



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**Carrera de Psicología**

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
ESTUDIANTES DE SALUD DE UNA UNIVERSIDAD  
PRIVADA DE LIMA, 2025”**

**Tesis para optar al título profesional de:**

**Licenciada en Psicología**

**Autores:**

**Gabriela Alejandra Gonzalez Villafana**

**Carol Alessandra Jimena Toro Medrano**

**Asesor:**

**Mg. Victor Ricardo Chávez Medrano**

<https://orcid.org/0000-0003-0016-434X>

**Lima - Perú**

**2025**

### **JURADO EVALUADOR**

Jurado 1	<b>Haydee Mercedes Aguilar Armas</b>
Presidente(a)	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>Janeth Imelda Suarez Pasco</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>Maritza Elizabeth Somocurcio Aranguri</b>
	Nombre y Apellidos

## Informe de Similitud




### 6% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Exclusiones

▸ N.º de coincidencias excluidas

#### Fuentes principales

- 6%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## **Dedicatoria**

A mi madre, quien es mi mayor modelo de superación y resiliencia, valoro inmensamente todo lo que haces por mí y es por ti que estoy aquí.

Carol Toro.

A mi madre Patricia, a mi mamita Bertha y a mi hermana Patricia, por ser el pilar de mi vida y un constante reflejo de amor y valentía. Su presencia y ejemplo me inspiran a seguir creciendo como persona y profesional.

Gabriela González.

## **Agradecimiento**

A mi madre, por brindarme su amor y apoyo incondicional, además de siempre asegurarse de que tenga las mejores oportunidades. También, agradezco a mi abuelo, quien desde pequeña me motivó a siempre soñar alto. Y, por último, agradezco a Gabriela, quien no solo desde el primer ciclo me brinda el privilegio de su amistad, sino que también me inspira a superar los retos que se me presentan.

Carol Toro

A Dios, por darme la dicha de gozar de buena salud, de mantener a mi familia unida y con vida en esta etapa tan importante, y por guiarme en cada paso del camino.

A mi madre Patricia, a mi mamita Bertha y a mi hermana Patricia, por su confianza, apoyo incondicional y compañía durante todo este proceso académico.

A Alejandro, mi compañero de vida, por su amor, paciencia y por estar a mi lado en cada momento, incluso en los más difíciles.

A Carol, mi compañera de tesis, amiga desde el primer ciclo y el mejor dúo que pude tener en esta etapa, por su compromiso, apoyo y amistad a lo largo de todo este camino.

Gabriela González

## **Tabla de contenidos**

Índice de tablas	7
Resumen	8
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b>	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	29
1.3. Objetivos	29
1.4. Hipótesis	30
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA</b>	32
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b>	44
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	52
<b>REFERENCIAS</b>	63
<b>ANEXOS</b>	78

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Ficha Técnica del Inventario SISCO SV-21	35
<b>Tabla 2.</b> Baremos del Inventario SISCO SV-21	37
<b>Tabla 3.</b> Ficha Técnica de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff	38
<b>Tabla 4.</b> Baremos de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff	40
<b>Tabla 5.</b> Correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico	44
<b>Tabla 6.</b> Descripción sociodemográfica de la muestra	45
<b>Tabla 7.</b> Correlación del estrés académico con los datos sociodemográficos	47
<b>Tabla 8.</b> Correlación del bienestar psicológico con los datos sociodemográficos	49

## Resumen

En esta investigación se estudió la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal y un alcance descriptivo-correlacional. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y estuvo conformada por 141 estudiantes de las carreras de Enfermería, Psicología y Obstetricia, con edades entre 18 y 50 años, de sexo femenino y masculino. Para la recolección de datos se emplearon el Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico, adaptado por Olivas-Ugarte, Morales-Hernández y Solano-Jáuregui (2021), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión de 39 ítems, adaptada por Lima y Mamani (2024). El 73.8% de estudiantes evidenciaron niveles moderados de estrés académico y el 47.5% reportaron niveles altos de bienestar psicológico. Los resultados del análisis mediante la correlación de Spearman mostraron que no existe una relación estadísticamente significativa ( $\rho = .020$ ;  $p = .814$ ), lo que indica que el estrés académico no está asociado al bienestar psicológico en la muestra analizada.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar psicológico, estrés académico, estudiantes universitarios

