente, entonces el problema puede dilatarse produciendo consecuencias psicológicas, emocionales o físicas. Generalmente, los sujetos con niveles mayores de estrés académico tienden a abandonar los estudios, disminuye el interés y priorizan otras actividades. Cabe resaltar, que el primer paso ante el estrés académico es la valoración del estímulo académico, dado que por este medio se logrará disminuir el grado de intensidad de las respuestas del estudiante (Barraza, 2006).

Al hablar de las principales fuentes de estrés académico, la literatura científica sostiene que, las instituciones educativas superiores presentan diversos estímulos que alertan al educando de las exigencias que pide el ambiente, como por ejemplo la realización ideal de una exposición y proporcionar trabajos perfectos, estas a su vez por su carácter inflexible provienen de creencias irracionales facilitándose profecías auto cumplidas, por ende cuando el individuo se evalúe de forma global obtendrá resultados negativos y desalentadores, lo

que propiciará que se acepte de forma condicional (Barraza, 2010). Además, muchos de los estudiantes tienden a apoyarse en su grupo de compañeros con el fin de afrontar las demandas académicas, no obstante, aquellos que no logren ingresar a estos grupos carecerán de esta herramienta tan útil en la etapa superior.

En efecto, Pineda y Rentería (2002) señalan que en ocasiones los estudiantes no han logrado desarrollar adecuadas habilidades y estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, generando respuestas inadecuadas que les dificulta pedir ayuda de otras personas, por lo que aumenta el grado de dificultad. En ese sentido, el sentimiento de perfeccionismo está presente en algunos estudiantes produciendo constante frustración, debido a que se anhela realizar las actividades a un nivel casi perfecto, sin embargo, el esfuerzo no corresponde, por tanto, es altamente probable que el sujeto falle en su intento y aparezca de forma gradual mayor intensidad del estrés académico.

Por otra parte, en cuanto a las características de los sujetos con alto estrés académico, los autores señalan que existen un conjunto de indicadores de los estudiantes que sufren constantemente de episodios de estrés académico, tales como la baja autoeficacia, inadecuado uso de estrategias de afrontamiento, sensación de estar abrumado, expectativas negativas, patrón conductual evitativo y pobre organización, por consiguiente, el perfil de estas personas será de alguien que sufre de episodios de estrés de forma frecuente, dado que estas acciones los conducirá a circunstancias de gran tensión (Zarate et al., 2017).

Beltrán, Estrada, Martínez y Navarro (2010) agruparon las características del estudiante con estrés académico en componentes de la conducta, el componente fisiológico: alteración del sueño, respuestas de tensión, alteraciones gastrointestinales, aceleración cardiaca, mayor nivel de hiperventilación y sudoración, gran dificultad para concentrarse, estas reacciones aparecen de manera esporádica en la mayoría de los casos, no obstante, cuando esto se vuelve continuo se produciría daños en el organismo del estudiante.

Componente cognitivo: se tiende a valorar más los elementos demandantes como muy exigentes, infravaloración de su persona con respecto a la capacidad de afrontamiento a las adversidades, una significativa presencia de creencias irracionales académicas y dificultades para mantener la concentración. Componente conductual: comportamientos de evitación, sus respuestas no son centradas en la solución del problema, mayores episodios de distrés y tienden a responder de forma pasiva, lo cual aumenta el problema y estalla en mayor proporción a lo normal, así como existe torpeza psicomotriz, aislamiento social y enlentecimiento motor.

En relación con las dimensiones del estrés académico para la investigación se utilizó el de Barraza (2007) quien, clasifica en cuatro dimensiones al estrés académico: en primer lugar, las reacciones físicas son aquellas que surgen ante una situación estresante y se manifiestan como reacciones corporales o somáticas como, por ejemplo: fatiga crónica, dolores de cabeza, sudoración excesiva, insomnio, problemas digestivos, etc. Seguidamente, se encuentra las reacciones psicológicas guardan relación con los procesos emocionales o cognitivos del sujeto, los cuales se ven perjudicados frente a un estímulo que es considerado como estresor, como, por ejemplo: problemas de atención y concentración, bloqueo mental, ansiedad, problemas de memoria, depresión, etc. Luego, las reacciones comportamentales son aquellas respuestas que abarca la conducta del estudiante, en otras palabras, su forma de actuar frente a una situación estresante, como, por ejemplo: desgano para realizar las actividades académicas, aislamiento, ausentismo en clases, etc. Por último, la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento se relaciona a la continuidad con la que el estudiante emplea sus propias herramientas para enfrentar un evento estresante, es decir, las estrategias de afrontamiento que se utiliza ante el estrés académico con la finalidad de recobrar la homeostasis.

Con respecto al marco teórico de la variable bienestar psicológico, Casullo (2002) conceptualizó esta variable como consecuencia de una valoración subjetiva de la persona sobre la satisfacción al relacionarse con los demás, el nivel en el que se logra resultados favorables,

poder adquisitivo y la salud, todo ello en conjunto con su personalidad. Además, según este autor el constructo puede ser identificado mediante tres componentes, los cuales estarían en función a reacciones emocionales (respuestas mayormente de emociones positivas), aspecto cognitivo (creencias y expectativas) y la asociación entre los componentes mencionados.

Sánchez-Cánovas (1998) menciona que el bienestar psicológico alude al bienestar o sentido de felicidad, es decir, una percepción subjetiva de la vida, la cual considera los siguientes aspectos generales: bienestar en el trabajo, percepción personal del bienestar, bienestar en la relación de pareja y bienestar económico. Así mismo, Ryff (1989) modifica el concepto de bienestar psicológico y lo define como un proceso que se obtiene a partir de la evaluación sobre la interacción de la persona con las circunstancias diversas que se generan a su alrededor, por consiguiente, esa evaluación estaría en función a pensamientos de valoración positiva o negativa con respecto a la calidad de sus herramientas personales y relaciones a las que puede acceder. En resumen, se refiere al resultado de la valoración que se realiza, partiendo de las expectativas y lo que consiga en la realidad, de manera que los pensamientos que ha ido formando el individuo durante el transcurso de su vida determinan las expectativas sobre lo que merece obtener y estas entran en discrepancia con la realidad, por eso de lograr acceso a materiales, relaciones satisfactorias y actividades en base a el ideal que ha construido la persona, generándose así un informe de bienestar psicológico.

Cabe resaltar, que el bienestar psicológico ha sido explicado desde la teoría multidimensional, la cual hace referencia al compromiso con los cambios de la vida, así como es un conocimiento asociado con el desarrollo positivo de la personalidad (Ryff, 1989). De manera que, esta postura presenta una perspectiva la cual reúne las siguientes teorías: del funcionamiento mental positivo, del desarrollo humano óptimo y del ciclo vital. Según la autora, el constructo tiene variaciones significativas en relación con el sexo, edad y la cultura; así como logró constatar a través de diversas investigaciones que el bienestar psicológico está constituido por seis dimensiones: la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, el

sentimiento de que va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida, alta calidad de los vínculos personales, una apreciación positiva de sí mismo, la creencia que la vida tiene propósitos y significado, y la autodeterminación.

Siguiendo esta línea teórica, surge el modelo de Casullo (2002), el cual dimensiona al bienestar psicológico de la siguiente manera : (1) Control de situaciones, alude a la sensación de auto competencia y de control, aquellos que presentan niveles altos de bienestar psicológico se diferencian por la capacidad para controlar su ambiente y producir situaciones con la finalidad de adaptarlos en base a sus intereses y necesidades. Por otro lado, aquellas personas con niveles bajos de bienestar psicológico presentan complicaciones para solucionar demandas de la vida, no visualizan las oportunidades del día a día, se caracterizan por ser personas inseguras y no son capaces de ejecutar acciones en pro de la mejora de su entorno. (2) La aceptación de sí mismo, guarda relación con la aceptación integral del individuo, abarcando tanto aspectos positivos como negativos. Por lo tanto, se acepta la historia de vida, sin criticar eventos del pasado. Aquellas personas con nivel bajo de aceptación de sí mismas viven decepcionadas de su pasado, no terminan de captarlo y constantemente tienen el anhelo de que ser diferentes, produciéndose así sentimientos de insatisfacción sobre sí mismos. (3) Los vínculos psicosociales, indican que los que tiene niveles altos en esta dimensión, presentan la capacidad de interactuar saludablemente, de relacionarse con otros individuos de manera asertiva y empática, se caracterizan por una actitud amable y construyen vínculos positivos. Por el contrario, lo que puntúan bajo, construyen pocos vínculos sociales, tienden a aislarse, se desilusionan debido a sus complicaciones para establecer relaciones con los demás y cuentan con escasa capacidad de compromiso consigo mismos. (4) Autonomía, aquellas personas con un alto nivel en esta dimensión, toman decisiones propias, confían en sus juicios, muestran un comportamiento asertivo y son independientes. Por otro lado, los que tiene niveles bajos muestran

inestabilidad emocional, para tomar decisiones propias dependen de otros y fácilmente se ven influenciados por la opinión que los demás tiene sobre ellos. Además, (5) Proyecto, alude a los objetivos y metas que se proponen lograr durante su vida, cuando la persona evidencia un nivel alto de bienestar psicológico, muestra un conjunto de valores, los cuales dan significado y sentido a su vida. Cabe mencionar que Casullo (2002) construye el instrumento BIEPS-A para adultos, la cual se fundamenta en la teoría multidimensional del bienestar psicológico de Ryff.

Con respecto a la justificación del estudio, a nivel teórico permitió elaborar conocimiento científico para dos constructos psicológicos, el bienestar psicológico y el estrés académico, ambas variables son cruciales al momento de explicar las conductas de los estudiantes universitarios. Cabe señalar, que a nivel local hay escasos estudios sobre la relación entre ambos constructos psicológicos dadas las condiciones del nuevo contexto de emergencia sanitaria COVID -19, por tal motivo es importante estudiar estas variables desde el modelo conceptual sistémico-cognoscitiva de Barraza y la teoría de bienestar psicológico Ryff, aumentando los conocimientos que se posee sobre las variables de estudio, y a la vez ahondando en su análisis y comprensión.

