

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
METROPOLITANA, 2023”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Jordy Ronal Amado Zurita Puga
Felix Ricardo Saenz Peña

Asesor:

Mg. Claudia Karina Guevara Cordero
<https://orcid.org/0000-0003-4681-3077>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Raul Injante Mendoza	10747556
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Janeth Molina Alvarado	18180610
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Johnny Erick Enciso Rios	40419265
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	revistas.usil.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	es.scribd.com Fuente de Internet	3%
4	idoc.pub Fuente de Internet	2%
5	archive.org Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1%

DEDICATORIA

A Dios, familia y amigos quienes me han apoyado.

y motivado en lograr este objetivo.

Félix.

A mis padres y hermanos, por su aliento incesante

y por todo ese apoyo incondicional que ha servido

de soporte para lograr esta meta.

Jordy.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestros docentes quienes nos han transmitido sus conocimientos y experiencias a lo largo de nuestro desarrollo profesional, asimismo se hace extensivo este agradecimiento a nuestra asesora quien fue guía en el proceso de esta investigación.

Félix y Jordy

Tabla de contenido

Jurado calificador	2
Informe de similitud	3
DEDICATORIAS	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
1.1. Realidad problemática	10
1.2. Formulación del problema	33
1.3. Objetivos	34
1.3.1. Objetivo general	34
1.3.1. Objetivos específicos	34
1.4. Hipótesis	35
1.4.1. Hipótesis general	35
1.4.2. Hipótesis específica	35
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	36
CAPÍTULO III: RESULTADOS	43
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	51
REFERENCIAS	63
ANEXOS	74

Índice de tablas

Tabla 1 Descriptivos para la variable bienestar psicológico y sus dimensiones.....	43
Tabla 2 Descriptivos para la variable estrés académico y sus dimensiones.....	44
Tabla 3 Reporte de la prueba de bondad de ajuste de los instrumentos empleados....	45
Tabla 4 Comparación del bienestar psicológico según sexo.....	46
Tabla 5 Comparación del estrés académico según sexo	46
Tabla 6 Correlación entre bienestar psicológico y estrés académico.	47
Tabla 7 Comparación del bienestar psicológico según sexo.	47
Tabla 8 Características sociodemográficas de la muestra.....	48
Tabla 9 Estadísticos descriptivos de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones	49
Tabla 10 Estadísticos descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones.....	49

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue comprobar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en 326 estudiantes universitarios, de ambos sexos de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima metropolitana. La metodología empleada fue de tipo básica, de alcance correlacional, con un diseño no experimental de corte trasversal. Se manejó la Escala de bienestar psicológico BIEPS-A de Casullo (2002) adaptada por Domínguez (2014) y el Inventario de Estrés Académico - SISCO de Barraza (2007) adaptada por Alania et al. (2021). Los hallazgos indicaron que la muestra presentó un nivel alto de bienestar psicológico representado por un 82.5%; mientras que 82.2% percibió un nivel moderado de estrés académico. Asimismo, se obtuvo una correlación negativa de intensidad débil ($\rho = -.222$) y significativa ($p < .05$) entre el bienestar psicológico y el estrés académico. Además, se evidenció que el bienestar psicológico se correlacionó de forma negativa con intensidad débil y significativa ($p < .05$) con la dimensión estresores $\rho = -.218$; síntomas $\rho = -.398$; sin embargo, se obtuvo una correlación positiva de intensidad débil y significativa con estrategias de afrontamiento $\rho = .239$; Por lo tanto, se concluyó que, a mayor nivel de bienestar psicológico, menor será el nivel de estrés académico en los estudiantes.

PALABRAS CLAVES: bienestar, estrés, académico.

ABSTRACT

The objective of the research was to verify the relationship between psychological well-being and academic stress in 326 university students, of both sexes, of the psychology career of a private university in Lima. The methodology used was basic, correlational in scope, with a non-experimental cross-sectional design. The Casullo BIEPS-A Psychological Well-Being Scale (2002) adapted by Domínguez (2014) and the Academic Stress Inventory - SISCO of Barraza (2007) adapted by Alania et al. (2021). The findings indicated that the sample presented a high level of psychological well-being represented by 82.5%; while 82.2% perceived a moderate level of academic stress. Likewise, a negative correlation of weak intensity ($\rho = -.222$) and significant ($p < .05$) was obtained between psychological well-being and academic stress. In addition, it was evidenced that psychological well-being was negatively correlated with weak and significant intensity ($p < .05$) with the stressor dimension $\rho = -.218$; symptoms $\rho = -.398$; however, a positive correlation of weak and significant intensity with coping strategies was obtained $\rho = .239$; Therefore, it was concluded that the higher the level of psychological well-being, the lower the level of academic stress in students.

KEY WORDS: well-being, stress, academic.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Hoy en día, el sistema educativo representa un aspecto muy importante en la sociedad; no obstante, en estos últimos años se está viendo afectado por diversos fenómenos que influyen en la formación integral de los estudiantes. En ese sentido Palacio et al. (2016), señalan que el estrés académico es una reacción natural que facilita el cumplimiento de las responsabilidades para el crecimiento personal y profesional. No obstante, se convierte en un problema cuando desencadena respuestas o malestares que obstaculizan la realización de las actividades. En los estudiantes, el estrés académico se agrava debido a varios factores, como la inseguridad laboral, la competencia, la sobrecarga de contenidos y asuntos personales. Las consecuencias de este problema incluyen un rendimiento académico deficiente, falta de motivación para los estudios y problemas de salud física o mental, como ansiedad, depresión, migrañas y trastornos estomacales, entre otros.

A nivel internacional, estudios realizados en el Líbano evidenciaron prevalencias importantes de estrés académico (12.7% de leve a moderado) en estudiantes universitarios como resultado de la pandemia de COVID-19, esencialmente por los cambios en la impartición de la enseñanza Fawaz et al. (2020), en Jordania los niveles de estrés en los estudiantes fueron mayores (32%) en periodos de exámenes remotos Elsalem et al. (2020). Los niveles de estrés se acentúan en los estudiantes que pertenecen a las ciencias de la salud, por tener un vínculo cercano con la atención de pacientes y por la naturaleza de las materias; así lo demuestra un estudio desarrollado con estudiantes de enfermería en España, que obtuvo niveles altos de estrés durante el confinamiento por la pandemia

de COVID-19 en relación a los niveles de estrés presentados antes del encierro (Gallego-Gómez et al.,2022).

Por otro lado, en Latinoamérica no es ajena a esta realidad, pues un estudio desarrollado en Puerto Rico da cuenta de considerables problemas de estrés en estudiantes universitarios, asociados principalmente a estresores académicos como: acumulación de tareas (83.2%), gestión inadecuada de las materias online (65.3%), orientación deficiente por parte de sus universidades (70.1%) e inflexibilidad docente (67.1%), aquello impacta de forma adversa en el desarrollo de las competencias profesionales Rosario-Rodriguez (2020). En México, la frecuencia de estrés entre los universitarios fue de 31.9% (González- Jaimes et al., 2020).

Así mismo, estudios realizados en Perú encontraron niveles altos de estrés 83.8% cuya descripción cualitativa fue severo, lo datos fueron obtenidos en estudiantes universitarios pertenecientes a carreras de ciencias de la salud durante la pandemia, como consecuencia de la sobrecarga académica (93.2%), siendo mayor en aquellos estudiantes con escasos recursos tecnológicos o con limitaciones de acceso a la virtualidad, teniendo repercusiones somáticas, psicológicas (Lovón y Cisneros, 2020), académicas y sociales, difíciles de sobrellevar por los estudiantes (Gonzales, 2020).

Respecto a la variable bienestar psicológico, a nivel internacional la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) ha publicado un informe que revela cifras preocupantes sobre la prevalencia de trastornos como ansiedad y depresión. Según el informe, 300 millones de personas en todo el mundo padecen depresión, 260 millones sufren de ansiedad y 100 millones experimentan estrés. Un dato alarmante es que estos números también incluyen a estudiantes universitarios. Asimismo, la OMS (2020), indica que el malestar emocional es causado por posibles desencadenantes de estrés, como conflictos

familiares, laborales y académicos, afecta negativamente el bienestar psicológico. Como resultado de estos factores estresantes, 8000 personas deciden quitarse la vida cada año.

En otro contexto, la Asociación Americana de Psicología (APA, 2020) ha publicado los resultados de una encuesta llevada a cabo entre 14,371 estudiantes de 19 universidades (12 privadas y 7 públicas) en 8 países de alto nivel económico, como Alemania, Bélgica, México, Austria, Irlanda, Estados Unidos y España. Después de recopilar datos, se determinó que al menos 1 de cada 3 estudiantes sufre de problemas mentales, siendo los trastornos depresivos mayores, el trastorno de ansiedad generalizada y el estrés los más comunes. Estos problemas afectan significativamente el bienestar psicológico de los estudiantes. Lo preocupante es que solo el 20% de estas personas busca ayuda de profesionales de la salud.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA, 2019), realizó Un estudio llevado a cabo en el Instituto Nacional de Salud Mental reveló que entre las personas que sufren de depresión moderada y grave, el 27.5% son hombres y el 72.5% son mujeres. Además, se encontró que el 43.1% de estos individuos son jóvenes, mientras que el 21.1% son adultos jóvenes y el 13.7% son de otra edad. De manera alarmante, se informó que el 20% de estas personas ha intentado suicidarse en algún momento. Por otro lado, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) ha informado que el 85% de la población universitaria experimenta alteraciones psicológicas en su estado de ánimo, siendo el estrés uno de los factores más significativos, afectando al 79% de los estudiantes.

Boullosa (2013) señaló que la falta de organización afecta negativamente a los estudiantes y una gestión deficiente podría provocar niveles elevados de estrés académico, lo que perturba el bienestar psicológico. La relación entre el estrés académico y el bienestar mental en los estudiantes de educación superior es un tema crucial que

merece un análisis detenido. Esto es especialmente relevante dado que la universidad en cuestión presenta tasas elevadas de deserción, y el estrés podría ser una de las razones principales detrás de este problema. Frente a esta preocupación sobre el estrés académico y su impacto en el bienestar psicológico, surge nuestra pregunta de investigación: ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el 2023?.

Por esta razón, el presente estudio aporta nuevos conocimientos en la línea de investigación relaciona a la psicología clínica y educativa. El estudio se justifica teóricamente puesto que los resultados obtenidos serán beneficiosos y servirán como antecedentes, bases teóricas y en la discusión de ulteriores estudios. Donde los investigadores, docentes, profesionales de la salud mental y público en general podrán documentarse y así poder estar actualizados sobre los constructos estrés académico y bienestar psicológico en una población de estudiantes universitarios.

A nivel práctico, los resultados del presente estudio podrían servir para crear o elaborar programas de intervención en búsqueda de la reducción de estrés en los universitarios, promoviendo además el bienestar psicológico. Este mismo podría ser, luego, llevado a cabo en distintas universidades y en distintas carreras. Asimismo, la investigación se realizó partiendo de la aplicación del método científico; así como los instrumentos de evaluación que permitieron la recolección de datos, presentaron características psicométricas aceptables y fueron adaptados al contexto peruano.

También, este estudio beneficiará a jóvenes estudiantes de nivel universitarios a que no solo mejore su reducción de estrés y aumento de bienestar, si no que ello también podría generar la mejora de su rendimiento académico y por consiguiente mejor desempeño o performance profesional. A su vez, la sociedad en sí, o las distintas empresas

e instituciones, reciben indirectamente el beneficio de contar con profesionales capacitados y que regulen su estado emocional o psicológico de forma adecuada.

En relación con los antecedentes de investigación se debería considerar el interés en los temas de bienestar psicológico y estrés académico en diferentes investigaciones que se presentan a continuación a nivel internacional y nacional.

Desde el plano nacional, Chacaltana (2018) en Ica, realizó una investigación en donde el objetivo principal fue Investigar la conexión entre la postergación académica, la adaptación a la universidad y el bienestar mental en estudiantes de psicología de una universidad nacional fue el objetivo de este estudio. La muestra consistió en 170 estudiantes, de los cuales 30 eran hombres y 140 mujeres, con edades comprendidas entre los 16 y 37 años. En términos de metodología, se empleó un enfoque básico con un diseño no experimental de tipo transversal y un alcance correlacional-causal y descriptivo, utilizando métodos cuantitativos para el análisis de datos. Se emplearon la Escala de Procrastinación Académica de Busko, el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA-R) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff como herramientas para recopilar datos. Los resultados indicaron que hay una correlación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica, la adaptación universitaria y el bienestar psicológico, asimismo respecto a las dimensiones de las variables procrastinación académica y bienestar psicológico, se evidenció una relación estadísticamente significativa, baja y positiva ($r=.383$; $p < .001$) entre la falta de autorregulación académica y la falta de aceptación personal se correlacionaron con resultados negativos. Se encontró una correlación significativa y moderadamente negativa ($r= -.474$; $p < .001$) entre la falta de autorregulación académica y el crecimiento personal. Además, se observó una correlación significativa y baja negativa ($r= -.205$; $p < .001$) entre la falta de autorregulación

académica y la madurez personal. Se concluye que el crecimiento personal, la madurez personal y la autoaceptación (factores del bienestar psicológico), son factores predictivos de la procrastinación académica.

En Cajamarca, Sánchez-Villena (2018) efectuó un estudio donde el objetivo primordial fue establecer la relación entre el estrés y la ideación suicida en estudiantes universitarios. La muestra estuvo integrada por 169 estudiantes de psicología seleccionados a través de una técnica probabilística de una universidad privada. En relación al método se utilizó un tipo de investigación básica de enfoque cuantitativo diseño no experimental de corte transversal y de nivel correlacional simple. Respecto a la recolección de datos se emplearon el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Ideación Suicida de Beck (SSI). Los resultados obtenidos evidenciaron que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la ideación suicida ($Rho = .282, p < .01$) así como en sus dimensiones de estresores académicos ($Rho = .181, p < .05$) y síntomas de estrés académico ($Rho = .347, p < .01$). En cuanto a los resultados han mostrado la relación entre el estrés académico, algunas de sus dimensiones y la ideación suicida, con lo cual se considera que el estrés académico puede ser un factor de riesgo para el desarrollo del suicidio en universitarios.

En Lima, Hernández (2020) llevó a cabo una investigación donde se propuso determinar el grado de asociación entre tres variables relevantes en la vida académica de los universitarios, como son la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico. Respecto al método empleado, el estudio fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, diseño no experimental correlacional simple y transversal. En cuanto a la muestra, las unidades de análisis fueron seleccionadas a través de un muestreo no probabilístico, asimismo fueron examinados 184 estudiantes de psicología

pertenecientes a una universidad privada en Chincha. Para el estudio, se utilizaron la versión peruana de la Escala de Procrastinación Académica (1998) desarrollada por Domínguez y colaboradores en 2014, la adaptación peruana del Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2007) realizada por Manrique-Millones et al. en 2019, y la versión unidimensional de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) creada por Domínguez-Lara et al. en 2019. Los resultados demostraron una correlación significativa y positiva ($r=.18$; $p < .05$) entre la procrastinación académica y el estrés académico. Por otro lado, se encontró una correlación inversa, moderada y altamente significativa ($r= -.33$; $p < .01$) entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico. En resumen, se concluyó que cuanto mayor es la procrastinación académica, menor es el bienestar psicológico, lo que sugiere que el aumento en la postergación académica está asociado con un aumento en los síntomas de estrés y una disminución en el bienestar general.

En Lambayeque, Teque et al. (2020) realizaron un estudio con el objetivo de conocer el nivel de estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento. La metodología fue de tipo sustantiva, enfoque cuantitativo diseño no experimental de corte transversal y nivel descriptivo. La muestra estuvo integrada por 285 estudiantes de enfermería del primero al décimo ciclo de ambos sexos. En cuanto a la recolección de datos se realizó mediante el inventario de estrés académico. Respecto al resultado, los estudiantes de enfermería presentaron un nivel de estrés moderado, las causas fueron la sobrecarga académica (70.9%), evaluaciones (66.7%), afectándolos a nivel físico, psicológico y conductual. Los recursos de afrontamiento fueron el extraer lo positivo (45.3%), concentrarse en la solución (44.5%). Se pudo concluir que es necesario instaurar

programas de acompañamiento al estudiante para ayudarle a mantener equilibrio del organismo y afrontar situaciones de estrés.

En Lima, Delgado et al. (2021) efectuaron una investigación donde el objetivo general fue analizar la asociación que existe entre estrés académico, bienestar psicológico, y el rol que ejerce la procrastinación académica en estudiantes universitarios de pregrado de diversas universidades. La metodología empleada fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo correlacional simple. La muestra incluyó a 391 estudiantes universitarios de pregrado provenientes de varias universidades en Lima Metropolitana. Se utilizaron la adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB), el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) para medir los conceptos en estudio. Los resultados revelaron asociaciones negativas entre el Bienestar Psicológico y la Procrastinación, con tamaños de efecto moderados que oscilaron entre $r = -.30$ hasta $r = -.44$. Se observó una tendencia similar al examinar las relaciones entre el Bienestar Psicológico y la escala de Estresores Académicos, pero con un tamaño de efecto pequeño, variando desde $r = -.30$ hasta $r = -.17$. De manera similar, se encontraron relaciones negativas moderadas entre el Bienestar Psicológico y los Síntomas del estrés relacionados con contextos académicos ($r = -.33$ hasta $-.49$). Todas estas relaciones fueron estadísticamente significativas, excepto la relación entre Procrastinación y la presencia de Estresores Académicos ($r = .05$). Se llegó a la conclusión de que tanto la procrastinación como el estrés académico, ya sea en forma de estresores simples o el desarrollo de síntomas, están vinculados negativamente con el bienestar psicológico, con una relación que varía desde pequeña a moderada. Sin embargo, se descubrió que la procrastinación académica no desempeña un papel

moderador en la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico. También, se encontró que la procrastinación académica sí tiene un efecto moderador entre la presencia de estresores y el desarrollo de síntomas relacionados con el estrés académico.

A nivel internacional, en México, Peña-Marcial et al. (2018) condujeron una investigación con el propósito de analizar la conexión entre el estrés académico y las técnicas de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios de nivel superior. La metodología empleada fue sustantiva, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal, descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 158 estudiantes universitarios de ambos sexos con edades que fluctúan entre los 18 a 31 años, que cursan del primer a quinto año de estudios y diferentes unidades académicas. Los instrumentos empleados para la recolección de datos fueron el cuestionario SISCO del estrés Académico, el cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y una ficha de datos sociodemográficos. Los resultados revelan que el 88.6% de los participantes experimentaron estrés, siendo un 43.7% de intensidad moderada. La sobrecarga de tareas fue la principal causa del estrés para el 77.8% de los encuestados. Las respuestas más comunes incluyeron somnolencia o mayor necesidad de dormir y fatiga física (12.7%), inquietud psicológica (16.5%) y cambios en el apetito (10.1%). La estrategia más empleada fue la habilidad asertiva (13.3%). En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el 41.1% buscó apoyo social, mientras que el 56.3% evitó la expresión emocional directa. Además, se observó una correlación significativa entre tener hijos ($\chi^2=0.003$) y una asociación leve con la competencia entre compañeros ($\tau_b=0.329$). Se pudo concluir que con relación a las estrategias de afrontamiento podemos concluir que utilizan el afrontamiento positivo de manera frecuente, por lo que se deben fomentar acciones

encaminadas a mejorar su bienestar físico, psicológico y social y con ello se impacte en el desempeño.

En México, Ross et al. (2019) efectuaron una investigación en donde el objetivo principal fue describir el grado de bienestar psicológico en universitarios de la Licenciatura de Psicología del Instituto Tecnológico de Sonora. La metodología fue de tipo básica con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y un alcance descriptivo. La muestra estuvo integrada por 120 estudiantes de ambos sexos con edades que oscilan entre 18 a 37 años. Respecto al instrumento se utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP) adaptada por Díaz et al (2006) y conformada por 29 reactivos, escala Likert y con 6 opciones de respuesta. En cuanto a los resultados en la dimensión relaciones positivas se observó que el 80% (96) de las personas obteniendo un nivel medio, seguido de las personas que cuentan con un resultado bajo respecto a la dimensión se sitúan 13.3% (16) de los participantes, lo que indica que 6.7% (8) individuos de la muestra total se encuentran en el rango alto, seguidamente en la dimensión autonomía se evidencio que el 77.5% (93) de los participantes cuentan con una autonomía en rango medio, en un nivel bajo con 13.3% (16) alumnos y 8.3% (10) alumnos manifiestan tener una autonomía de alto rango; asimismo en la dimensión dominio del entorno los datos arrojaron que 90% (108) estudiantes se sitúan en un nivel medio, por otra parte 9.2% (11) participantes en el nivel alto y solo uno el 0.8% (1) presenta nivel bajo. Se concluye que los jóvenes universitarios del programa de psicología, de acuerdo a las dimensiones valoradas expresan un bienestar psicológico dentro de los rangos medio y alto, con un menor porcentaje de estudiantes en una puntuación baja. Sin embargo, aunque no cuenten con niveles bajos dentro de la medición del bienestar en la mayoría de la muestra, existen

estudiantes que manifiestan una dificultad en su habilidad para crear y mantener relaciones con otras personas.

En México, Silva-Ramos et al. (2020) realizaron una investigación para evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. La metodología empleada incluyó un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de tipo transversal, con un alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 225 estudiantes de diferentes programas académicos y géneros. Utilizaron el inventario de estrés académico SISCO como instrumento de evaluación. Los resultados revelaron que el 86.3% de los participantes experimentaron un nivel moderado de estrés. No se encontró una relación significativa entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes ($\chi^2 = 2.423$, $p = .298$), lo que indica que el estrés afecta por igual a ambos géneros. Sin embargo, se observó una asociación significativa entre el nivel de estrés y el programa de estudios de los estudiantes ($\chi^2 = 18.551$, $p = .005$). Notablemente, los estudiantes de Petroquímica y Enfermería mostraron un porcentaje más alto de estrés (97% y 88.1% respectivamente); sin embargo, los estudiantes de Ingeniería en Nanotecnología presentan mayor índice porcentual en estrés profundo (17.9%) seguido por la Licenciatura en Genómica (16.7%). Se concluye que existe estrés académico moderado con predominio en la población femenina. Se cotejó que genera síntomas que pueden llegar a afectar el tránsito escolar, desde dolores de cabeza o migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales). Es necesario enfocar la mirada hacia los métodos de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo de competencias, además de fomentar entre los estudiantes la responsabilidad y organización de las labores

escolares y con ello minimizar la intensidad, frecuencia y reacciones que el estrés produce.

En Costa Rica, Cruz et al. (2020) llevaron a cabo un estudio que tuvo como objetivo general caracterizar el bienestar psicológico en estudiantes de tercer año de la Universidad de La Habana. Respecto a la metodología empleada, se utilizó un tipo de investigación básica, enfoque mixto, diseño no experimental de alcance descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por estudiantes universitarios 144 etapa cuantitativa y 6 etapa cualitativa pertenecientes a diferentes facultades con edades que fluctúan entre los 20 a 22 años. Para la recolección de información en la fase cuantitativa se aplicó la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A y para la fase cualitativa fue la entrevista y la observación. En cuanto a los resultados cuantitativos la puntuación media obtenida por la variable bienestar psicológico fue de $\bar{X} = 35.28$ ($Dt=2.265$). Esta puntuación, según la interpretación de la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo (BIEPS-A), se traduce en un percentil superior a 50; lo cual indica que los estudiantes de la muestra poseen un nivel medio de bienestar psicológico. En relación a los resultados cualitativos de forma general, en los estudiantes entrevistados predominaron los afectos positivos sobre los negativos y existía satisfacción en las diferentes áreas donde se desarrollaban: la capacidad de sentirse bien consigo mismos, ser capaces de reconocer sus limitaciones y fortalezas, poseer en cierta medida una estructuración de sus proyectos, así como mantener redes sólidas de apoyo, permitieron en los estudiantes un equilibrio en las fuentes generadoras de su bienestar psicológico.