Se justificó a nivel metodológico, dado que se puso a prueba cómo funciona la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A) y el inventario de estrés académico (SISCO), proporcionando información sobre la validez y confiabilidad de los instrumentos en una muestra de estudiantes de psicología.

A nivel práctico, se justificó, dado que nos brinda oportuna información estadística, data de gran utilidad para tomar decisiones relacionadas a las variables, en los estudiantes de la carrera de psicología, con el propósito de actuar frente a la problemática que se presenta y lograr un beneficio para el contexto educativo. Además, en este estudio se profundizó acerca de los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes de psicología, dado

que escenario repercute en una serie de consecuencias físicas, psicológicas y comportamentales que podrían afectar el desarrollo personal y académico.

La investigación se justificó a nivel social, ya que estudia un problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo, a su vez, es un fenómeno que no distingue cultura y nivel socioeducativo. Asimismo, al conocer la realidad de la muestra de estudio con respecto al bienestar psicológico y estrés académico tanto el área de psicología como educación tendrían información más actualizada, lo cual contribuiría con algún proyecto preventivo promocional orientado a los estudiantes de los primeros ciclos académicos. Por último, la presente investigación busca ser una guía para las próximas investigaciones relacionadas con las variables y la población de estudio, para profesionales de la salud y afines interesados en llevar a cabo con posterioridad acciones relacionadas a mayor escala.

CAPÍTULO II. MÉTODO

El presente trabajo es un enfoque metodológico cuantitativo, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), que busca corroborar las hipótesis de estudio mediante la recopilación de información numérica que luego es analizada a través de métodos estadísticos con la finalidad de obtener magnitudes estimadas, de tipo básica, dado que según Sánchez y Reyes (2015) consiste en la exploración de estudios más recientes, así como apertura nuevas áreas por investigar, sin que se efectúa alguna modificación, puesto que, se pretende recopilar información científica del estado de la realidad en relación con las variables, contribuyendo significativamente al avance del conocimiento científico.

Además, esta investigación fue llevado a cabo de forma prospectiva, según Müggenburg y Pérez (2007) comprende un estudio realizado a partir de conocimientos científicos, los cuales se analizan conforme va desarrollándose el fenómeno de estudio, con el propósito observar la realidad. Adoptó un diseño no experimental, dado que se analizó la forma en cómo las variables se relacionan independientemente en el contexto, sin la alteración natural de las variables bienestar psicológico y estrés académico, en consecuencia, los datos recolectados fueron obtenidos tal y como se desarrollaron en la realidad (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

De corte transversal, ya que, la recopilación de información sucedió en un solo momento con la finalidad de describir los constructos psicológicos y analizar las diferencias encontradas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Ubicándose dentro del nivel de alcance correlacional, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) se pretende conocer la relación entre las variables de estudio a través de técnicas estadísticas de análisis de correlación en una población específica. Por lo tanto, este trabajo buscó saber si existe relación entre las variables expuestas anteriormente a partir de un grupo de estudiantes de la

carrera de psicología.

Con respecto a la población, que según Tamayo y Tamayo (2004), comprende la totalidad del fenómeno analizado, donde las unidades presentan características similares, las cuales se examinan y dan origen a los datos del estudio. De ahí que, la población designada para esta investigación estuvo conformada por el global de estudiantes varones y mujeres de la carrera profesional de psicología, quienes se encontraban matriculados en el semestre académico 2019 – II en condición de regulares y pertenecen a una universidad Privada de Lima Metropolitana. El total de estudiantes matriculados en psicología son 600, los cuales se encuentran distribuidos de acuerdo a lo que se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1

Distribución global de la población de estudiantes de psicología por ciclo académico

Ciclo Psicología	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Total
Fi	113	97	72	62	60	56	43	36	33	28	600

Nota. Elaboración Propia (2019)

Para la presente investigación se decidió trabajar con una muestra representativa, ya que no se tiene acceso a toda la población. El tamaño de la muestra está en base a la siguiente fórmula estadística para población finita:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Donde:

- n : Es el tamaño de la población.
- Z^2 : 1.96, Distribución Normal Estándar (95% margen de confiabilidad).
- p : 0.5, probabilidad de ocurrencia de los casos.
- q : 0.5, probabilidad de no ocurrencia de los casos.
- E^2 : 0.05, Error de estimación de la medida de la muestra respecto a la población.
- N : Tamaño de la población 600

Desarrollándose la fórmula se determinó el tamaño muestral en base a lo siguiente:

Margen de error	5%
Nivel de confianza	95%
Tamaño de población	600
Distribución de respuestas	50
Tamaño de muestra recomendada	240

Se utilizó el tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, según Sánchez y Reyes (2015) todos los elementos de la población de estudio presentan el mismo nivel de probabilidad de selección, puesto que la muestra fue elegida siguiendo un procedimiento al azar, propiciando que se pueda realizar inferencias estadísticas.

La muestra presenta las siguientes características:

Tabla 2
Tabla de población y muestra

Grupos	Población		Grupos	Muestra	
	fi	%		fi	%
I ciclo	113	18.8	I ciclo	45	18.8
II ciclo	97	16.2	II ciclo	39	16.2
III ciclo	72	12.0	III ciclo	30	12.0
IV ciclo	62	10.3	IV ciclo	25	10.3
V ciclo	60	10.0	V ciclo	24	10.0
VI ciclo	56	9.3	VI ciclo	22	9.3
VII ciclo	43	7.2	VII ciclo	17	7.2
VIII ciclo	36	6.0	VIII ciclo	14	6.0
IX ciclo	33	5.5	IX ciclo	13	5.5
X Ciclo	28	4.7	X Ciclo	11	4.7
Total	600	100.0	Total	240	100.0

Nota. Población = 600; Muestra = 240

En la figura 1, se observa que, del total de muestra estudiada, el 80% son estudiantes mujeres y el 20 % son varones.

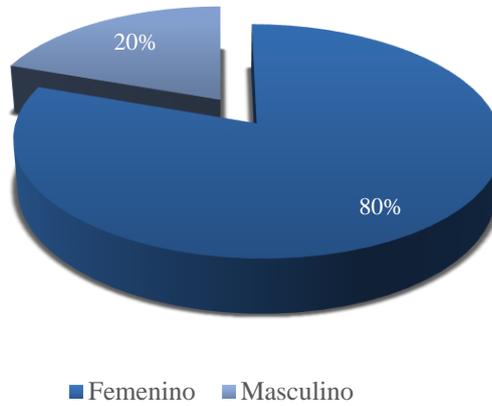


Figura 1. Distribución de la muestra según sexo

En la figura 2, se observa la distribución de la muestra según los grupos de edades.

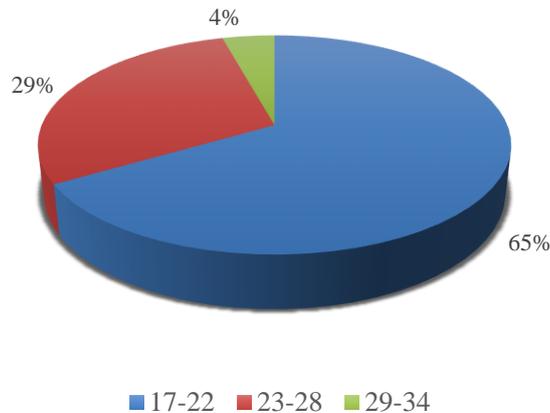


Figura 2. Distribución de la muestra según el rango de edad

En el presente estudio se empleó como técnica para la recolección de datos la encuesta directa, individual y dirigida. Según Córdova (2004) la administración de esta técnica implica recolectar los datos de la muestra de estudio, extrayendo opiniones, conocimiento o alguna clase de experiencia en relación con el problema de investigación, mediante la administración de un cuestionario. Como instrumentos de recolección de datos

se utilizó la escala, según Sánchez, Reyes y Mejía (2009) refieren que es una herramienta de medición conformada por valores numéricos contruidos de manera que puedan ser designados por regla a quienes se aplica la escala sobre algún aspecto en particular.

A continuación, se presentas las fichas técnicas de los dos instrumentos utilizados en la presente investigación.

Instrumento para la variable bienestar psicológico

Tabla 3

Ficha técnica del BIEPS- A

Nombre de la Escala	Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS- A)
Autor	Casullo, Brenlla y Castro
Año de publicación	2002
Administración	Individual o colectiva
Base teórica	Teoría de la satisfacción de Ryff y Keyes
Duración	10 minutos aproximadamente
Aplicación	18 años en adelante
Adaptación	Domínguez
Año de adaptación	2014
Objetivo	Autopercepción subjetiva del bienestar psicológico
Factores	aceptación-control, autonomía, vínculos, proyectos
Reactivos	13 reactivos
Formato de respuesta	Tipo Likert
Puntuación	Oscila entre 13 y 39 puntos
Baremación	Puntaje directo y percentil

Nota. Extraído de Casullo, Brenlla y Castro (2002)

La escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – A), teniendo como autores a Casullo, Brenlla, Castro, (2002), cuenta con 4 dimensiones las cuales son: aceptación-control, autonomía, vínculos, proyectos. Esta escala cuenta con 13 ítems, en los cuales hay 3 respuestas alternativas que son en desacuerdo, ni en acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo.

La edad de aplicación es de 17 años a más, se puede aplicar tanto de forma individual como grupal. Casullo y sus colaboradores consideraron que el bienestar psicológico podía ser objeto de estudio empírico. A partir de una serie de investigaciones realizadas en Argentina, Cuba, España y Perú. Partieron del presupuesto básico de que, si evaluaban los distintos aspectos del bienestar psicológico, tendrían un indicador con el cual sería posible hacer comparaciones del grado en que las personas están o no satisfechas con su forma de vivir.