En México, Orozco et al. (2020) efectuaron un estudio en donde el objetivo del estudio consistió en analizar la relación entre bienestar, estrés y factores de riesgo, en una institución gubernamental de Ciudad Guzmán, Jalisco. Respecto a la metodología se

utilizó un tipo de investigación básica de enfoque cuantitativo de corte transversal, diseño no experimental de alcance correlacional. La muestra estuvo constituida por 121 trabajadores de ambos sexos cuyo rango de edad fue de 50 a 60 años. Los instrumentos para la recolección de datos fueron la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989), el segundo instrumento aplicado fue el de FRPS (NOM-035-STPS) de Campa (2018) y el tercer instrumento fue el EST con adaptación al español y en trabajadores mexicanos realizada por Medina, Preciado y Pando (2007). Los resultados revelaron que entre los factores de riesgo psicosocial (FRPS) más prominentes en este grupo de empleados se encontraban la falta de control y autonomía en el trabajo (media = 1,73; desviación estándar = 0,86), la carga laboral (media = 1,95; desviación estándar = 0,68), las condiciones del entorno laboral (media = 1,90; desviación estándar = 0,40) y la falta de capacitación, que era limitada o inexistente (media = 1,44; desviación estándar = 1,23), asimismo BP se relacionó de manera inversa con los FRPS ($r = -.217$; $p < .05$). Estos hallazgos soportan la idea de que la gestión para mitigar los FRPS van en vía de la salud mental. De la misma forma, y como era de esperarse, EST y FRPS se encontraron correlacionados ($r = -.453$; $p < .01$), pero no ocurrió lo mismo entre EST y BP ($r = -.132$; $p > .05$). Se concluye que, dentro de estos hallazgos, se identifica que las características de liderazgo, la claridad en las funciones, las relaciones sociales en el trabajo y la violencia son factores determinantes para evitar el estrés y mantener el bienestar de los trabajadores; y, los factores como la interferencia trabajo-familia, las jornadas extensas de trabajo y la carga de trabajo, deben ser analizados para mitigar el estrés. Se considera que estos resultados ayudan a comprender mejor cómo gestionar el bienestar de los trabajadores desde una perspectiva eudaimónica y así, facilitar su productividad.

MARCO TEÓRICO

Después de examinar la situación actual de ambas variables y revisar diversas investigaciones a nivel nacional e internacional que abordan su conexión, resulta crucial profundizar en la comprensión de cada una de ellas. Por lo tanto, adquirir un conocimiento detallado del marco teórico asociado a cada variable facilitará la comprensión de su comportamiento. En el siguiente contexto teórico, se respaldan los conceptos de ambas variables mediante un enfoque científico que aborda el bienestar psicológico y el estrés académico.

El bienestar psicológico se describe como una medida vinculada a las capacidades y el desarrollo personal, consideradas como señales clave de un funcionamiento positivo, según Romero et al. (2007). Además, Díaz et al. (2006) sugieren que el bienestar psicológico también puede entenderse como el nivel general de satisfacción que una persona experimenta en relación con su desarrollo personal y la adquisición de habilidades que contribuyen al funcionamiento mental óptimo.

Por otro lado, según Ryff (1989, citado en Guzmán y Santa, 2016) menciona que el bienestar psicológico se va a desarrollar y generar de forma satisfactoria cuando se intervenga de manera apropiada la evaluación general, teniendo en cuenta las diversas áreas y ámbitos de cada individuo, produciendo en sí mismos reacciones positivas y/o de gozo, vinculado con las experiencias que ha vivenciado a lo largo de su vida. Por último, Casullo, et. al. (2002, citado en Urbano 2019) refieren que el bienestar psicológico es la valoración de las experiencias vividas de cada individuo, en el cual menciona sus logros y metas que ha obtenido al transcurso de sí misma, específicamente dicha consideración se realiza de manera personal. Es importante enfatizar que, esta última definición es la que respalda el presente estudio.

Por lo que las características del bienestar psicológico, García-Viniegras y López (2005, citado en Vielma y Alonso, 2010) indican que se han hallado peculiaridades de índole individual que se encuentran vinculadas con el bienestar psicológico, teniendo en cuenta lo siguiente: Tener un nivel apropiado de autoestima y autoeficacia, adquirir la habilidad de adaptación ante los diversos requerimientos de una condición inesperada o nueva para la persona, establecer estrategias o técnicas para resolver y controlar situaciones de tensión y/o fiasco, realizar actividades que involucren la toma de iniciativa y liderazgo, optimismo, tener conocimiento y poseer la competencia de toma de decisiones a nivel integral y proyectarse planes y metas de vida.

Aunque existe varios modelos teóricos sobre bienestar psicológico para este estudio se han tomado modelos para conocer con mayor detalle las variables presentes.

Siendo el primero, la teoría del Modelo Multidimensional, que se encuentra basado en una perspectiva integradora, la autora Carol Ryff propone su modelo multidimensional, dicha teoría en función al desarrollo óptimo del ser humano, funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Para ello, destaca diferentes dimensiones, las cuales van a evaluar de forma particular y significativa, agrupándose en base a la siguiente clasificación: autoaceptación (autoevaluaciones positivas y de la propia vida pasada), relaciones positivas (relaciones interpersonales de calidad), autonomía (sentido de autodeterminación), dominio del entorno (capacidad de gestionar con eficaz propia vida y el mundo circundante), crecimiento personal (sentido de crecimiento y desarrollo como persona) y propósito en la vida (creencia de que la propia vida es útil y tiene un sentido) según Ryff (1989 citado en Meir y Oros, 2019).

El segundo modelo, la teoría de la auto concordancia, establecido por Sheldon y Kasser (1995, citado en Sansinenea, et al., 2008) explican que el bienestar psicológico

guarda una estrecha relación con auto-concordancia, indicando que el individuo experimenta diversas situaciones, así como el planteamiento de objetivos a mediano y/o largo plazo, lo cual se observaron en base a evidencias a través de los estudios realizados, encontrando que el nivel del bienestar psicológico aumentaba cuando se evidenciaban resultados y cambios positivos, esto a causa de los efectos netamente obtenidos de los objetivos de carácter auto concordante.

Asimismo, Sheldon y Elliot (1999) propusieron dicho modelo, a su vez plantearon dos fundamentos que deben cumplir: A) La auto concordancia genera mayor motivación en sí mismos cuando los objetivos son a nivel personal. Finalmente, ello va a ayudar a finalizar dicho proceso con el fin de aumentar el bienestar psicológico y mejorando la calidad de las situaciones experimentadas. B) La puesta en práctica de la auto concordancia va a permitir que los individuos alcancen las facilidades para garantizar la satisfacción de las necesidades básicas que requiere, además, del empleo de las competencias y habilidades que son importantes para un crecimiento personal, tener mayor autonomía y relacionarse adecuadamente a nivel social.

El tercer modelo, teoría de la adaptación, donde Castro (2009) indica que el bienestar psicológico depende de la personalidad, específicamente del temperamento, el cual asume un papel importante en este proceso y tiene relación con las etapas vitales y las experiencias previas, también el afecto positivo y negativo. Actualmente, se sabe que algunas personas realizan diversas actividades a las cuales se encuentran sometidos, debido a que no han adquirido ciertas estrategias y/o técnicas para lograr que se adapten en el medio. Es por ello por lo que los individuos al enfrentarse a una situación en la cual no tuvieron éxito tienden a reprimir las acciones que anteriormente realizaron y centrando

toda su atención en la experiencia previa. Del mismo modo, se siguen realizando estudios para garantizar un alto nivel del bienestar para encontrar su propia estabilidad y seguridad

Por último, el modelo teórico propuesto por Casullo (2002) indica que la perspectiva eudemonista destaca que el bienestar psicológico, como un componente esencial en la vida humana, no se limita simplemente a experiencias placenteras o desagradables. Más bien, se refiere a la intención consciente del individuo relacionada con su autonomía y autorrealización, como señalan Ryan y et al en 2008.

Por otro lado, según Casullo (2006), el bienestar psicológico se puede interpretar como una habilidad esencial en los seres humanos, ya que les permite interactuar con su entorno y crear un ambiente positivo y agradable. En otras palabras, mediante ciertas habilidades, una persona puede establecer relaciones saludables, lo que facilita su desarrollo y crecimiento integral. Casullo también señala que, aunque existen varias definiciones de bienestar psicológico, muchas carecen de un sólido fundamento teórico. Debido a las dificultades semánticas y teóricas, surgió la necesidad de crear un instrumento que permitiera recopilar evidencia empírica y evaluar la variable del bienestar psicológico. Para desarrollar este instrumento, se basó en el modelo teórico de Ryff.

En cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico según el modelo de Casullo nos brindo la creación del instrumento, el cual desarrolló dos escalas para evaluar los niveles de bienestar psicológico, una dirigida a adolescentes y otra a adultos. Ambas escalas se estructuraron en torno a cuatro dimensiones: aceptación, autonomía, vínculos y proyectos.

A continuación, se detallan las cuatro dimensiones de la siguiente manera:

-Autonomía: Se define como el nivel en el cual una persona tiene la capacidad de tomar decisiones y aceptar las responsabilidades de sus elecciones, lo que fomenta la confianza en sí misma, la libertad y el dominio personal en diversas situaciones.

-Aceptación: Se refiere a la experiencia en la que las personas reconocen tanto sus capacidades como sus limitaciones. Implica la habilidad para manejar las emociones y cultivar una sensación de bienestar personal.

-Vínculos: Se relaciona con el nivel de felicidad o contentamiento que un individuo siente al interactuar con otros individuos, y la importancia de las habilidades sociales para fortalecer las conexiones que establece con su entorno.

-Proyectos: Implica la formulación de una idea que se transformará en un objetivo concreto. Esta meta guía a la persona para llevar a cabo una serie de acciones que la ayuden a alcanzar dicho objetivo. Al lograr estas metas, la persona experimenta una sensación de satisfacción, lo que contribuye a su sentido de autorrealización.

En cuanto a la segunda variable siendo el estrés académico, pones en definición que se visualiza como un desafío educativo que conlleva una carga emocional significativa para los estudiantes. Esto surge debido a las presiones académicas y el temor al fracaso, lo que puede resultar en calificaciones bajas y dificultades en las relaciones interpersonales, tanto con compañeros de clase como con la familia. Este estrés también puede llevar a problemas de salud mental y física, como depresión, ansiedad y nerviosismo. Es reconocido como una de las causas principales del fracaso académico, emocional y social, lo que se traduce en una sensación de desánimo y frustración educativa (Thakkar, 2018).

El estrés académico puede desencadenar respuestas psicológicas ante situaciones estresantes o crisis, y estas reacciones varían de una persona a otra. Esto puede manifestarse en cambios de comportamiento, creencias, patrones de pensamiento o interacción social. Los síntomas pueden incluir emociones como enojo, llanto, negación e incredulidad, así como comportamientos como el aislamiento y la pérdida de interés en actividades cotidianas (Kendra, 2020).

Martínez y Díaz (2007) señalan que el estrés académico se manifiesta actuando en factores físicos, emocionales y/o ambientales, ejerciendo presión significativa en las competencias del individuo que puede mermar el desarrollo de las habilidades cognitivas (como resolución de problemas y rendimiento académico), interacción con los demás, búsqueda de la propia identidad, entre otros.

Finalmente, la definición que se tomará como principal para fines del presente estudio es la que indica que, el estrés académico representa un conjunto de desafíos sistemáticos que los estudiantes enfrentan para mejorar su adaptación académica y bienestar psicológico. Los estudiantes perciben diversas situaciones como estresantes, las cuales pueden perturbar su equilibrio emocional y físico, dando lugar a síntomas. Por lo tanto, los estudiantes necesitan emplear técnicas y estrategias de afrontamiento para manejar estas situaciones, como se menciona en el estudio de Barraza (2018).

De manera similar, se toma en consideración 3 modelos teóricos sobre el estrés académico, de los cuales según, Belloch et al. en la teoría basada en la respuesta (2009) el estrés es un estado de la persona, el cual se manifiesta como un problema específico, congruente en todas las variaciones inducidas por un medio biológico; es decir, que esto no tiene un origen específico, excluyendo la idea de que forma parte de una respuesta globalizada del organismo con relación a las demandas que surjan. Por ende, el estresor

como agente desencadenante es el responsable de ejercer cambios que afectan la homeostasis del organismo, ya sea por estímulos físicos, psicológicos, cognitivos o emocionales.

Selye (citado en Belloch et al. 2009), añade que no es recomendable la ausencia total del estrés, ya que, este no ayuda a experimentar situaciones agradables y desagradables; ante este último, el organismo realiza un esfuerzo para sobreponerse a dicha disposición. Por ello, se dice que puede ser una reacción adaptativa, mientras no se exceda a niveles que ponga en riesgo al organismo. Para un mejor entendimiento y clarificación de los niveles, el autor propone tres diferentes etapas de reconocimiento: reacción de alarma, resistencia y agotamiento (Berrío y Mazo, 2011).

Por otro lado, se tomará en cuenta el enfoque psicosocial que, desde una perspectiva psicosocial, el estrés surge cuando se percibe un desequilibrio entre las demandas del entorno y los recursos personales, o cuando la presión percibida excede la capacidad para hacerle frente, como se menciona en el estudio de Lazarus y Folkman (1984, citado en Durand-Bush, et al., 2015). Además, según Lazarus y Folkman (1986, citados en Castaño & León del Barco, 2010), el afrontamiento se refiere a los esfuerzos mentales y acciones que se emplean para manejar demandas específicas, ya sean internas o externas, que se perciben como abrumadoras en relación con los recursos disponibles. Esta perspectiva también se encuentra dentro del ámbito de la psicología positiva, ya que los métodos para afrontar el estrés, como la confrontación, la búsqueda de apoyo, la evitación, la planificación, la reevaluación y el distanciamiento, juegan un papel crucial en el bienestar subjetivo, como señalan Verdugo-Lucero et al (2013).

Es importante diferenciar entre estilos y estrategias de afrontamiento. Los estilos se refieren a las tendencias individuales o patrones estables utilizados para enfrentar el

estrés, mientras que las estrategias son acciones específicas que se emplean en situaciones de estrés particulares. (Verdugo-Lucero et al, 2013).

Por último, el modelo teórico de sujeto-persona propuesto por Barraza (2005), detalla que el estrés académico se refiere a la tensión experimentada en entornos educativos, ya sea en colegios o universidades, y proviene únicamente de factores estresantes asociados con actividades o entornos académicos.

El enfoque adoptado en esta tesis se basa en la perspectiva Persona-Entorno (Barraza & Silerio, 2007), que interpreta el estrés como un resultado de la interacción entre un individuo y su entorno. En este contexto, el estrés no surge únicamente del ambiente (factores desencadenantes) ni exclusivamente de las respuestas y síntomas de la persona, sino de la dinámica entre ambas. Por tanto, las variables sociodemográficas tienen un papel modulador, aunque no determinante. Según esta perspectiva, no existen situaciones estresantes intrínsecas ni personas inherentemente más vulnerables que otras.

Además, según esta teoría propuesta por Barraza & Silerio (2007), el estrés se percibe internamente como resultado de las interacciones entre la persona y su entorno. En esta perspectiva, el estrés se manifiesta como un desequilibrio entre estos dos elementos, destacando la importancia de los recursos individuales y la capacidad de tomar decisiones en este proceso.

Además, el proceso de estrés académico implica dos etapas. En primer lugar, está la identificación del problema, y luego, la manera de enfrentarlo. Por lo tanto, la secuencia comprende la toma de conciencia de los signos de estrés, la comprensión del problema, la identificación del área afectada y la evaluación de las repercusiones del problema.

Esta teoría del estrés Persona-Entorno se inscribe en un marco cognitivo y sistémico-cognitivo (Barraza, 2006), ya que explora la relación entre el individuo y su entorno, con procesos psicológicos internos como mediadores. Se pueden identificar tres principales componentes del estrés académico. En primer lugar, está el nivel institucional o externo, que incluye las demandas o inputs, como el horario escolar o universitario, el tipo de profesor y las relaciones con los compañeros. El estudiante universitario evalúa estos inputs, y el resultado puede ser de equilibrio cuando sus recursos son suficientes para hacer frente a las demandas, o de desequilibrio cuando los recursos no son adecuados para enfrentar las exigencias, que son percibidas como amenazas o desafíos.

Cuando se produce un desequilibrio (según Barraza, 2006), el estudiante universitario realiza una segunda evaluación para identificar posibles estrategias de afrontamiento. Estas estrategias de afrontamiento llevan al estudiante a tomar medidas (output) para restaurar el equilibrio. Posteriormente, el individuo realiza una tercera evaluación para determinar si el comportamiento fue eficaz o si se necesitan ajustes.

En cuanto a las dimensiones del estrés se tomarán en consideración 3 factores siendo el primero; los factores estresores los cuales vienen a ser estímulos que generan una reacción fisiológica, cognitiva y emocional en el individuo que está inmerso en el entorno educativo y que se involucra a toda actividad académica que se ve afectada de manera directa, dentro de ello se considera a los exámenes sorpresa, tareas, exposiciones, alta carga académica, cambio de grado académico o institución educativa, cumplimiento de normas exigentes, trabajos a última hora, entre otros, los cuales pueden categorizarse bajo dos premisas comportamentales: actuación o inmovilización del individuo (Zacarés et al., 2009).

Para Arribas (2013, citado en Vizoso y Arias, 2016) las causas generadoras de estrés se agrupan concretamente en 4 dimensiones: trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor y percepción de la asignatura. Así mismo, los estresores se pueden clasificar en subdimensiones, 3 específicamente: La primera de ellas, hace referencia a las fuentes de estrés que pueden ser percibidas en niveles de tensión excesivos al momento de ser experimentados, tales como cambios y problemas de habituación, evaluación, procesos de enseñanza-aprendizaje y aspectos organizativos. En segundo lugar, se encuentra el efecto de los estresores frente a la salud general de los estudiantes. Por último, se encuentran los reguladores del estrés, como fuente de afronte, basado en las características personales de cada estudiante (Rodríguez et al, 2016).

En cuanto al segundo factor, se comprende como las reacciones sintomatológicas, donde Barraza (2006) define que los síntomas son aquellas reacciones que tenemos en base al estrés y que provocan un desequilibrio sistémico, generando en su mayoría reacciones fisiológicas como agotamiento, insomnio, dolor de cabeza, problemas gástricos, náuseas, mareos, astenia, entre otras respuestas inespecíficas y variables según la persona que lo padece.

Para Berríos y Mazo (2011) los síntomas pueden clasificarse clínicamente en inespecíficos, semi-específicos y específicos, esto según la nosología psiquiátrica del estrés; en su primer criterio (inespecíficos), enmarca los fenómenos psicosomáticos como tal, donde juegan un papel importante los mecanismos neuroendocrinos y neuroinmunológicos (tales como la tiroiditis y la artritis reumatoide), así como los estados depresivos y la enfermedad de Alzheimer; en los síntomas semiespecíficos, encontramos algunos cuadros clínicos como las reacciones alérgicas, episodios disociativos, trastornos de ansiedad, entre otros; por último, en las respuestas específicas, se podrían describir los

síndromes conocidos como el Trastorno de estrés postraumático (TEPT) y agudo (TEA), así como los trastornos desadaptativos.

Por último, las estrategias de afrontamiento se explican, según Lazarus y Folkman (1988, citado en Berrío y Mazo, 2011) el afrontamiento se puede comprender como formas en las que el individuo maneja las demandas (estresores) expuestas por el ambiente, comprendido a modo personal o como parte de un proceso que van a permitir el afronte satisfactorio de las diferentes situaciones estresantes. Todo ello, entendido desde un punto cognitivo y conductual constantemente cambiante, que se manejan de manera específica de entornos externos e internos y son evaluados como sobrantes los recursos de la persona; ante ello, se prescriben ocho formas diferentes de hacer frente al estrés académico: Confrontación, distanciamiento, autocontrol, soporte social, responsabilidad, escape-evitación, planificación de la solución de problemas y la próxima reevaluación positiva.

Para algunos autores como González et al. (2002, citado en Morales y Moysén, 2015), consideran a las estrategias o habilidades de afrontamiento a las diferentes acciones y cogniciones que capacitan a los alumnos a enfrentar las diferentes exigencias que se presentan, tolerando, evitando o minimizando los efectos que pueden llegar a producir los eventos estresantes. Un aspecto importante para considerar es el contexto en el que se desenvuelven los implicados, así como las peripecias que realizan a diario en los variados medios relacionales.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de lima, 2023?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

1.3.1. Objetivos específicos

1. Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

2. Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

3. Establecer si existen diferencias en el bienestar psicológico según sexo en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

4. Establecer si existen diferencias en el estrés académico según sexo en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

5. Analizar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

6. Analizar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

7. Analizar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana, 2023.

1.4.2. Hipótesis específica

1. Existen diferencias en el bienestar psicológico según sexo, en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

2. Existen diferencias en los niveles de estrés académico según género, en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

3. Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023.

4. Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas en los estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana, 2023.

5. Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana, 2023.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología de trabajo, esta investigación fue básica, puesto que para Sánchez y Reyes (2017) señalan la investigación denominada básica se encarga de fomentar la investigación científica, así como elaborar teorías que puedan describir y explicar problemas presentados en la realidad, asimismo evaluara la capacidad explicativa de las teorías.

El enfoque utilizado en esta investigación se optó por utilizar un enfoque cuantitativo, debido a que una de las principales características es tomar de base la estadística y medir las variables estudio (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018).

El diseño fue no experimental ya que no existió manipulación de variables ni se aplicó ningún tipo de procedimiento (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El estudio fue de corte transversal, puesto que la aplicación de los instrumentos utilizados para la recolección de datos se realizará en un sólo momento, lo cual consta en observar el evento experimental en un contexto natural y en condiciones ya existentes (Müggenburg y Pérez, 2007).}

El alcance de investigación de la investigación fue de índole correlacional; debido a que se busca una relación o asociación entre las variables, a través de un patrón predecible (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018).

El estudio, estuvo integrado por un total de 756 estudiantes inscritos en el periodo académico 2023-1 de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Asimismo, la población es finita ya que se conoce el número de elementos que conforman la población. Según Arias (2016) refiere que una muestra se conceptualiza como una parte de la población de estudio, asimismo las unidades de

análisis son elegidas de acuerdo con un criterio. En este estudio la muestra estuvo integrada por 244 mujeres (74.8%) y 82 varones (25.2%), con promedio de edad de 21.33, de primero a decimo ciclo de la carrera profesional de psicología.

En el presente estudio fue utilizada una muestra no-probabilística (por conveniencia), guiada por las características de la investigación. En el muestreo no probabilístico la muestra es escogida por el investigador en base a un juicio subjetivo (Otzen y Manterola, 2017).