La escala fue validada en Argentina con 359 adultos por Casullo, Brenlla y Castro (2002), donde se encontró que la escala estaba compuesta por cuatro factores, de ahí que, el análisis factorial señaló que el instrumento quedó conformado por cuatro factores que explicaban el 53% de la varianza de sus puntuaciones. Cabe señalar que, el presente estudio utiliza la adaptación llevada a cabo por Domínguez (2014), quien realizó unos baremos para la población de estudiantes universitarios y obtuvo una validez de contenido según V de Aiken de (0.961), confirmando las cuatro dimensiones de Casullo.

En la Tabla 4, se presentan los resultados a nivel general del análisis de la validez de contenido de los ítems realizado por criterio de jueces, observándose que contribuyen a la validez y consistencia interna del instrumento de estudio.

Tabla 4
Validez del BIEPS-A a través de Ítems-Test

	“r” ítem – Escala General	Alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>
Bienestar Psicológico	.557	.913	,000

Fuente: Elaboración propia (2019)

En cuanto a la confiabilidad del instrumento el estudio original de Casullo, Brénlla y Castro (2002) presentó una confiabilidad de 0.70 y los cuatro factores: proyectos (.59), autonomía (.61), vínculos (.49) y aceptación/control (.46) explicaron la varianza total de 53% (Casullo, Brenlla y Castro, 2002). En relación a las propiedades psicométricas con población de estudiantes de psicología en nuestro contexto, Domínguez (2014) encontró valores de Alfa de Cronbach para la escala total y subescalas elevados, dado que oscilan entre 0.80 y .90, lo que refleja un valor adecuado de confiabilidad del instrumento.

En el presente estudio a través de una prueba piloto, se corroboró la confiabilidad del BIEPS -A mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach, obtenido un coeficiente de 0.842, considerado como un indicador de una elevada fiabilidad.

Tabla 5

Confiabilidad del BIEPS-A a través del coeficiente Alfa de Cronbach

	Alfa de Cronbach
Bienestar Psicológico BIEPS-A	0.842

Fuente: Elaboración Propia (2019)

Instrumento para la variable estrés académico

Tabla 6

Ficha técnica del SISCO

Nombre de la Escala	Inventario de estrés académico
Autor	Arturo Barraza Macías
Acrónimo	SISCO
Año de publicación	2007
Administración	Individual/ colectiva
Base teórica	Modelo sistémico cognoscitivista
Duración	15 minutos
Aplicación	17 años en adelante
Adaptación	Anicama y Jable
Año de adaptación	2017
Objetivo	Evaluar el nivel de estrés académico
Factores	Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento
Reactivos	33
Formato de preguntas	La guía de preguntas diseñadas fue de tres clases: cerrada con múltiples respuestas, abierta con respuestas breves y cerrada simple. Con un reactivo dicotómico.
Formato de respuesta	Tipo Likert
Interpretación	El puntaje obtenido es interpretado en intensidad y frecuencia

Nota. Extraído de Anicama y Jable (2017).

El instrumento presenta una validez, según Barraza (2007) autor del Inventario SISCO del estrés académico conformado por 31 ítems, evidenció una constitución tridimensional del instrumento, coincidiendo de esta manera con el modelo conceptual sistémico - cognitivista. Además, se comprobó la direccionalidad y homogeneidad de los ítems por medio del análisis de grupos contrastados y consistencia interna. En nuestro medio, Jable (2017) indagaron los elementos psicométricos del Inventario SISCO en educandos de dos universidades de Lima Sur. En dicho estudio se encontró que el coeficiente de V de Aiken arrojó una puntuación superior a 0.80, lo cual indica que el ítem tiene mayor validez

de contenido. Así mismo, la prueba Binomial arrojó un valor de $P \leq 0.05$. De igual forma, los valores de correlación ítem-test fluctúan entre 0,257 hasta 0,575, lo cual señala que cuenta con un adecuado nivel de homogeneidad.

Tabla 7
Validez del SISCO a través de Ítems-Test

	“r” ítem – Escala General	Alfa si se elimina el ítem	<i>p</i>
Estrés Académico SISCO	.658	.916	,000

Para la confiabilidad, en el estudio original, Barraza (2007) halló una correcta confiabilidad en educandos mexicanos, siendo el coeficiente alfa de Cronbach mayor a 0.70. Para el presente estudio, se utilizó la adaptación de Anicama y Jabel (2017), quienes encontraron que el coeficiente de Alfa de Cronbach de cada uno de los elementos del Inventario oscila entre 0.201 y 0.821, y un coeficiente de Alfa de Cronbach del inventario total de 0.842, lo cual significa un nivel alto de confiabilidad del instrumento.

En la Tabla 8, los resultados muestran una adecuada confiabilidad a nivel general mayor a .90 para el instrumento de estrés académico ($\alpha=.975$) que indica una buena consistencia interna, realizado por prueba piloto para la presente investigación.

Tabla 8
Confiabilidad del SISCO a través del coeficiente Alfa de Cronbach

	Alfa de Cronbach
Estrés académico SISCO	0.975

El procedimiento de la recolección de datos se detalló la secuencia de eventos que se llevaron a cabo para realizar el estudio, lográndose enmarcar en tres fases distintas: En la primera fase, se determinó que los instrumentos para medir las variables de estudio fueran: Escala de bienestar psicológico para adultos y el Inventario del estrés académico SISCO. Seguidamente, se obtuvo la validez de contenido a través de juicio de expertos, aplicando la V de Aiken y la confiabilidad a través de una prueba piloto por Alfa de Cronbach. Posteriormente, se procedió a reproducir la cantidad necesaria de copias en físico de los instrumentos, ficha sociodemográfica y consentimiento informado. Luego, se gestionó el permiso para la realización del presente estudio con el coordinador de la escuela profesional de psicología de la Universidad, cuando se obtuvo los permisos correspondientes, se procedió a solicitar el apoyo de los diversos docentes de la carrera de psicología, una vez que estos se manifestaron, se coordinó la hora y fecha con cada uno de ellos, con el propósito de acceder a los salones de clase.

En la segunda fase, el proceso de recolección de datos se llevó a cabo a través de sesiones presenciales y de forma paulatina, teniendo una duración de tres semanas. Cabe señalar que, llegado el día de la aplicación de los instrumentos, se ingresó a los salones de clases y se les explicó a los estudiantes el motivo de la visita y los objetivos de la investigación, asegurando su confidencialidad. De ahí que, a los estudiantes universitarios que aceptaron participar voluntariamente dentro del estudio se les entregó el consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y las escalas. Seguidamente, se les indicó en qué consistía cada uno de los documentos, invitándolos a levantar la mano en caso exista alguna interrogante. Además, se garantizaron las condiciones contextuales físicas óptimas en los diferentes ambientes en los que se recogieron los datos. Por último, se procedió a recoger cada uno de los documentos asignándoles un código a cada cuestionario. Tales procesos, se repitieron en cada uno de los salones que se visitó.

En la tercera fase, se diseñó una base de datos en el software informático Microsoft Excel en su versión 2016, donde se ingresaron las respuestas codificadas de los participantes.

Con respecto al procesamiento de la información, se comenzó este proceso llenando los datos recolectados de ambos instrumentos a una matriz de datos, utilizándose en este caso una hoja de cálculo del software informático Excel 2016. Cabe señalar que, mediante diferentes funciones se obtuvieron los puntajes directos, convertidos, los puntajes totales y los niveles de cada variable. Posteriormente, los datos se registraron, tabularon y prepararon para su tratamiento mediante el programa Statistical Package for the Social Sciences versión 19 (SPSS 19.0). Seguidamente, se realizó el análisis estadístico descriptivo de cada una de las variables de estudio, donde se presentaron los porcentajes obtenidos, mediante tablas y figuras. Luego, el análisis estadístico inferencial para la prueba de hipótesis se inició con la determinación de la normalidad de los datos; de acuerdo con la prueba de Kolmogorov - Smirnov (K-S); cabe señalar que se encontró una distribución no normal, por ello, el análisis inferencial se llevó a cabo utilizando estadísticos no paramétricos. Para el análisis de correlación entre las variables se empleó el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) con las correspondientes pruebas de significación al nivel de 0.05.

Para los aspectos éticos durante todo el proceso de investigación se tuvo en cuenta las normas preestablecidas en el Manual de ética en investigación para la participación y la gestión de los trabajos de investigación científica o de innovación de la UPN, donde se exponen los lineamientos y políticas a seguir como investigador con la finalidad de regular la participación científica, así como se define la gestión interna en el desarrollo del estudio. Además, se tomó en consideración las normas del Código de ética y deontología del colegio de psicólogos del Perú (2018). El artículo 24, resalta que se debe contar con el consentimiento informado de los participantes en todo proceso de investigación, así como

también el artículo 57, menciona que se debe garantizar la confidencialidad de la muestra de estudio y el artículo 49, señala que se debe explicar al participante el propósito del estudio mediante un lenguaje sencillo y constructivo. Finalmente, se buscó garantizar la precisión científica en el estudio, por ello se tuvo como guía los principios éticos de la Asociación Americana de Psicología (2010) de manera que se declaró los aportes de manera honesta y se salvaguardó los derechos de propiedad intelectual, por lo que se citó cada texto utilizado según las normas sexta edición.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

En este capítulo se presentan en primer lugar los resultados obtenidos de acuerdo a los objetivos planteados:

Para ello, se tiene como fin establecer si los datos proceden de una población con una distribución normal. Se aplica la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov – Smirnov, de acuerdo al tamaño de la muestra.

En la Tabla 9, se observa que al analizar las variables de estudio se encontraron valores p (sig., 000) lo cual $p < 0.05$ para bienestar psicológico y estrés académico, cuyos resultados no se ajustan a una distribución normal.

Tabla 9
Prueba de bondad de ajuste (Kolmogórov-Smirnov) o contraste de normalidad

Variables	Kolmogorov – Smirnov	gl	Sig.
Bienestar psicológico	,183	240	,000
estrés académico	,165	240	,000

Por consecuencia, se respalda hacer uso del estadístico no paramétrico Rho Spearman, con la finalidad de identificar el tipo y nivel de relación entre la variable de bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico.

Siendo la hipótesis general:

H_a: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

H₀: No existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

Nivel de significancia estadística: 5 %.

Regla de decisión: Sig. = p . Si $p \geq \alpha$, se acepta H₀; Si $p < \alpha$; se rechaza H₀

En la Tabla 10, se presentan los resultados del proceso de análisis estadístico mediante el coeficiente de correlación de Spearman, donde se encontró un valor de P de .007 ($p < 0,05$), en vista que el valor de P obtenido es menor al valor estimado ($p < \alpha$) se manifiesta que existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico. De acuerdo con la regla de decisión estadística, se rechaza la H₀ y se acepta la H_a.

Tabla 10

Correlación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019

	Bienestar psicológico		
	Rho de Spearman	N	P
Estrés académico	-.423	240	.007

Nota: **. La correlación es significativa al .007. N= Total de evaluados.
Basado en la administración del BIEPS- A y el SISCO.

Asimismo, se visualiza que el coeficiente de correlación de Spearman indica (rho= -.423), lo cual quiere decir que existe una relación indirecta, negativa con un grado de correlación moderado. De ahí que, valores altos de bienestar psicológico se relacionan con valores bajos de estrés académico y viceversa.

Siendo la hipótesis específica 1:

H₁: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

H₀: No existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

Nivel de significancia estadística: 5 %.

Regla de decisión: Sig. = p . Si $p \geq \alpha$, se acepta H₀; Si $p < \alpha$; se rechaza H₀

En la Tabla 11, se presentan los resultados del proceso de análisis estadístico mediante el coeficiente de correlación de Spearman, donde se encontró un valor de P de .006 ($p < 0,05$), en vista que el valor de P conseguido es inferior al valor estimado ($p < \alpha$) denota que existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión reacciones físicas del estrés académico. De acuerdo con la norma de decisión estadística, se rechaza la H₀ y se acepta la H₁.

Tabla 11

Correlación entre el bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019

	Bienestar psicológico		
	Rho de Spearman	N	P
Reacciones físicas	-.485	240	.006

Nota: **. La correlación es significativa al .006. N= Total de evaluados.
Basado en la administración del BIEPS- A y el SISCO.

Asimismo, se visualiza que el coeficiente correlación de Spearman indica ($\rho = -.485$), lo cual significa que existe una relación indirecta, negativa con un grado de correlación moderada. Por lo tanto, valores altos de bienestar psicológico se relacionan con valores bajos de la dimensión reacciones físicas.

Siendo la hipótesis específica 2:

H₂: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

H₀: No existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

Nivel de significancia estadística: 5 %.

Regla de decisión: Sig. = p . Si $p \geq \alpha$, se acepta H₀; Si $p < \alpha$; se rechaza H₀

En la Tabla 12, se presentan los resultados del proceso de análisis estadístico mediante el coeficiente de correlación de Spearman, el cual encontró un valor de P de .008 ($p < 0,05$), mostrando que el valor de P hallado es inferior al valor estimado ($p < \alpha$) significa que existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión reacciones psicológicas del estrés académico. De acuerdo con la norma de decisión estadística, se rechaza la H₀ y se acepta la H₂.

Tabla 12

Correlación entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019

	Bienestar psicológico		
	Rho de Spearman	N	P
Reacciones psicológicas	-.378	240	.008

Nota: **. La correlación es significativa al .008. N= Total de evaluados.
Basado en la administración del BIEPS- A y el SISCO.

De igual forma, visualizamos que el coeficiente correlación de Spearman señala (rho=-.378), lo cual significa que existe una relación indirecta, negativa con un grado de

correlación bajo. Por ende, valores altos de bienestar psicológico se relacionan con valores bajos de la dimensión reacciones psicológicas.

Siendo la hipótesis específica 3:

H₃: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

H₀: No existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

Nivel de significancia estadística: 5 %.

Regla de decisión: Sig. = p . Si $p \geq \alpha$, se acepta H₀; Si $p < \alpha$; se rechaza H₀

En la Tabla 13, se presentan los resultados del proceso de análisis estadístico mediante el coeficiente de correlación de Spearman, se halló un valor de P de .006 ($p < 0,05$), es decir, menor al valor estimado ($p < \alpha$) lo cual significa que existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión reacciones comportamentales del estrés académico. Conforme con la regla de decisión estadística, se rechaza la H₀ y se acepta la H₃.

Tabla 13

Correlación entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019

	Bienestar psicológico		
	Rho de Spearman	N	P
Reacciones comportamentales	-.418	240	.006

Nota: **. La correlación es significativa al .006. N= Total de evaluados.
Basado en la administración del BIEPS- A y el SISCO.

De igual forma, se observa que el coeficiente correlación de Spearman indica ($\rho = -.418$), por lo tanto, existe una relación indirecta, negativa con un grado de correlación moderada. Por ello, valores altos de bienestar psicológico se relacionan con valores bajos de la dimensión reacciones comportamentales.

Siendo la hipótesis específica 4:

H₄: Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

H₀: No existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.

Nivel de significancia estadística: 5 %.

Regla de decisión: Sig. = p . Si $p \geq \alpha$, se acepta H₀; Si $p < \alpha$; se rechaza H₀

En la Tabla 14, se presentan los resultados del proceso de análisis estadístico mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

Tabla 14

Correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019

	Bienestar psicológico		
	Rho de Spearman	N	P
Estrategias de afrontamiento	.412	240	.006

Nota: **. La correlación es significativa al .006. N= Total de evaluados.
Basado en la administración del BIEPS- A y el SISCO.

Donde se encontró un valor de P de .006 ($p < 0,05$), debido a que el valor de P obtenido es inferior al valor estimado ($p < \alpha$) indica que existe una correlación significativa entre el

bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico. Se rechaza la H_0 y se acepta la H_4 de acuerdo con la regla de decisión estadística.

De igual forma, se observa que el coeficiente correlación de Spearman indica ($\rho = -.412$), lo cual indica la existencia de una relación directa, positiva con un grado de correlación moderada. Por lo tanto, valores altos de bienestar psicológico se relacionan con valores bajos de la dimensión estrategias de afrontamiento.

Así mismo se presentan los resultados descriptivos obtenidos luego del análisis estadístico respectivo, exponiendo mediante las tablas y figuras:

En la Figura 3, se aprecia que el 89.2% del total de los estudiantes de psicología presentaron un nivel muy bajo de bienestar psicológico general, el 5.4% presenta un nivel bajo, el 4.6% presenta un nivel medio, y el 0.8% presenta un nivel muy alto.

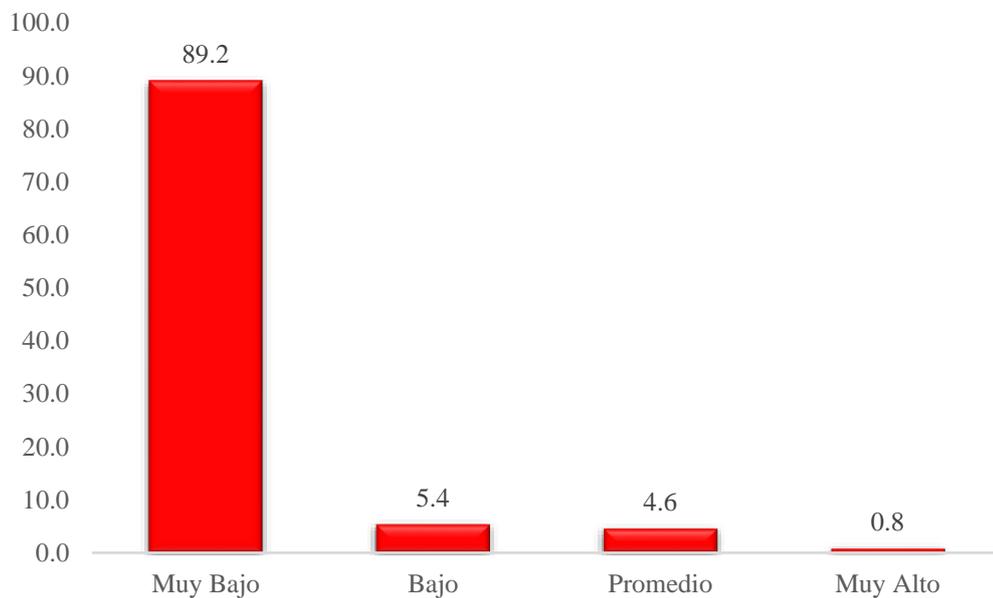


Figura 3. Distribución de los niveles de bienestar psicológico general

En la Tabla 15, se precisó la comparación de los niveles de bienestar psicológico entre los datos sociodemográficos de sexo y edades, encontrándose que el sexo femenino obtuvo un puntaje de la media de 85,92, mientras en el caso del sexo masculino el puntaje de media fue de 81,63. Así también, en los grupos por edades se aprecia una Media entre 78,23 y 81,03.

Tabla 15

Diferencia de los niveles de bienestar psicológico según datos sociodemográficos

Estadísticas por grupos					
Bienestar Psicológico	Sexo	N	Media	D. E.	Significancia Bilateral
	Femenino	193	85,92	11,304	.275
	Masculino	47	81,63	12,520	
	Edades	N	Media	D. S.	Significancia Bilateral
	17-22	157	80,02	12,311	.233
	23-28	69	78,23	11,210	
	29-34	10	79,52	11,114	
	35-40	4	81,03	12,212	

Nota.