Los criterios de inclusión que se tomaron consistieron esta investigación son estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en Lima que hayan aceptado voluntariamente participar y cumplan con los siguientes criterios de inclusión: ser mayores de 18 años, estar debidamente matriculados durante el periodo académico 2023-1 y haber proporcionado su consentimiento informado. La aceptación al consentimiento informado es un requisito fundamental para garantizar la ética y la transparencia en la participación de los sujetos en el estudio, quienes contribuirán de manera voluntaria al avance de la investigación. Mientras que, por otro lado, los criterios de exclusión fueron: Los individuos que pertenezcan a una carrera profesional distinta a la psicología o que opten por no participar voluntariamente en la presente investigación. Asimismo, aquellos participantes que durante la evaluación manifiesten cualquier malestar psicológico o físico que les impida continuar y concluir la aplicación del test serán excluidos del estudio, priorizando siempre su bienestar y garantizando un ambiente seguro para su participación. Estas medidas buscan salvaguardar la integridad y confort de los participantes, asegurando un proceso de investigación ético y responsable.

Con relación a los instrumentos de investigación, se hizo uso de dos pruebas psicométricas, las cuales se mencionan a continuación:

El primer test para usar fue la Escala de bienestar psicológico BIEPS-A, cuyos autores de la versión original fueron María Martina Casullo (2002). Este instrumento originalmente está constituido por 13 ítems, dividido en 4 dimensiones (aceptación-control, autonomía, vínculos y proyectos), con respuesta tipo likert (ni de acuerdo (3), ni en desacuerdo (2), estoy en desacuerdo (1))

En el marco de este estudio, se empleó la versión que fue adaptada al contexto peruano desarrollada por Domínguez (2014). Dicho instrumento cuenta con 13 ítems, repartidos en 4 dimensiones. En cuanto a su confiabilidad, se puede decir que en esta escala se empleó el método de consistencia interna, calculado por medio del estadístico Alfa de Cronbach. En cuanto a la validez de constructo, fue realizado el análisis factorial confirmatorio hipotetizando el modelo tetrafactorial propuesto inicialmente por Casullo (2002). El método de estimación usado en este trabajo fue el de máxima verosimilitud, y aunque no se da el cumplimiento de supuesto de normalidad de los ítems, se utilizó ese método ya que el de mínimos cuadrados generalizados no es factible a medida que el modelo aumenta en tamaño y complejidad. Asimismo, se usarán los indicadores de ajuste absoluto más frecuentes en investigación debido a que ninguno de ellos aporta toda la información necesaria para valorar un modelo. Los índices de ajuste de la escala bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) presentó los siguientes resultados $X^2= 169.19$; $g.l.=59$; $CFI=.9613$; $GFI=.8957$; $AGFI= .8391$; $RMR=.032$; $RMSEA=.0919$. Con base en los resultados, considerándose los valores examinados como adecuados para cada indicador, como se puede apreciar en la tabla 2 los valores obtenidos en el modelo hipotetizando dan cuenta de un ajuste aceptable de los datos al modelo de cuatro factores propuesto por Casullo (2002). En tal sentido, de acuerdo a los hallazgos, los factores vienen configurados de acuerdo a la escala original. Respecto a la confiabilidad y el

análisis de los ítems de la escala presentan correlaciones ítem-total que van desde .664 hasta .894, lo cual da cuenta de una elevada homogeneidad. Asimismo, el alfa de Cronbach para la escala total fue de .966 (IC al 95%: .959; .972); de .884 (IC al 95%: .855; .908) para el factor Aceptación/Control; de .836 (IC al 95%: .794; .870) para el factor Autonomía; de .871 (IC al 95%: .838; .898) para el factor Vínculos; y de .908 (IC al 95%: .887; .926) para el factor Proyectos.

Por otro lado, el segundo test a usarse fue Inventario de Estrés Académico - SISCO, cuyo autor de la versión original fue Arturo Barraza Macías (2007). Esta herramienta se desarrolló originalmente como un constructo de evaluación de cinco alternativas de respuestas que tiene en cuenta 3 áreas de estrés académico: Estresores, Síntomas del estrés y Estrategia de Afrontamiento. Consta de 47 ítems. Sin embargo, el autor creía que la escala general (25 ítems) era larga y el contenido similar.

En un estudio realizado por Alania et al. (2021), la versión completa original de la APS mostró propiedades psicométricas prometedoras, pero la versión corta de 5 ítems (APS-S) mostró convergencia y solo reportan resultados en el idioma original (inglés) y en población universitaria estadounidense.

Para fines del presente estudio, en cuanto a la validez de constructo, se realizó con el coeficiente de correlación r de Pearson corregida y el análisis factorial. Los coeficientes de correlación r de Pearson corregida fueron todos mayores que 0.2, oscilando entre 0.2204 del ítem EA13 de estrategias de afrontamiento y 0.6893 del ítem SI7 de síntomas, con validez suficiente (0.2 a 0.349: 4 ítems), buena (0.35 a 0.449: 12 ítems), muy buena (0.45 a 0.549: 6 ítems) y excelente (0.55 a 1: 25 ítems). Por otro lado, La prueba de Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) reportó un valor de 0.889, muy cercano a 1. y la prueba de esfericidad de Bartlett dio un valor p de 0, menor que 0.001, con las cuales el análisis

factorial de la muestra resultó ser adecuado. La validez factorial del instrumento fue de 0.53952, reportada por la varianza total explicada que comprende tres componentes o factores del análisis factorial confirmatorio con rotación varimax. El análisis factorial confirmatorio con el método de extracción de componentes principales y rotación varimax configuró tres factores, confirmando la propuesta de Barraza (2018), cuya distribución de ítems se detalla en la tabla 4. El factor estresores (componente 3) estuvo compuesto por los ítems ES1 a ES15, cuyas correlaciones oscilaron entre 0.535 (ítem ES1) y 0.775 (ítem ES5); el factor síntomas estuvo conformado por los ítems SI1 a SI15, con correlaciones entre 0.627 (ítem SI4) y 0.788 (ítem SI11); el factor estrategias de afrontamiento estuvo constituido por los ítems EA1 a EA17, cuyas correlaciones varían entre 0.423 (ítem EA2) y 0.846 (ítem EA10). Tras examinar los coeficientes de correlación r de Pearson corregidos ítem/total y realizar un análisis de validez factorial, se determinó que el instrumento es válido. En cuanto a la confiabilidad, el alto coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, que es de 0.948, indica que el instrumento posee una excelente confiabilidad (en el rango de 0.85 a 1). Asimismo, cuando se retira un ítem del instrumento, la confiabilidad del mismo es de por lo menos 0.9463 (ítems SI7 y SI9).

Antes de la colecta de datos, los investigadores realizaron las coordinaciones con las autoridades y con los docentes, con el fin de buscar sus horarios disponibles y los salones con más variedad o cantidad de alumnado. Durante la coleta de datos, se inició con la presentación de los investigadores ante el público asistente a los salones de clase, informando en primer lugar el objetivo del estudio, dando a entender que el nivel de investigación es para un título profesional, y que se tomó la seriedad del caso, por ello que se buscó la concientización y se dio énfasis a la importancia del tema. Seguidamente se informó sobre el consentimiento informado, luego se dio una breve explicación sobre

los objetivos de los instrumentos de evaluación. Por otro lado, los alumnos que no aceptaron participar tenían la opción de retirarse, asimismo se respondieron todas dudas e interrogantes de los participantes y al acabar, se agradeció a lo que aceptaron formar parte del estudio.

Después de completar el formulario de las baterías psicológicas adaptadas, se realizó una revisión detallada de los datos extraídos de la misma interfaz utilizada. Estos datos fueron transferidos al programa Excel, donde se sometieron a un proceso de filtrado y tabulación correspondiente para cada ítem y cada participante. Posteriormente, se llevaron a cabo análisis utilizando el software estadístico SPSS Versión 25. Con este programa, se aplicó estadística descriptiva para analizar las variables y dimensiones establecidas. Esto implicó el cálculo de medidas de tendencia central y frecuencias con el objetivo de determinar el tipo de distribución normal mediante la inspección visual. Por lo tanto, se procedió a establecer correlaciones entre los promedios de Bienestar Psicológico y Estrés Académico utilizando análisis estadísticos inferenciales. Se empleó el análisis de Rho de Spearman para evaluar la asociación entre las categorías de ambas variables. Posteriormente, se llevó a cabo una estratificación basada en las dimensiones de Bienestar Psicológico y la variable Estrés Académico, utilizando los criterios mencionados anteriormente. Además, se evaluaron los valores de las variables mediante estadística inferencial, realizando pruebas de hipótesis con la técnica estadística de Rho de Spearman.

Dentro de los parámetros éticos dispuesto en toda investigación psicológica, el presente estudio tomará de base la Declaración de Helsinki realizada por Asociación Médica Mundial (AMM, 2015) y lo estipulado en la Ley General de Salud en materia de investigación. El estudio posee lineamientos estrictos que avalan su jurisprudencia como

tal, como lo es el uso de la metodología y citado APA, en su séptima edición , American Psychological Association (APA, 2020), donde los autores hicieron uso de dicho sistema, para la formalidad y respeto de autoría debida; asimismo, se mantuvo el respeto a la confidencialidad de las personas participantes para el recojo de datos, asegurando la anonimidad del mismo; puesto que fue fundamental adherirse a las pautas establecidas por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017) durante el desarrollo de la investigación, las cuales enfatizan la necesidad de obtener el consentimiento informado de los participantes; de igual modo, se esclarecieron hitos referentes a la colaboración del estudio mediante un llenado voluntario, teniendo en cuenta el Código de Investigador Científico UPN aprobado con la resolución Rectoral N° 104-2016-UPN el 31 de octubre del 2016; en el art. N°5. Asimismo, se hizo uso de herramientas (baterías psicológicas) debidamente calibradas y adaptadas al entorno cultural presente, con el fin de obtener resultados que permitan mayor precisión; Por último, se siguieron los parámetros y directrices internacionales que garantizaron el uso adecuado de los instrumentos de evaluación (International Test Commission [ITC], 2001).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

El objetivo general de la investigación presente fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de lima metropolitana, 2023

Tabla 1

Descriptivos para la variable Bienestar Psicológico y sus Dimensiones

Variable y Dimensiones	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar Psicológico	Bajo	5	1.5
	Medio	52	16
	Alto	269	82.5
Dimensión Aceptación	Bajo	4	1.2
	Medio	33	10.1
	Alto	289	88.7
Dimensión Autonomía	Bajo	15	4.6
	Medio	120	36.8
	Alto	191	58.6
Dimensión Vínculos	Bajo	5	1.5
	Medio	30	9.2
	Alto	291	89.3
Dimensión Proyectos	Bajo	5	1.5
	Medio	57	17.5
	Alto	264	81

Se logra apreciar en la tabla 1, que el 82.5%, equivalente 269 estudiantes presentó un nivel alto en bienestar psicológico, asimismo se evidenció que el 88.7% presentó un nivel alto en la dimensión aceptación, mientras que 191 estudiantes que corresponden al 58.6% del total de la muestra obtuvieron niveles altos en la dimensión

autonomía, del mismo modo el 89.3% de las unidades de análisis se ubicaron en un nivel alto respecto a la dimensión vínculos; por último, se evidencio que el 81% se posiciono en un nivel alto en relación a la dimensión proyectos.

Tabla 2

Descriptivos para la variable Estrés Académico y sus Dimensiones

Variable y Dimensiones	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Estrés Académico	Leve	5	1.5
	Moderado	268	82.2
	Fuerte	53	16.3
Dimensión Estresores	Leve	30	9.2
	Moderado	227	69.6
	Fuerte	69	21.2
Dimensión Síntomas	Leve	40	12.3
	Moderado	188	57.7
	Fuerte	98	30.1
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	Leve	14	4.3
	Moderado	232	71.2
	Fuerte	80	24.5

En la tabla 2, se logra observar que el 82.2%, equivalente a 268 estudiantes evidenciaron un nivel moderado en estrés académico, asimismo 227 estudiantes que corresponde el 69.6% del total de la muestra presentaron un nivel moderado en la dimensión estresores, 188 estudiantes que corresponden al 57.7% de la muestra obtuvo niveles moderados en la dimensión síntomas, y 232 estudiantes que corresponde el 71.2%

de los participantes se ubicaron en un nivel moderado respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, para ya pasar a conocer los resultados a los objetivos presentados, primero se realizará el análisis de la normalidad, con el fin de conocer el comportamiento normal o no normal de las variables y sus dimensiones.