Posteriormente, se analizó las medias de los grupos utilizándose la prueba T para pruebas independientes, en donde se obtuvo una significancia bilateral de .275 y 233 siendo esta mayor al criterio de significancia de 0.05. Por lo que se concluye que no hay diferencias significativas entre los niveles de bienestar psicológico entre el sexo femenino y masculino, ni en cuanto a diferencias por edades.

En la Figura 4, se presentan los niveles de estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología. Se visualiza que el 66% de la totalidad de la población se encontró en un nivel “Medio” de estrés académico, consecutivamente el 20% se encontró en un nivel “Alto” y por último el 14% se encuentra en un nivel “Bajo”.

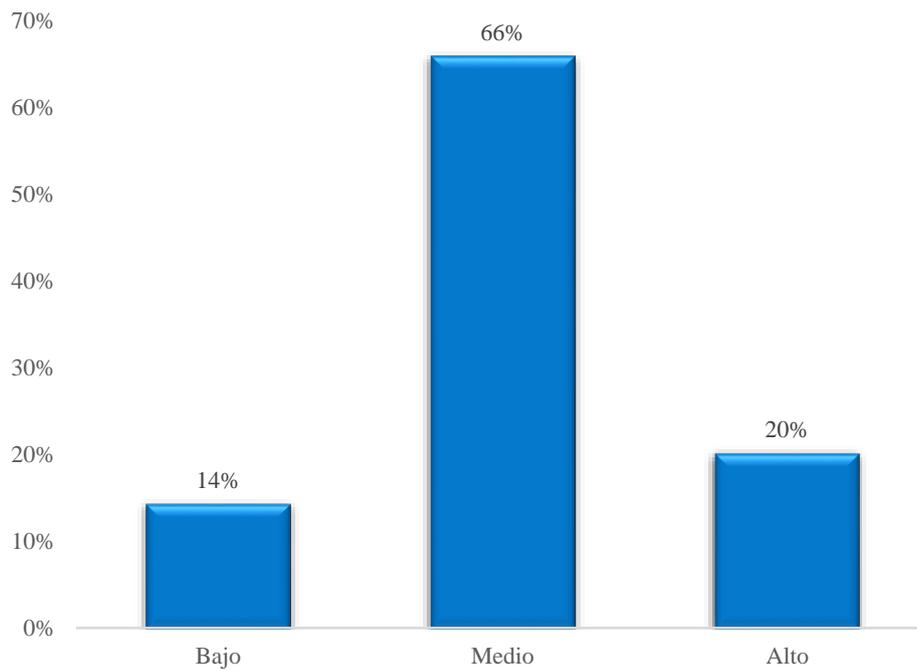


Figura 4. Distribución de los niveles de estrés académico

En la Figura 5, se presentan los niveles de la dimensión reacciones físicas del estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología. Se observa que el 58% de la población de estudio se encuentra en el nivel “Medio”, seguidamente el 25% se encuentra en un nivel “Alto” y por último el 16% se encuentra en un nivel “Bajo”.

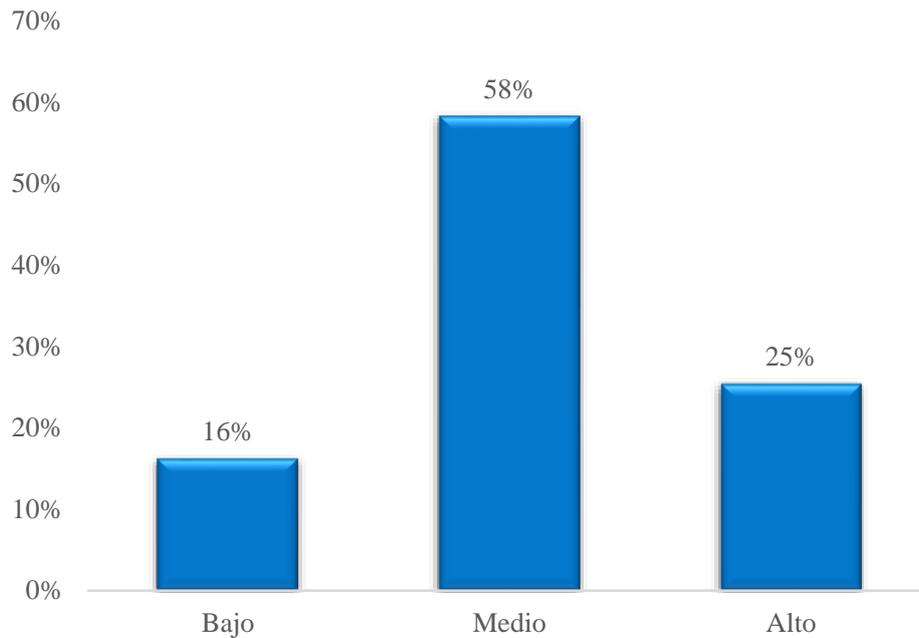


Figura 5. Distribución de los niveles de estrés de la dimensión reacciones físicas

En la Figura 6, se presentan los niveles de la dimensión reacciones psicológicas del estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología. Se observa que el 56% de la población de estudio se encuentra en un nivel “Medio”, seguidamente el 32% se encuentra en un nivel “Alto” y por último el 12% se encuentra en un nivel “Bajo”.

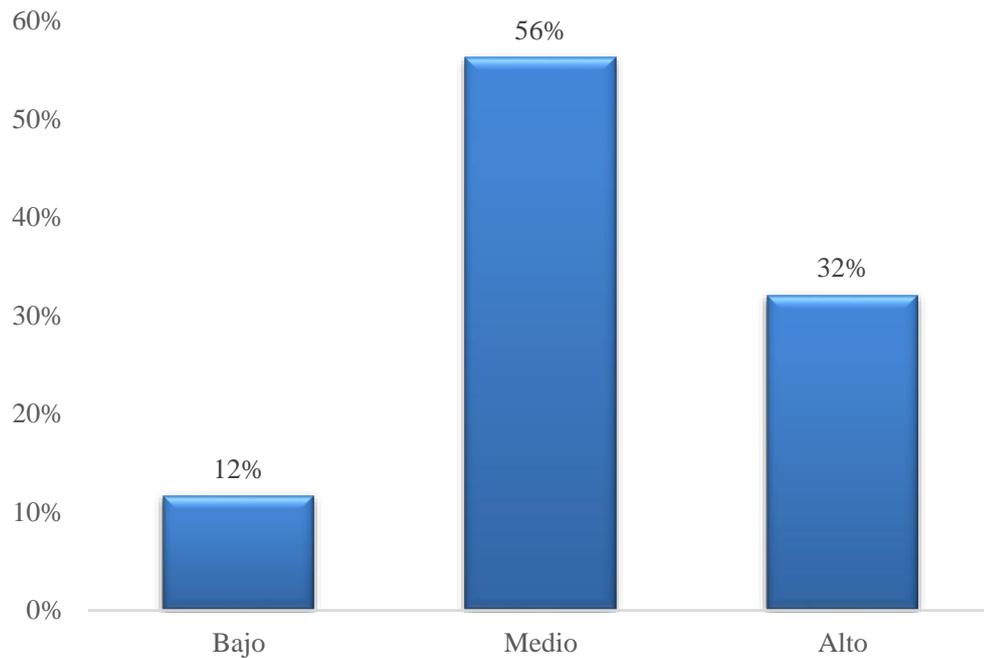


Figura 6. Distribución de los niveles de estrés de la dimensión reacciones psicológicas

En la Figura 7, se presentan los niveles de la dimensión reacciones comportamentales del estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología. Se observa que el 58% de la población de estudio se encuentra en un nivel “Medio”, seguidamente el 24% se encuentra en un nivel “Alto” y por último el 19% se encuentra en un nivel “Bajo”.

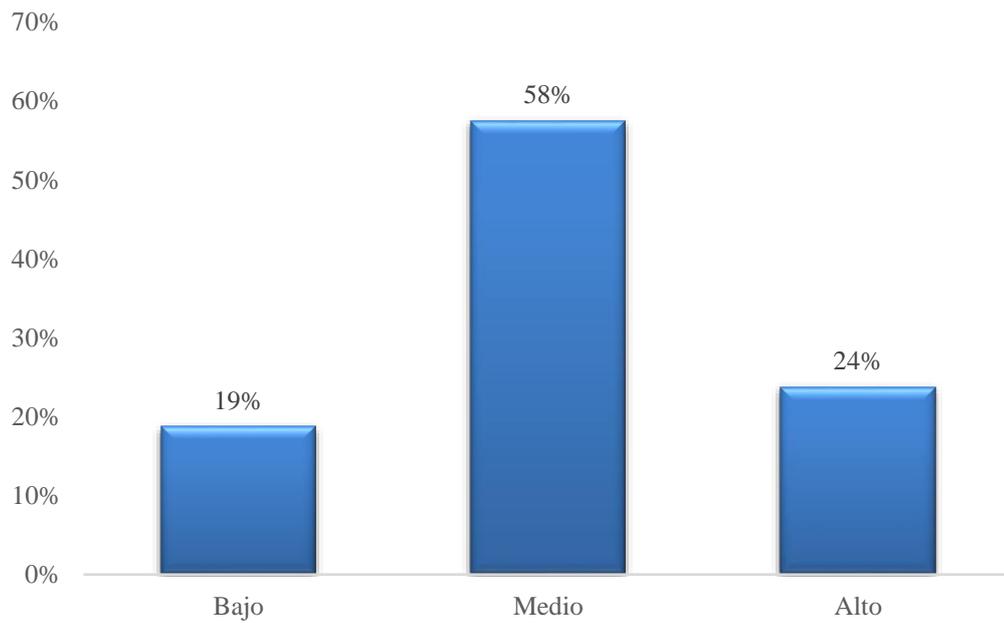


Figura 7. Distribución de los niveles de estrés de la dimensión reacciones comportamentales

En la Figura 8, se presenta los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología. Se observa que el 56% de la población de estudio se encuentra en un nivel “Medio”, seguidamente el 26% se encuentra en un nivel “Alto” y por último el 18% se encuentra en un nivel “Bajo”.

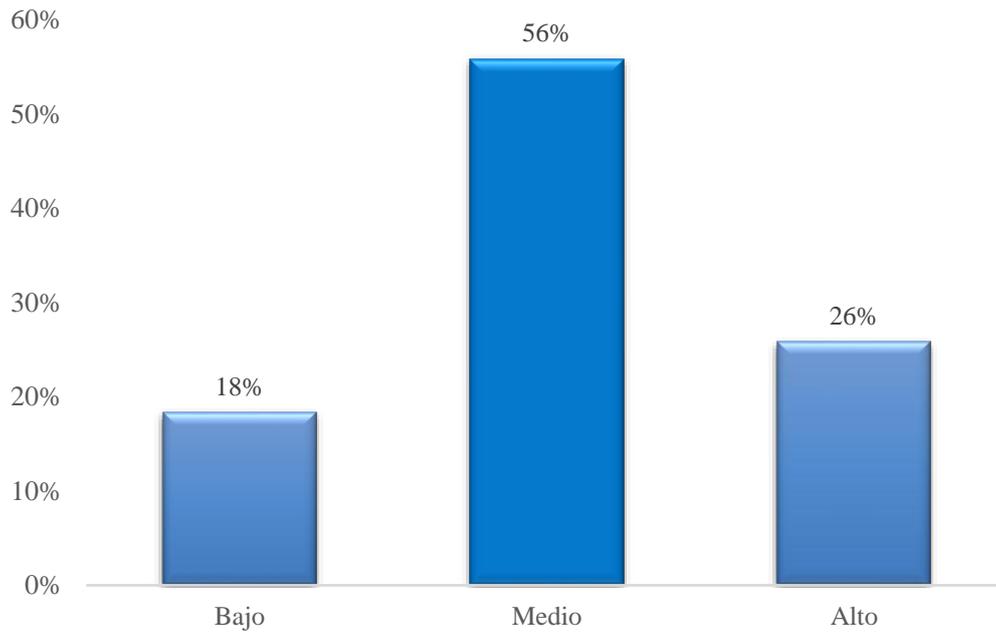


Figura 8. Distribución de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento

En la Tabla 16, se precisó la comparación de los niveles de Estrés Académico entre los datos sociodemográficos de sexo y edades. encontrándose que el sexo femenino obtuvo un puntaje de la media de 75,04, mientras en el caso del sexo masculino el puntaje de media fue de 78,32. Así también, en los grupos por edades se aprecia una Media entre 79,21 – 80,42.

Tabla 16

Diferencia de los niveles de estrés académico según datos sociodemográficos

Estadísticas por grupos					
Estrés Académico	Sexo	N	Media	D. E.	Significancia Bilateral
		Femenino	193	75,04	12,104
	Masculino	47	78,32	12,311	
Estrés Académico	Edades	N	Media	D. S.	Significancia Bilateral
	17-22	157	79,06	12,110	.402
	23-28	69	79,77	11,072	
	29-34	10	80,42	11,333	
	35-40	4	79,21	12,147	

Nota.

Posteriormente, se analizó las medias de los grupos utilizándose la prueba T para pruebas independientes, en donde se obtuvo una significancia bilateral de .345 y 402 siendo esta mayor al criterio de significancia de 0.05. Por lo que se concluye que no hay diferencias significativas entre los niveles de Estrés Académico entre el sexo femenino y masculino, ni en cuanto a diferencias por edades.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente estudio que tuvo por objetivo general determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico, luego del procesamiento de la información a través de la estadística inferencial, se halló un valor de P de .007 ($p < 0,05$) y un coeficiente correlación de Spearman ($\rho = -.423$). Por ende, se aceptó la hipótesis general que menciona que, existe una relación estadísticamente significativa de tipo negativa a un grado moderado entre las variables en la muestra analizada, lo que significa que valores altos de estrés académico se relaciona con valores bajos de bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019. Dichos resultados coinciden a los estudios internacionales realizados por Luna (2020), Elmalky et al. (2019), Xuhua et al., (2018), Castro et al, (2018); de igual modo a nivel nacional por Alcántara (2019), Ordóñez (2018), Mondoñedo (2018); Luna, (2017), Zárate et al., (2017), quienes estudiaron los constructos psicológicos y también hallaron una correlación significativa de tipo inversa. Si bien los antecedentes emplearon un enfoque cuantitativo y un nivel de alcance correlacional, las muestras han sido mayores a las del presente estudio, son de ubicaciones geográficas distintas y utilizaron otros instrumentos de medición. A pesar de estas diferencias, los resultados no han sido diferentes, dado que se encontró similitud en los hallazgos, lo que finalmente corrobora el resultado obtenido en el presente estudio. Sin embargo, los resultados son diferentes a los encontrados por Yataco (2019). Estos hallazgos concuerdan con los fundamentos teóricos expuesto por Freire et al. (2016), quienes señalaron que el bienestar psicológico desempeña un rol de mediador, que favorece la utilización de las estrategias de afrontamiento adaptativas frente a las situaciones de estrés académico. Asimismo, de acuerdo con el modelo sistémico cognoscitivista propuesto por Barraza (2006), donde se afirma que los estudiantes con niveles bajos de estrés académico emplean estrategias de afrontamiento y con ello, consiguen adaptarse al ámbito académico y personal,

contribuyendo de ese modo con su bienestar integral. De igual modo, Lara et al. (2015), sostienen que los universitarios que perciben su ámbito académico como agradable presentan mejores niveles de bienestar psicológico y calidad de vida. Cabe señalar que al analizar ambas variables se entiende que están sujetas a la valoración que realiza el individuo, de ahí que, el percibir un evento académico como estresante o el grado de bienestar psicológico son el resultado de una evaluación subjetiva.

Con respecto al objetivo específico uno, de determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión reacciones físicas del estrés académico, se halló mediante la estadística un valor de P de .006 ($p < 0,05$) y un coeficiente correlación de Spearman ($\rho = -.485$), por lo tanto, existe una relación significativa de tipo negativa entre ambas variables a un grado moderado en los estudiantes de psicología, lo que significa que a mayor bienestar psicológico menor reacciones físicas de estrés en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019. Este resultado es similar al reportado por Ordóñez (2018), quien analizó una muestra con una cantidad inferior de estudiantes universitarios de carreras diferentes a la de psicología y emplearon otro instrumento de medición de la variable bienestar psicológico, donde se encontró también que existe correlación significativa de tipo inversa. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Lara; et. al (2016), quienes sostienen que los estudiantes que perciben de forma positiva los recursos proporcionados por la universidad presentan mayor calidad de vida, y manifiestan menos malestares físicos y psicósomáticos.

Además, haciendo referencia al objetivo específico dos, se buscó determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión reacciones psicológicas. Luego del proceso de análisis estadístico mediante el coeficiente de correlación de Spearman se halló un valor de P de .008 ($p < 0,05$; $\rho = -.378$), por lo tanto, existe una relación de tipo negativa entre ambas variables a un grado moderado en los estudiantes de psicología, lo que significa que a mayor

bienestar psicológico menor reacciones psicológicas en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019. Estos hallazgos coinciden con la investigación de Ordóñez (2018), quien encontró también que existe correlación significativa de tipo inversa. Asimismo, estos resultados se explican mediante la teoría persona- Entorno de Barraza y Silerio (2007), donde se propone que para alcanzar un nivel óptimo de bienestar se requiere que el estudiante universitario pueda ser capaz de mantener un equilibrio entre las exigencias académicas y sus recursos personales.

Asimismo, en cuanto al objetivo específico tres, se buscó determinar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión reacciones comportamentales. Posterior al proceso de análisis estadístico por medio del coeficiente de correlación de Spearman se encontró un valor de P de .006 ($p < 0,05$; $\rho = -.418$), por lo tanto, existe una relación de tipo negativa entre ambas variables a un grado moderado en los estudiantes de psicología, lo que significa que a mayor bienestar psicológico menor reacciones comportamentales en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019. Del mismo modo, los resultados fueron similares al estudio de Mondoñedo (2018), quien halló que también existe correlación significativa de tipo inversa. No obstante, la muestra estuvo conformada por estudiantes deportistas y no deportistas. A diferencia de Ordoñez (2018) que, a pesar de obtener resultados similares, las investigaciones se realizaron en estudiantes universitarios de primeros ciclos. Estos resultados coinciden con la propuesta teórica de Polo, Hernández y Pozo (2006), quienes enfatizan que el presentar altos niveles de bienestar psicológico son esenciales para conservar un funcionamiento positivo en un ambiente universitario que expone al individuo a situaciones potencialmente estresantes. De ahí que, el estrés académico que experimenta el estudiante puede afectar considerablemente su bienestar psicológico, en cuanto a la perseverancia para alcanzar las metas académicas propuestas, así como disminuir las posibilidades de crecimiento personal.