Tabla 3

Reporte de la prueba de bondad de ajuste de los instrumentos empleados

Variables	Dimensiones	K-S	gl	p
Bienestar psicológico	Aceptación	.248	326	.000
	Autonomía	.153	326	.000
	Vínculos	.265	326	.000
	Proyectos	.274	326	.000
Estrés académico	Estresores	.072	326	.003
	Síntomas	.046	326	.088
	Estrategias de afrontamiento	.063	326	.000

Nota. KS=kolmogorov-Smirnov; gl=grados de libertad; p=significancia

En la tabla 3, se vislumbran los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov, en donde los valores de significancia estadística (p) calculados fueron menores al valor crítico .05, por ende, se asevera que no se aproximan a una distribución normal, sustentando el uso de estadística no paramétrica para la contratación de hipótesis, utilizando el estadístico “Rho” de Spearman para la prueba de correlación de Spearman y el estadístico “U” de Mann – Whitney para la prueba de comparación de grupos independientes.

Tabla 4
Comparación del Bienestar Psicológico según sexo

Variable	Muestras	N	Rangos	U	p
Bienestar Psicológico	Mujeres	244	162.70	9809.50	.791
	Varones	82	165.87		

Nota. n=tamaño muestral; U= U de Mann-Whitney; P=significancia

En la tabla 4, se presentan los resultados comparativos de la variable bienestar psicológico, según el criterio de contraste sexo. Los valores de la prueba no paramétrica “U” de Mann – Whitney, indican que las diferencias halladas entre los rangos promedios (U = 9809.50; p = .791) no son significativas (p < .05).

Tabla 5
Comparación del Estrés Académico según sexo

Variable	Muestras	N	Rangos	U	p
Estrés Académico	Mujeres	244	171.37	8083.00	.009
	Varones	82	140.07		

Nota. n=tamaño muestral; U= U de Mann-Whitney; P=significancia

En la tabla 5, se pueden apreciar los resultados comparativos de la variable estrés académico, según el criterio de contraste sexo. Los valores de la prueba no paramétrica “U” de Mann – Whitney, indican que las diferencias halladas entre los rangos promedios (U = 8083.00; p = .009) son significativas (p < .05) siendo el grupo de mujeres el de mayor rango promedio (171.37). Estos datos indican que las mujeres presentaron más niveles de estrés.

Tabla 6

Correlación entre Bienestar Psicológico y Estrés Académico

	Estrés Académico	
	Rho de Spearman	Sig.
Bienestar Psicológico	-.222**	.000

En la tabla 6, se puede apreciar el resultado de la correlación Rho de Spearman; en donde se obtuvo una rho=-.222, lo que se interpreta como una relación inversa y de intensidad débil; entre el bienestar psicológico y el estrés académico. Asimismo, es altamente significativa .000 ($p < .05$). Estos resultados evidencian que, a mayor nivel de bienestar psicológico, menor será el nivel de estrés académico. En tal sentido, se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 7

Correlación entre el Bienestar Psicológico y las Dimensiones de Estrés Académico

Variables	Dimensiones	Bienestar Psicológico	
		Rho	Sig
Estrés Académico	Estresores	-.218**	.000
	Síntomas	-.398**	.000
	Estrategias de Afrontamiento	.239**	.000

Nota: Rho=Correlación de Spearman; Sig=Grado de significancia

En la tabla 7, se logra observar el resultado de la correlación entre bienestar psicológico y las dimensiones de estrés académico, en donde se pudo evidenciar que la dimensión estresores se correlaciona de forma negativa con intensidad débil (Rho=-.218)

y significativa ($p < .05$) con la variable bienestar psicológico; asimismo la dimensión síntomas presento una correlación negativa de intensidad débil ($Rho = -.398$) y significativa ($p < .05$) con la variable bienestar psicológico; sin embargo, la dimensión estrategias de afrontamiento evidencio una correlación positiva de intensidad débil ($Rho = -.239$) pero significativa ($p < .05$).

Tabla 8

Características sociodemográficas de la muestra

Variable	Grupos	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Varones	82	25.2%
	Mujeres	244	74.8%
Edad	De 18 – 23 años	261	80.1%
	De 24 a 29 años	57	17.5%
	De 30 a 40 años	8	2.5%

En base a la tabla 8, se logra observar que la mayoría de estudiantes son mujeres y representan el 74.8 % del total de la muestra este dato es equivalente a 244 mujeres. Asimismo, se logró evidenciar que de los rangos de edad establecidos en la investigación el 80.1% de la muestra, presentó edades que fluctúan entre los 18 y 23; mientras que el 2.5% del total se ubicaron entre los 30 a 40 años.

Luego, se pasará a conocer los datos descriptivos de las variables, para tener como referencia el comportamiento de las mismas.

Tabla 9

Estadísticos descriptivos de la variable Bienestar psicológico y sus dimensiones

Variable y dimensiones	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
Bienestar psicológico	2.57	.30	-1.29	1.89
Aceptación	2.62	.38	-1.26	1.89
Autonomía	2.28	.47	-.31	-.40
Vínculos	2.67	.39	-1.33	1.91
Proyectos	2.62	.38	-1.29	3.08

Como se aprecia en la tabla 9, el promedio de la variable Bienestar Psicológico fue de 2.57, mientras que de la dimensión aceptación fue 2.62, de autonomía 2.28, de vínculos 2.67 y de proyectos 2.62. Para todos los casos, la desviación estándar fluctuó desde .30 hasta .47. Finalmente, los valores de asimetría y curtosis, en todos los casos fluctuó entre +/- 1.5, lo que indicaría que el comportamiento de las dimensiones fluctúa en lo normal (Prieto y Delgado, 2010).

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de la variable Estrés Académico y sus dimensiones

Variable y dimensiones	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
Estrés académico	2.84	.53	-.29	.38
Estresores	2.81	.75	-.19	.44
Síntomas	2.79	.93	-.21	-.34
Estrategias de afrontamiento	2.93	.69	-.62	1.56

Se logra visualizar en la tabla 10, el promedio de la variable Estrés Académico fue de 2.84, mientras que de la dimensión estresores fue 2.81, de síntomas 2.79 y de estrategias de afrontamiento 2.93. Para todos los casos, la desviación estándar oscilo desde .53 hasta .93. Por último, los valores de asimetría y curtosis en todos los casos fluctuaron entre +/- 1.5, lo que indicaría que el comportamiento de las dimensiones fluctúa dentro de los valores normales (Prieto y Delgado, 2010).

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En las siguientes líneas después de los resultados se presenta la discusión y conclusión respectivamente.

Como discusión se presenta que, el objetivo general de la investigación fue el de determinar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, 2023. Los resultados hallados evidenciaron una relación negativa de intensidad débil $\rho = -.222$ y significativa ($p < .05$). Estos resultados evidencian que, a mayor nivel de bienestar psicológico, menor será el nivel de estrés académico. En tal sentido, se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la hipótesis nula. Estos resultados coinciden con el estudio de Hernández (2020) quien efectuó una investigación en donde el objetivo fue analizar la relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología encontrando que existe una relación significativa entre bienestar psicológico y estrés académico. Otro estudio que respalda los datos obtenidos fue realizado por Delgado et al. (2021) quienes encontraron una relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y estrés académico. Por otro lado, estos resultados discrepan de la investigación llevada a cabo por Orozco et al. (2021) quienes evidenciaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico. En tal sentido, los resultados del presente estudio se sustentan en la teoría cognitivo-sistémico del estrés académico (Barraza, 2006), el cual refiere que cuando el estudiante universitario logra tener un equilibrio entre las demandas académicas y sus recursos personales, podría obtener un adecuado nivel de bienestar.

Por otro lado, el primer objetivo específico buscó identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, se pudo encontrar que el 82.5% de los estudiantes presentaron niveles altos en bienestar psicológico, esto quiere decir que los estudiantes tienen capacidades que permiten la consecución de metas y al mismo tiempo evidencian crecimiento personal, estos dos aspectos son considerados como indicadores fundamentales del funcionamiento positivo. Asimismo, los resultados obtenidos son respaldados por Ross et al. (2019) quienes en su investigación llegaron a concluir que los estudiantes universitarios de la carrera de psicología presentaron niveles altos y medios respecto a las dimensiones de la variable bienestar psicológico. Así también, Cruz et al. (2020) evidenciaron resultados similares en su estudio llevado a cabo en estudiantes de tercer año de la Universidad de La Habana, en donde evidenciaron que el 68.75% de la muestra obtuvo niveles por encima del promedio. Estos datos obtenidos sostienen lo establecido por Sandoval et al. (2017), quienes al igual se enfocaron en analizar a la población de área de salud, donde percibieron de forma positiva que son ellos quienes participan desde etapas tempranas de actividades comunitarias donde consolidan su formación en el bienestar psicológico.

En cuanto al segundo objetivo específico, se buscó identificar los niveles de estrés académico que presentaron los estudiantes universitarios, en donde se evidenció, que el 82.2%, equivalente a 268 estudiantes mostraron un nivel moderado en estrés académico, esto indica que este fenómeno se manifiesta no de forma extrema pero actuando en factores físicos, emocionales y/o ambientales, ejerciendo presión en las competencias del individuo que puede mermar el desarrollo de las habilidades cognitivas (como resolución de problemas y rendimiento académico). Estos resultados son corroborados por Teque et al. (2020) quien llevo a cabo un estudio en estudiantes universitarios en

donde el 78.3% de la muestra obtuvo un nivel de estrés moderado, las causas fueron la sobrecarga académica (70.9%), evaluaciones (66.7%), afectándolos a nivel físico, psicológico y conductual. Los recursos de afrontamiento fueron el extraer lo positivo (45.3%), concentrarse en la solución (44.5%). Como menciona Mozón (2007) se observa que los estudiantes manifiestan respuestas psicológicas ante acontecimiento estresores o situaciones específicas que favorecen su aparición (exámenes, sobrecarga de trabajo otros.), que varían dependiendo diversas variables, como auto concepto académico, así como las reacciones a nivel de salud que dichas situaciones provocan en los individuos, además del propio comportamiento, en las creencias, en los patrones de pensamiento o en la interacción social.

En relación con el tercer objetivo específico, se buscó establecer las diferencias en el bienestar psicológico respecto al sexo en los estudiantes universitarios, en donde se encontró que los valores de la prueba no paramétrica “U” de Mann – Whitney, señalan que las diferencias halladas entre los rangos promedios ($U = 9809.50$; $p = .791$) no son significativas ($p < .05$). Estos datos evidenciaron que no se han encontrado diferencias significativas entre varones y mujeres. En tal sentido, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador. Estos datos son corroborados por Chacaltana (2018) quien efectuó un estudio en donde uno de sus objetivos fue comparar el bienestar psicológico en relación con el sexo, en donde los resultados obtenidos evidenciaron que no se hallaron diferencias significativas entre ambos sexos. Otra investigación que también sustenta los datos encontrados fue llevada a cabo por Cruz et al. (2020) quienes evidenciaron que los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones no mostraron relación estadísticamente significativa con las variables sociodemográficas, específicamente con el sexo. Por consiguiente, una vez analizados los datos y comparados

con otros estudios, se concluye que entre varones y mujeres no hay diferencias respecto a la variable bienestar psicológico. Estos resultados podrían explicarse debido a que tanto los varones como las mujeres probablemente presenten niveles apropiados de autoestima y autoeficacia, habilidades de adaptación ante los diversos requerimientos de una condición inesperada o nueva para la persona, establecer estrategias o técnicas para resolver y controlar situaciones de tensión y/o fiasco, realizar actividades que involucren la toma de iniciativa y liderazgo, optimismo, tener conocimiento y poseer la competencia de toma de decisiones a nivel integral y proyectarse planes y metas de vida (Vielma y Alonso, 2010).