Por último, se buscó determinar la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. Después de analizar estadísticamente las variables, mediante el coeficiente de correlación de Spearman se encontró un valor de P de .006 ($p < 0,05$; $\rho = .412$), por lo tanto, existe una relación de tipo positiva entre ambas variables a un grado moderado en los estudiantes de psicología, lo que significa que a mayor grado de bienestar psicológico mayor estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019. En concordancia con Luna (2020) quien obtuvo resultados parecidos, dado que también encontró que existe correlación significativa de tipo inversa. También, Ordoñez (2018) reportó resultados semejantes, dado que también encontró que existe correlación positiva, significativa de tipo inversa. De igual modo, esta asociación entre la variable se fundamenta en base a lo expuesto por Barraza (2008), quien sostiene que las estrategias de afrontamiento desempeñan un rol importante al momento de mantener el equilibrio en el estudiante. De ahí que, la manera de enfrentar los coloca en un estado de mayor vulnerabilidad a aquellos estudiantes que perciben las demandas académicas como excedentes y fuera de su control, así como desbordantes de sus recursos, viéndose obligados a actuar de manera pasiva y evitativa, corriendo un mayor riesgo de padecer algún malestar físico, mental y emocional, viéndose afectado considerablemente su nivel de bienestar. De hecho, según los planteamientos de Tsenkova, Love, Singer y Ryff (2008) se afirma que las estrategias de afrontamiento conforman un factor predictor relevante de todas las dimensiones del bienestar psicológico.

Finalmente, el presente estudio presenta las siguientes limitaciones. En primer lugar, debido a su nivel de alcance correlacional solo proporciona información de la existencia de una relación entre ambas variables, dado que no se puede demostrar una relación causal entre bienestar psicológico y estrés académico. Asimismo, dado que se trata de una investigación de corte transversal no se puede comprender mejor las particularidades de esta relación. De

igual modo, el instrumento SISCO y el BIEPS-A al ser autoadministrados están sujetos al margen de sesgo que ocurre por el efecto de deseabilidad social al momento de responder. También, la escasa literatura actualizada a nivel local dificultó la recolección de información. Por último, los resultados no se pueden generalizar, dado que responden a las peculiaridades de la dinámica educativa de una casa de estudios de Lima Norte.

En cuanto a las implicancias teóricas, este estudio permitió elaborar conocimiento científico para estos dos constructos psicológicos, además, abre un camino para continuar profundización de este tópico, tanto desde una perspectiva cuantitativa como cualitativa. Asimismo, este estudio aporta como antecedente de investigación, dado que, aumenta los conocimientos que se posee sobre las variables de estudio, y a la vez ahondando en su análisis y comprensión, en vista de que confirma la coincidencia de ambos fenómenos como eventos relevantes que ocurren en los estudiantes de psicología en las condiciones del nuevo contexto de emergencia sanitaria COVID -19. En cuanto a las implicancias prácticas, los resultados muestran la relevancia que tiene el bienestar psicológico como factor relacionado a los niveles de estrés académico en el grupo de estudiantes de psicología, por lo que a partir de estos aspectos se podría comenzar a promover planes de fortalecimiento de los recursos personales, académicos y sociales en los estudiantes universitarios, para obtener una futura sociedad más saludable, auténtica y efectiva, logrando minimizar el impacto negativo del estrés y otras variables que intervienen en contra el bienestar psicológico. Finalmente, las implicancias metodológicas derivadas de este estudio permitieron ratificar la validez y confiabilidad de ambos instrumentos de medición, proporcionando data estadística y psicométrica actualizada. De igual modo, proporciona información y evidencia concreta de una realidad particular. Asimismo, contribuye con la información necesaria para poder replicarse en otras universidades, en aras de lograr generalidad de los resultados.

Con respecto a las conclusiones se determinó lo siguiente con respecto a las hipótesis:

Existe relación estadísticamente significativa de tipo negativa a un grado moderado entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019. Lo que significa que valores altos de estrés académico se relaciona con valores bajos de bienestar psicológico en los estudiantes de psicología y viceversa. Del mismo modo, entre bienestar psicológico y las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y las estrategias de afrontamiento.

REFERENCIAS

- Alcántara, K. (2019). *Estudiantes de alto rendimiento: Compromiso académico, estrés académico y bienestar* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14613/Alc%C3%A1ntara_L%C3%B3pez_Estudiantes_alto_rendimiento1.pdf?sequence=1
- Alfaro, J., Guzmán, J., Reyes, F., García, C., Varela, J., & Sirlopú, D. (2016). Satisfacción Global con la Vida y Satisfacción Escolar en Estudiantes Chilenos. *Psyche*, 25(2), 1-14. Doi:10.7764/psyche.25.2.842
- Álvarez, D., & Reyes, F. (2019). *Salud mental percibida y distrés psicológico en estudiantes de Ciencias Psicológicas y Médicas de la Universidad Central del Ecuador* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/18275/1/T-UCE-0007-CPS-106.pdf>
- American Psychological Association (2010). *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association* (6ed). México, DF.: Manual Moderno. https://psicologia.iztacala.unam.mx/ManualTitulacionPSI/20nov_Libro_ManualdePublicacionesAPA.pdf
- Amutio, Román, O., & Hernández. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. Escuela Latinoamericana de Medicina, Cuba, Cuba. <https://rioei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Aragao, D. (2016). *Calidad de vida, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de Maestría, Universidad de Lusófona de Humanidades y Tecnologías]. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/42/Aragao-Diego.pdf>

- Balarezo, O. (2015). *Bienestar psicológico subjetivo y respuestas de afrontamiento: un estudio en alumnos de psicología de la universidad católica Los Ángeles de Chimbote - Trujillo, 2015 – I* [Tesis de Maestría, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo].
<https://afly.co/jkq6>
- Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. *Redalyc*, 239-258.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado. Revista Psicología Científica*, 6 (2)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica*. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres-academico.pdf>
- Barraza, A. (2018). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Científica*, 1(3),125-142.
<https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. (2010). Estrés académico y burnout estudiantil análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12 (22), 272-283.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=49755235400>
- Barraza, A. (2020). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 2(7),272-283.
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163/1150>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, 1(7), 48-65.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>

- Bedoya, F., Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*, 2(12) 262-270. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Beltrán, K., Estrada, M., Martínez, Á. & Navarro, T. (2010). *Como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del CUM-USAC, durante el mes de mayo de 2010*. Guatemala [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6322/PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carrión, M. (2017). *Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo* [Tesis de pregrado, Universidad Mayor de San Andrés].
- Cabrera, E. (2018). *Estrés académico en estudiantes de padres separados y divorciados del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa "Otavalo" de la ciudad de Otavalo en el periodo 2017-2018* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador, Quito]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15958/1/T-UCE-0007-CPS-017.pdf>
- Cabrera, S. (2017). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de nuevo Chimbote* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo, Chimbote]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/400/cabrera_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cáceres, G. (2006). *Prevalencia del Síndrome de Burnout en personal sanitario militar* [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/8070/1/T29584.pdf>

- Calero, O. (2018). *Bienestar psicológico y resiliencia en psicólogos y no psicólogos de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7680/Calero_ep%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Calvarro, A. (2016). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes*.
https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/131434/TFG_CalCasAL_Estres.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castillo, C., Chacón, T., & Diaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en educación médica*, 4(12),230–237
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>
- Castillo, I., Barrios, A. y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2).
[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
- Castro, C., Gutiérrez, A., Guevara, M., & Moreno, L. (2018). *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado en Bogotá*.
<http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1),35-68
<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>

- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7U2JozK2FQkJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531342.pdf+&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
- Casullo, M., Brenlla, M. y Castro, S. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en adultos argentinos*. En M. Casullo (Ed.), *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/46/47>
- Casuso, M. (2011). *Estudios del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Facultad de enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional]. España: Universidad de Málaga.
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.pdf?sequence=1>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 2(12), 25-3.
<https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de ética y deontología*. Lima: Consejo directivo nacional.
http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cubas, A., & Jannis, P. (2019). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de Ciencias de la Salud en un Hospital MINSA nivel II. 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo, Lambayeque].
<https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/3872/BC-TES-TMP-2755.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Changwon, H., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. & Sasangohar, F. (2020). Efectos de COVID-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios en los Estados Unidos: Estudio de encuesta de entrevista. *J Med Internet* 3;22(9),21-79. Doi: 10.2196/21279. PMID: 32805704
- Cuestas, J. (2021). *Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias y Humanidades]. https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/561/Cuestas_J_tesis_enfermeria_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- De León, S., & Villegas, L. (2018). *Relación entre bienestar psicológico y mecanismo de afrontamiento al estrés en pacientes con cáncer de Cérvix en el Instituto y Hospital de Cancerología Dr. Bernardo del Valle S.* [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/11012/>
- Elmalky, M., Abed, G., Merfat, M., & Elfiky, E. (2019). *Relationship between Stress and Psychological wellbeing among University Nursing Students.*
- Fawaz, M. & Samaha, A. (2020). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese University students during COVID-19 quarantine. *Nurs Forum*, 56:52-57. Doi: <https://doi.org/10.1111/nuf.12521>
- Felipe, R., Hernández, R., & Alhuay, J. (2016). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista de Int. Investigación en ciencias sociales*, 133 – 146.
- Freire, C., Ferradas, M., Valle, A., Nuñez, J. y Vallejo, G. (2016). Profiles of Psychological Well-being and Coping strategies among University Students. *Frontiers in Psychology*, 7(1) 1554. Doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554

- Gallego, R., Álvarez, L. & Herrera, P. (2020). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud* [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga, España].
- Gonzales, I. y García, C. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 86-92.
- Gutiérrez, N., & Veliz, Y. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión, Lima].
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1012/Ninet_Bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Toronto: The McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- IESALC. (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después*. UNESCO. <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19.pdf>
- 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].
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/417/3/tesis%20-%20maria%20jabel.pdf>
- La República. (28 de marzo de 2018). *El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos*. <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/>

Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the copen process*. New York: USA, McGraw-Hill

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lloclla, J. (2021). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima*. Universidad Autónoma del Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/1263/1/Lloclla%20Huarcaya%2c%20Julio%20Cesar.pdf>

Luna, D., García, S., Soria, E. Ávila, M., Ramírez, V., García, B. y Meneses, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en educación médica*, 9(35), 8-17. DOI: <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>

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].
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T_doctorado%20en%20psicolog%c3%8da_luna_feij%c3%93o_mar%c3%8da_del_carmen.pdf?sequence=2&isallowed=y

Luna, M. (2017). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de La Vega* [Tesis de doctorado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/t_doctorado%20en%20psicolog%c3%8da_luna_feij%c3%93o_mar%c3%8da_del_carmen.pdf?sequence=2&isallowed=y

- Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 121-134.
- Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú].
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%
c3%adnez_Quispe_Estr%
c3%a9s_acad%
c3%a9mico_adaptaci%
c3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%c3%adnez_Quispe_Estr%c3%a9s_acad%c3%a9mico_adaptaci%c3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mondoñedo, C. (2018). *Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú].
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12765/mondo%
c3%91edo_arroyo_bienestar_y_estres_academico_en_universitarios_deportistas_y_n
o_deportistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12765/mondo%
c3%91edo_arroyo_bienestar_y_estres_academico_en_universitarios_deportistas_y_n
o_deportistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Moreta, R., Gabior, I., & 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*, 172 – 184.
- Müggenburg, M. & Pérez, I. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria*, 4(1),35-38. ISSN: 1665-7063.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741821004>
- 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].
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/autonoma/577/1/wendy%20narro%20narrowarro.pdf>

- Oblitas, L. (2008). Psicología de la Salud: Una ciencia del Bienestar y la Felicidad. *Avances en Psicología*, 9-38.
- Oramas, A., Santana, S., & Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de la salud y trabajo*, 34-39.
- Ordóñez, P. (2018). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora*, 2017 [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión].
https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_1ea084ee63468928658084f602caf5df
- Orlandini. (1999). *El Estrés. Qué es y cómo evitarlo*. España: Fondo de Cultura Económica de España.
- Pazos, P. (2018). *Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de clínicas de 7mo, 8vo y 9no semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14296/1/T-UCE-015-862-2018.pdf>
- Poorolajal, J., Ghaleiha, A., Darvishi, N., Daryaei, S. & Panahi, S. (2017). The Prevalence of psychiatric distress and associated risk factors among college students using GHQ-28 questionnaire. *Iranian Journal of public health*, 46(7), 957-963.
- Polo, A., Hernández, J. y Pozo, C. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2 (3), 159 – 172.
- Pro, Z. (2021). *Relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes* [Tesis de pregrado, Universidad de Lima].
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13299/Pro_Gomez_Zenaida_Luisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Puig, Á., Vargas, J., Salina, L., Ricano, K. & Puig, Á. (2020). Prevalencia de depresión, ansiedad y estrés académico entre estudiantes de medicina, durante distintos periodos de estrés. *Atención Familiar*, 27(4), 165-171.
- Quiñones, & Rosa. (2012). *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios*. Universidad de Puerto Rico, Puerto Rico.
- Quispe, M. (2021). *Competencias emocionales y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Chincha Alta, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/919/1/Milly%20Soledad%20Quispe%20Pachas.pdf>
- Ramachandiran, M. & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among University Students: a quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of social Sciences & humanities*, 26 (3), 275-278.
- Roblero, J. (2017). *Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador, Quito]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12850/1/T-UCE-0007-PC016-2017.pdf>
- Rodríguez, R., González, J., Cruz, A. y Rodríguez, L. (2020). Demandas tecnológicas académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176-185. DOI: <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
- Rosa, G., Chang, S., Delgado, L., L. O., Murillo, D., Ortiz, R., 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*, 443 – 449.

- Ryff, C. (1989). *Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological.*
- Ryff, C. (2008). Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: Un enfoque eudamónica del Bienestar Psicológico. *Journal of Happiness Studies*, 13-39.
- Sandoval, S., Dorner, A. & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266.
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Quinta edición. Lima: Business Support Aneth S.R.L.
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos de investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA
- Tsenkova, V., Love, G., Singer, B. y Ryff, C. (2008). Coping and positive affect predict longitudinal change in glycosylated hemoglobin. *Health Psychology*, 27(2), 163-171.
Doi:10.1037/0278- 6133.27.2
- Universidad Privada del Norte. (2021). *Manual de ética en investigación para la participación y la gestión de los trabajos de investigación científica o de innovación*.
- Valerio, G., & Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 19 – 28.
- Xuhua, F., Turnbull, B., Kirshbaum, M., Phillips, B. y Klainin, P. (2018). Evaluación del estrés, los factores protectores y el bienestar psicológico entre los estudiantes de enfermería de pregrado. *Educación de enfermeras hoy* 68, 4-12. DOI:
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013>

Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad Privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado,

Universidad Autónoma del Perú].

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

Zárate, N., Soto, M., Castro, M. y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92.98.

http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasindexadas/22159.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	VARIABLES	Metodología
¿Existe relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019?	Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.	Existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.		<p>Tipo de investigación básica Enfoque de investigación: Cuantitativo Diseño de investigación: no experimentales Corte de investigación: transversal Alcance o nivel de investigación: correlacional Población y muestra: La muestra está conformada por 240 estudiantes universitarios de carrera de psicología Muestreo: probabilístico Análisis de datos Programa informático Excel 2016 de Microsoft Office Sistema informático de estadística SPSS Prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov Coeficiente de correlación Rho de Spearman Aspectos éticos Mediado por el Código de Ética UPN Profesional del Psicólogo Peruano.</p>
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
<p>¿Existe relación entre el bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019?</p> <p>¿Existe relación entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019?</p> <p>¿Existe relación entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019?</p> <p>¿Existe relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019?</p>	<p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.</p> <p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.</p> <p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.</p> <p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.</p>	<p>Existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.</p> <p>Existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.</p> <p>Existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.</p> <p>Existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad Privada de Lima Metropolitana, 2019.</p>	<p>Bienestar psicológico</p> <p>Estrés académico</p>	

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variable estrés académico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Unidad de medida	Escala de medición	Categoría
Estrés académico	Barraza (2005) conceptualiza al estrés académico como aquel fenómeno que padecen los estudiantes de educación superior y que presenta como fuente a los estresores asociados con las actividades que desarrollan en el contexto académico.	Puntaje obtenido en Inventario de Estrés Académico SISCO	Reacciones físicas	Insomnio Fatiga crónica Cefalea Problemas digestivos	22,23,24,25	1 nunca 2 raras vez 3 algunas veces 4 casi siempre 5 siempre	Bajo 0-40
			Reacciones psicológicas	Problemas de concentración Agresividad Ansiedad Angustia – desesperación Inquietud	11,12,13,14,15,16 17,18,19,20,21		Medio 41 - 80
			Reacciones comportamentales	Conflictos Aislamiento de los demás Desgano Aumento o reducción de alimentos	3,4,5,6,7,8,9,10		Alto 81 - 100
			Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas Elogios a sí mismo.	26,27,28,29,30,31,32,33		

Anexo 3. Matriz de operacionalización de variable Bienestar psicológico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Unidad de medida	Escala de medición
Bienestar psicológico	Casullo (2002) conceptualizó esta variable como consecuencia de una valoración subjetiva de la persona sobre la satisfacción al relacionarse con los demás, el nivel en el que se logra resultados favorables, poder adquisitivo y la salud, todo ello en conjunto con su personalidad.	Medida obtenida a través de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo (2002).	Proyectos	Metas y proyectos en la vida. Significado de la vida.	1,3,6,10	Escala ordinal
			Vínculos sociales	Confianza en los Demás. Establecer Buenos vínculos.	5, 7, 8	
			Autonomía	Toma de Decisiones de Modo Independiente.	4,9,12	
			Aceptación - control de situaciones	Aceptar los Múltiples aspectos De sí mismo Incluyendo los Buenos y los Malos.	2,11,13	

Anexo 4.

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

INSTRUCCIONES: Señor o señorita estudiante, el presente cuestionario tiene el objetivo de reconocer el estrés académico que suele acompañar a estudiantes, agradeceré responder con sinceridad ya que su información será de gran utilidad para el trabajo de investigación que se pretende realizar, es completamente anónimo y confidencial.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de tipo Likert señala tu nivel de preocupación o nerviosismo.

SEÑALA CON UNA "X" CON QUÉ FRECUENCIA TE INQUIETARON LAS SIGUIENTES SITUACIONES O SI TUVISTE ALGUNAS REACCIONES QUE A CONTINUACIÓN TE PRESENTAMOS:

SITUACION	NUNCA (Nada 0)	RARA VEZ (Poco 1)	ALGUNAS VECES (Mucho 2)	CASI SIEMPRE (Bastante 3)	SIEMPRE (Excesivo 4)
1.- Competitividad entre compañeros					
2.- Realización de un examen					
3.- Sobrecargas de tareas					
4.- Exposición de trabajos en clase					
5.- Exceso de responsabilidad					
6.- Intervención en el aula					
7.- Ambiente físico desagradable					
8.- Sobrecarga académica					
9.- Falta de incentivos					
10.- Masificación de las aulas					
11.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
12.- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas					
13.- Problemas o conflictos con los profesores					
14.- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas					
15.- Evaluaciones					

SITUACION	NUNCA (Nada 0)	RARA VEZ (Poco 1)	ALGU NAS VECES (Mucho 2)	CASI SIEMPRE (Bastante 3)	SIEMPRE (Excesivo 4)
16.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
17.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
18.- Dolores de cabeza o migrañas					
19.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
20.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
21.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
22.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
23.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
24.- Ansiedad, angustia o desesperación					
25.- Problemas de concentración					
26.- Sentimientos de miedo					
27.- Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad					
28.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
29.- Aislamiento de los demás					
30.- Desgano para realizar las labores académicas					
31.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
32.- Fumas o bebes para olvidar					
33.- Descuido del arreglo personal					

Anexo 5.

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

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

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