Asimismo, en el cuarto objetivo específico, se buscó establecer si existen diferencias en el estrés académico respecto al sexo, en los estudiantes universitarios en donde se pudo hallar los valores de la prueba no paramétrica “U” de Mann – Whitney, cuyos datos indican que las diferencias halladas entre los rangos promedios ($U = 8083.00$; $p = .009$) son significativas ($p < .05$) siendo el grupo de mujeres el de mayor rango promedio (171.37). Por consiguiente, estos datos señalan que las mujeres presentaron mayores niveles de estrés académico. En tal sentido se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Los hallazgos mencionados difieren con los datos del estudio realizado por Silva-Ramos et al. (2020) quienes encontraron que no existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y el sexo de los participantes ($\chi^2 = 2.423$, $p = .298$); por ello, se determinó que el estrés académico está presente en ambos sexos. Una vez analizados los datos y comparados con otro estudio se concluye que existen diferencias significativas entre el estrés académico y la variable sexo; estos resultados podrían explicarse debido a que las mujeres, así como los varones presenten diferentes estrategias de afrontamiento, como lo menciona González et al. (2002, citado

en Morales y Moysén, 2015), quienes conceptualizan a las estrategias o habilidades de afrontamiento como diferentes acciones y cogniciones que capacitan a los alumnos a enfrentar las diferentes exigencias que se presentan, tolerando, evitando o minimizando los efectos que pueden llegar a producir los eventos estresantes.

Por otro lado, en el quinto objetivo específico se buscó analizar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se pudo encontrar que la dimensión estresores se correlaciona de forma negativa y débil ($Rho = -.218$) con la variable bienestar psicológico, asimismo presentó significancia estadística ($p < .05$). En tal sentido, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, la cual refiere que existe relación estadísticamente significativa entre estresores y bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana. Estos resultados son corroborados por Hernández (2020) quien en su estudio encontró que entre bienestar psicológico y estímulos estresores existe una correlación negativa, aunque débil pero estadísticamente significativa. En tal sentido, como indica Barraza (2008) se confirma que los universitarios, dentro de los entornos educativos, enfrenta diversas demandas que, una vez evaluadas como factores generadores de estrés, ocasionan una perturbación en el equilibrio del sistema (una situación estresante). Esta alteración se manifiesta a través de una serie de signos (señales de dicho desequilibrio) que motivan al alumno a tomar medidas de afrontamiento. Esta manera de entender el estrés académico nos permite identificar tres elementos procesuales en el sistema: estímulos estresantes, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento.

Respecto al sexto objetivo específico, se buscó analizar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas en

los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, se encontró que la dimensión síntomas presentó una correlación negativa de intensidad débil ($Rho = -.398$) y significativa ($p < .05$) con la variable bienestar psicológico. Justificándose como menciona Barraza (2008) el estrés académico puede desencadenar una serie de reacciones fisiológicas, como agotamiento, insomnio, dolor de cabeza y problemas gástricos, entre otras. Estas respuestas se relacionan directamente con el nivel de bienestar y satisfacción general de una persona, así como con su capacidad para desarrollar habilidades que promuevan un funcionamiento mental óptimo. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, la cual señala que existe relación estadísticamente significativa entre síntomas del estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana. Estos datos son respaldados por Hernández (2020) quien efectuó una investigación donde encontró que entre bienestar psicológico y síntomas de estrés académico existe una relación inversa, moderada y altamente significativa. Por consiguiente, se afirma como indica Kendra (2020) que a mayor presencia de fenómenos psicossomáticos o síntomas de estrés académico menor será el nivel de satisfacción general es decir que los estudiantes experimentarían una disminución de las reacciones positivas y/o de gozo, vinculado con su experiencia académica y general.

Por último, en el séptimo objetivo específico, se buscó analizar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se pudo evidenciar que la dimensión estrategias de afrontamiento presentó una correlación positiva de intensidad débil ($Rho = -.239$) pero significativa ($p < .05$). Los datos mostrados reflejan los estudios de Rodríguez et al (2016) permitiendo entender que las estrategias

de afrontamiento comprendidas como formas en las que el individuo maneja las demandas (estresores) expuestas por el ambiente, tanto a modo personal o como parte de un proceso que permite el afronte satisfactorio de las diferentes situaciones estresantes se relaciona con el grado de satisfacción general que puede experimentar el alumno respecto al desarrollo personal y la consolidación de habilidades que permitan el óptimo funcionamiento psicológico. En función a lo anteriormente señalado, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, la cual señala que existe relación estadísticamente significativa entre síntomas del estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Estos hallazgos son corroborados por Barraza (2018) realizó un estudio en donde encontró que, entre el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, existe una relación directa, moderada y altamente significativa. Por lo tanto, bajo lo expuesto y después de analizar los resultados confirman como Vielma et al.(2010) que el uso de estrategias de afrontamiento, como la confrontación, el distanciamiento, el autocontrol, el soporte social, la responsabilidad, la escape-evitación, la planificación de la solución de problemas y la reevaluación positiva, habrá un mayor nivel de autoestima y autoeficacia en situaciones de estrés académico, permitiendo adquirir habilidades de adaptación, resolver situaciones estresantes, tomar iniciativa, promover el liderazgo, mantener un enfoque optimista, desarrollar competencia en la toma de decisiones y establecer metas de vida.

En referencia a las implicaciones teóricas, la investigación añade un antecedente científico sobre las variables estudiadas siendo el bienestar psicológico como el estrés académico para desarrollo de futuros estudios que puedan corroborar mediante el análisis y comprensión del panorama que viven los estudiantes universitarios en el ámbito

educativo y general. Por otro lado, las implicaciones prácticas denotan la relevancia de reconocer los factores estresores para la creación de talleres universitarios y áreas para el bienestar académica que varían según la institución educativa donde se deben tomar en consideración todos los recursos brindados como las áreas comunes, grado de satisfacción con los docentes y los recursos académicos para potenciarlo y reducir el efecto perjudicial del estrés y otros factores que pueden afectar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Por último, reconocemos la importancia del estudio en el ámbito social ya que al buscar el desarrollo del bienestar psicológico de los estudiantes antes el reto académico que presenta cada estudiante implicaría la bajar la tasa de deserción académica, la desorientación, la desmotivación, el desarraigo, el cuestionamiento y los problemas personales-afectivos, por la dificultad de participar en todo tipo de evento social o académico, grado de satisfacción con el docente o materia, entre otros.

La presente investigación mostró algunas limitaciones durante su desarrollo, lo que conllevó a la adecuación de algunos aspectos respecto al estudio, uno de ellos es el tipo de estudio siendo correlacional entre las variables de bienestar psicológico y estrés académico; sin embargo, no se establece causalidad entre ellos; además dichas variables no son controladas por lo que los resultados se deben tomar como sesgados. Cabe mencionar que, la evaluación se realizó de manera virtual debido a la coordinación con las autoridades de la institución, es importante tener en cuenta que la percepción de la población podría verse influenciada por diversos factores, como la variabilidad en la respuesta debido a niveles de estrés al completarla.

Otra dificultad presentada en este estudio fue la insuficiente cantidad de investigaciones tanto a nivel nacional como internacional, además se hallaron pocos estudios que presentaron las dimensiones abordadas y ello conllevó a la utilización de las

bases teóricas; cabe añadir que, tales investigaciones se presentan en áreas educativas mayormente.

A partir de la evidencia empírica proporcionada en este estudio, estos datos servirán solo como antecedente para futuras investigaciones, pero no se podrá generalizar los datos, ya que el estudio presentó un muestreo no probabilístico.

En la presente investigación se logró confirmar que existe relación significativa, negativa y de intensidad débil entre el bienestar psicológico y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana en el periodo lectivo 2023-1. Se tiene como aspecto importante el hallazgo de una correlación inversa lo cual permite analizar el objetivo principal del estudio, donde se manifiesta que a mayor nivel de bienestar psicológico menor será el nivel de estrés académico.

De igual modo, se logró identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en el periodo lectivo 2023-1, en donde los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles altos en bienestar psicológico, esto quiere decir que los estudiantes tienen capacidades que permiten la consecución de metas y al mismo tiempo evidencian crecimiento personal, estos dos aspectos son considerados como indicadores fundamentales del funcionamiento positivo.

Además, en el actual informe se logró identificar los niveles de estrés académico que presentaron estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en el periodo lectivo 2023-1, en donde se obtuvieron resultados los cuales reflejaron que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles moderados de estrés académico. Lo encontrado indica que esta variable se manifiesta no de forma extrema, pero actuando en

factores físicos, emocionales y/o ambientales, ejerciendo presión en las competencias del individuo que puede mermar el desarrollo de las habilidades cognitivas.

Adicionalmente, se logró establecer si existen las diferencias en el bienestar psicológico respecto al sexo en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima metropolitana en el periodo lectivo 2023-1, los resultados revelaron que las diferencias halladas entre los rangos promedios no son significativas entre varones y mujeres, estos resultados podrían explicarse debido a que tanto los varones como las mujeres probablemente presenten niveles apropiados de autoestima y autoeficacia; así como habilidades de adaptación ante los diversos requerimientos de una condición inesperada.

Asimismo, se logró establecer si existen diferencias en el estrés académico respecto al sexo, en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana en el periodo lectivo 2023, los datos evidenciaron que las diferencias halladas entre los rangos promedios son significativas, siendo el grupo de mujeres el de mayor rango promedio, en tal sentido estos datos señalan que las mujeres presentaron mayores niveles de estrés. Estos resultados, pueden explicarse debido a que las mujeres, así como los varones presenten diferentes estrategias de afrontamiento, así como diferentes acciones y cogniciones que capacitan a los alumnos a enfrentar las diferentes exigencias.

También, se logró analizar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estresores en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en el periodo lectivo 2023, los resultados permitieron confirmar la correlación significativa, inversa y de intensidad débil entre ambos constructos, en donde se pudo evidenciar que mientras aumentan los niveles de estresores, disminuyen los niveles de bienestar

psicológico. Esto quiere decir que, a mayor presencia de tensión frente a los trabajos académicos, la sobrecarga académica, percepción negativa hacia el profesor y hacia la asignatura menor será el nivel de valoración positiva de las experiencias vividas de cada estudiante.

De igual forma, se logró analizar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión síntomas en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en el periodo lectivo 2023, los datos evidenciaron que existe una correlación significativa, inversa y de intensidad débil entre ambos constructos. Estos resultados permitieron entender que a mayor nivel de la dimensión síntomas, menor será el nivel de bienestar psicológico. Esto quiere decir que, mientras aumente la presencia fenómeno psicósomáticos producidos por la sobrecarga académica o la percepción negativa hacia docentes, menor será la presencia de las reacciones positivas y/o de gozo.

Asimismo, se logró analizar la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en el periodo lectivo 2023. Los resultados permitieron confirmar que existe una correlación significativa, directa y de intensidad débil entre ambos constructos. Estos datos mostraron que a mayor nivel de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico mayor será el nivel de bienestar psicológico. Esto indicó que a mayor presencia de estrategias como: confrontación, distanciamiento, autocontrol y soporte social, mayor será la adaptación ante los diversos requerimientos de una condición inesperada o nueva para la persona.

Como recomendación general se sugiere realizar estudios sobre bienestar psicológico y estrés académico en donde se puedan incluir otras facultades y sedes de la universidad, así como, poder comparar resultados con otras universidades.

Primero, se recomienda el desarrollo de actividades preventivo–promocional sobre el estrés académico en los estudiantes de Psicología en donde se efectuó la presente investigación.

Segundo, se recomienda el desarrollo de evaluaciones constantes sobre el nivel de bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de Psicología para prevenir y trabajar mediante programas que permitan proporcionar estrategias y herramientas para poder enfrentar el estrés académico.

Tercero, se recomienda generar programa de conocimiento de bienestar psicológico, focalizado en el auto concepto de cada individuo que aporte al desarrollo de tanto habilidades adaptativas como autoeficacia y autoestima en jóvenes universitarios.

Cuarto, se recomienda concientizar la relevancia del estrés académico en instituciones educativas mediante talleres que fomente un repertorio de acciones y/o actitudes para minimizar dicho problema en los estudiantes universitarios.

Quinto y sexto, se recomienda realizar un seguimiento que concientice a los jóvenes universitarios recabando información sobre los factores estresores que viva junto a la gama de respuesta fisiológicas que manifiesta para generar un plan de acción que utilicen futuros universitarios antes las mismas vivencias que puedan aplicar para el desarrollo personal como su propio bienestar psicológico.

Séptimo, se hace hincapié en el desarrollo de futuros programas de intervención y estudios con estudiantes universitarios de Psicología, dado que están en una fase de formación crucial, están desarrollando y consolidando habilidades para su futura participación en roles sociales activos.

REFERENCIAS

- Alania Contreras, R. D., Chanca Flores, A., Condori Apaza, M., Fabián Árias, E., Rafaele de la Cruz, M., Ortega Révolo, D. I. D., Roque Pucuhuayla, D.E., Villavicencio Condori, A. C. y Zorrilla Zárate, A. J. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialium*, 5(1), 242-260.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- American Psychological Association (2020). *Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis*. Recuperado de <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Ediciones el Pasillo. 7ma edición. ISBN: 980-07-8529-9.
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T. y Vásquez, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para realizar un proyecto de tesis*. Editorial Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. Recuperado de: https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA
- Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2): 59-66.
<https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>

- Asociación Médica Mundial. (21 de marzo del 2017). Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Recuperado de : <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Barraza Macias, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Ramos Escamilla M, editor. México. Recuperado de: <http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en psicología latinoamericana, 26(2), 270-289. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v26n2/v26n2a12.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. Investigación Educativa Duranguense, (4), 2. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica de psicología Iztacala, 9(3), 110-129. Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Psicología Científica.com, 9(10), 1-8. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>

- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/28175059_El_estres_academico_en_los_alumnos_de_educacion_media_superior_Un_estudio_comparativo
- Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2009). *Manual de Psicopatología* (2ª ed.). McGRAW-HILL. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=794715#volumen171580>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés académico*. Medellín, Colombia. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad privada de Lima*. (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. URI: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/4880>
- Castaño, E. F., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>
- Castro Solano, A. (Diciembre de 2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revisión interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 50-51. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4531342.pdf>

- Chacaltana, K.M. (2018). Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica. (Tesis de Maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón). Repositorio institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. URI: <http://hdl.handle.net/20.500.11955/494>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de ética y deontología. Recuperado de: <https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia>
- Cruz M., Martines L., M., Lorenzo A.; y Fernandez D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wimb Lu*, 15(2), 69-93. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/44086>
- Delgado-Tenorio, A., Oyanguren-Casas, N., Reyes González, A., Zegarra, A., & Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e1372. DOI: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n1/v8n1a03.pdf>

Durand-Bush, N., McNeill, K., Harding, M., & Dobransky, J. (2015). Investigating Stress, Psychological Well-Being, Mental Health Functioning, and Self-Regulation Capacity Among University Undergraduate Students: Is This Population Optimally Functioning? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49(3). Recuperado de: <https://cjcrc.ualgary.ca/article/view/61066>

Guzmán Marcelo, K. M., & Santa Cruz Cáceres, K. M. (2016). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en estudiantes de una universidad de Cajamarca. (Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello). Repositorio institucional de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello URI: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/273>

Hernández, N. (2020). Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chicha, 2020. (Tesis de maestría, Universidad Privada de Chincha). Repositorio institucional de la Universidad Privada de Chincha Recuperado de: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7822/HERNANDEZ_CN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education. Recuperado de: https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92_95.pdf

International Test Commission (2001) International Guidelines for Test Use, *International Journal of Testing*, 1:2, 93-114, DOI: 10.1207/S15327574IJT0102_1

Kendra C. (2020, 18 de Noviembre). Common Psychological Responses to Traumatic Events. Verywellmind, Dotdash. Recuperado de: <https://www.verywellmind.com/common-reactions-to-a-crisis-2795058>

Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99. Recuperado de: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf

Martínez, E. S., & Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Colombia. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2557786>

Ministerio de Educación. (15 de octubre de 2019) Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental, Nota de prensa. Consultado el 06 de Mayo de 2021. Recuperado de: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

Ministerio de Salud (22 de enero 2019) La salud mental en el lugar de trabajo: orientaciones a nivel mundial, Nota de Prensa. Consultado el 06 de Mayo de 2023. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/mental-health-in-the-workplace>

Morales, B. G., & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 1-12. Recuperado de: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>

- Müggenburg Rodríguez V, M. C., & Pérez Cabrera, I. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria*, 4(1), 35-38. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741821004>
- Oramas Viera, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo en la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 35. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2017), Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo, Consultado el 06 de Mayo de 2021. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/
- Organización Mundial de la Salud (2020), Depresión, Consultado el 06 de Mayo de 2021. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Orozco, C. S., Vargas, J. D. P., Carvajal, O. I. G., & Torres, B. E. M. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de ciencias sociales*, 26(1), 25- 30. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384403>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Sampling techniques on a study population. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Palacio, O. Palacio, A., Blanco, Y., Palacio M., & Roblejo, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2). Recuperado de: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

- Peña-Marcial, E., Bernal-Mendoza, L. I., Pérez-Cabañas, R., Reyna -Ávila, L., & García-Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
- Rodríguez, B., Labrador, M., & Blanco, L. (2016). Estresores percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Revista Enfermería C y L*, 8(2), 23-32. Recuperado de: <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/download/173/151>
- Romero, A., Brustad, R. y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2599122>
- Ross G., Salgado K., Fernández M. y López M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63. Recuperado de: http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85
- Ryan, R., Huta, V., y Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 139–170. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/2008-04465-006>

- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Universidad Ricardo Palma. URI: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1480>
- Sánchez, H., y Reyes, C. (2017). Metodología y diseños en la investigación científica. Editorial Business Support Aneth (5.aed.). Recuperado de: https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%3%8DA_Y_DISE%3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%3%93N_CIENT%3%8DFICA
- Sánchez-Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38. Recuperado de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-885114>
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572017000400260&script=sci_abstract&tlng=pt
- Sansinenena, E., Gil de Montes, L., Agirrezabal, A., Larrañaga, M., Ortiz, G., Valencia, J. F., & Fuster, M. J. (Junio de 2008). Autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales ¿Cuál es su aportación al bienestar? *Anales de Psicología*, 24(1), 122- 124. Recperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16724115>

- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de investigación psicológica*, (21), 37-56. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf
- Teque-Julcarima M.S, Gálvez-Díaz N, Salazar-Mechan D.M. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Rev. Medicina Naturista*, 14(2): 43-47. Recuperado de: <https://docplayer.es/197122427-Estres-academico-en-estudiantes-de-enfermeria-de-universidad-peruana.html>
- Thakkar A. (2018) *Academic Stress in Students*, One Future Collective. Recuperado de: <http://onefuturecollective.org/academic-stress-in-students>
- Urbano Reaño, E. Y. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte - 2017. (Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia). Repositorio institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6441>
- Verdugo-Lucero, J. C., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I., & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *RLCSNJ*,

11(1), 79-91. Recuperado de: <http://ns520666.ip158-69-118.net/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/834>

Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 269. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>

Vizoso, C. M., & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académico, 90-97. Recuperado de: <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuariopsicologia/article/download/17429/20221>

Zacarés, J. J., Iborra, A., Tomás, J. M., & Serra, E. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: *Anales de Psicología*, 25, 316-329. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16712958014>

ANEXOS

ANEXO A.

“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA,2023”

Estimado(a) participante:
La presente investigación es realizada por Jordy Ronal Amado Zurita Puga y Felix Ricardo Saenz Peña bachilleres en psicología de la Universidad Privada del Norte.
El objetivo de este estudio es determinar la relación entre bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima, **trabajo de investigación** para optar al título profesional de **Licenciados en Psicología**.

Requisitos:
- 18 a 30 años de edad.
- Estudiantes de pregrado de la carrera de psicología.

Finalmente, la participación es **voluntaria** y la información recolectada **será utilizada con fines académicos**; por ende, **se garantiza la confidencialidad y protección de los datos**.

psgnatzmar@gmail.com [Cambiar cuenta](#) 

 No compartido

** Indica que la pregunta es obligatoria*

En base a lo presentado anteriormente, ¿deseas participar voluntariamente de esta investigación? *

SI

NO

“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2023”

pegnatzmar@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

FICHA DEMOGRAFICA

ESTADO CIVIL

SOLTERO

CASADO

DIVORCIADO

VIUDO

SEXO *

MASCULINO

FEMENINO

SEXO *

MASCULINO

FEMENINO

EDAD *

Elegir ▼

FACULTAD *

SALUD

OTRA FACULTAD

[Atrás](#) [Siguiente](#) [Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

ANEXO B.

The image displays two screenshots of Microsoft Excel spreadsheets. The top screenshot shows a spreadsheet titled 'BASE DE DATOS - FELIX Y JORDY - RECODIFICADA (1), REVISADO' with a tab labeled 'ANÁLISIS INFERENCIAL'. The data is organized into columns for 'ESTRÉS ACADÉMICO' (EA21-EA31) and includes demographic variables like SEXO, EDAD, and SEDE. The bottom screenshot shows the same spreadsheet with a tab labeled 'ANÁLISIS DESCRIPTIVO', displaying data for 'BIENESTAR PSICOLÓGICO' (BP1-BP12) and the same demographic variables. The data points are numerical values representing scores for each item across different student groups.

ANEXO C

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable 1	Aceptación	Enfoque Cuantitativo
¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023?	Determinar si existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023.	Existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023.	Bienestar Psicológico	Autonomía	Diseño No Experimental
				Vínculos	Alcance Correlacional
				Proyectos	
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Especificas	Variable 2	Estresores	Técnica Encuesta
¿Cuál es la relación del bienestar psicológico según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023?	Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023.	Existen diferencias en el bienestar psicológico según sexo, en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023.	Estrés Académico	Reacciones Sintomatológicas	Instrumentos
¿Cuál es la relación del estrés académico según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023?	Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023.	Existen diferencias en los niveles de estrés académico según género, en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023.		Estrategia de Afrontamiento	(1) Escala de bienestar psicológico BIEPS-A
¿Cuál es la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023?	Establecer si existen diferencias en el bienestar psicológico según sexo en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023.	Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023.			(2) Inventario de Estrés Académico - SISCO
	Establecer si existen diferencias en el estrés académico según sexo en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana durante el 2023.				

ANEXO D

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Variable 1 Bienestar Psicológico	Casullo, et. al. (2002, citado en Urbano 2019) refieren que el bienestar psicológico es la valoración de las experiencias vividas de cada individuo, en el cual menciona sus logros y metas que ha obtenido al transcurso de sí misma, específicamente dicha consideración se realiza de manera personal.	Se utiliza la definición de medida dada por el instrumento: Escala de bienestar psicológico BIEPS-A	Aceptación	2,11,13	Escala Ordinal
			Autonomía	4,9,12	
			Vínculos	5,7,8	
			Proyectos	1,3,6,10	
Variable 2 Estrés Académico	Barraza (2005), refiere que el estrés académico es aquel estrés que se experimenta en el contexto educativo, ya sea en colegio o en universidad, y que se deriva exclusivamente de estresores relacionados de actividades o ambientes académicos.	Se utiliza la definición de medida dada por el instrumento: Inventario de Estrés Académico - SISCO	Estresores	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	
			Reacciones Sintomatológicas	16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30	
			Estrategia de Afrontamiento	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47	