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

La etapa universitaria representa un periodo importante en la vida de las personas, ya que en ella se inicia la formación profesional. Durante este periodo, los estudiantes se enfrentan a nuevas responsabilidades que implican una mayor exigencia, lo cual puede generar situaciones de estrés que obligan a los estudiantes a activar sus recursos personales para enfrentarlas adecuadamente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), el estrés se describe como el estado de preocupación o tensión mental que presentan las personas, el cual puede provocarse por situaciones difíciles que se enfrentan. Asimismo, el estrés se puede definir como la respuesta natural que tiene nuestro cuerpo al enfrentamos ante algo que sentimos como una amenaza; sin embargo, lo que realmente influye en cómo nos afecta es la forma en que la enfrentamos. Para entender el estrés en el contexto académico, Díaz (2010) nos menciona que la mayoría de los estudiantes son vulnerables al estrés provocado por las exigencias académicas. Los eventos que provocan mayor estrés son la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen. Asimismo, el autor resalta la importancia del desarrollo de estrategias eficientes, ya que la capacidad de manejar dichas situaciones podría ser un factor protector sobre la salud física y mental. Según Barraza (2008), el estrés académico comienza cuando el estudiante percibe sus obligaciones educativas como estresantes, causando un desequilibrio que provocará síntomas desagradables en la persona. En relación con ello, Restrepo et al. (2023) menciona que en este proceso de desarrollo profesional ocurren situaciones que afectan a nivel académico y personal. Es por ello que los estudiantes que presentan estrés debido a

las exigencias académicas van a presentar algunos síntomas como la falta de interés, la autocrítica, el cansancio permanente y trastornos del sueño. Estos dos últimos síntomas coinciden con lo que señala Barraza et al. (2019) como los síntomas con mayor frecuencia que manifiestan los estudiantes en su investigación, teniendo en cuenta que también manifiestan ansiedad, angustia o desesperación.

Por otro lado, con la llegada de la pandemia de Covid-19, se evidenció un impacto significativo en el sector educativo, en el cual con poca planificación se tuvo que implementar otras alternativas de aprendizaje dentro de la era digital (García-Peñalvo et al., 2020). Esta transición apresurada creó un ambiente lleno de incertidumbre, elevando los niveles de estrés académico en los estudiantes. A esto se sumaron los desafíos ante el acceso a internet, equipos y recursos educativos, lo cual no solo aumentó la sobrecarga académica y estrés, sino que también generó sentimientos de frustración y en muchos casos, desencadenó el abandono de los estudios universitarios (Lovón & Cisneros, 2020). No obstante, según Calixto-Juarez et al. (2023) el retorno a clases presenciales y el proceso de adaptación a la realidad post pandemia traen consigo ciertas actividades que son consideradas por los estudiantes como retos al enfrentarse nuevamente a exposiciones, exámenes, interacción social con compañeros que solo conocen virtualmente, además del nivel de dificultad y responsabilidades que conlleva cada semestre por el que pasan. Por lo que, se demuestra que los estudiantes pueden llegar a presentar un nivel medio de estrés académico ante el retorno a este escenario.

Teniendo en cuenta ambos contextos, podemos notar que el estrés tiene prevalencia entre los estudiantes, sin embargo, este puede variar en su intensidad y dependiendo del nivel de estrés puede afectar a la salud tanto física como mental. En base a ello, Coronel y Torres (2024) realizaron una investigación en la cual encontraron que

los altos niveles de estrés en el ámbito educativo pueden repercutir de manera negativa en la estabilidad mental y bienestar general, de manera que a más estrés el bienestar psicológico se verá deteriorado. En este sentido, es fundamental reconocer la importancia del bienestar en este contexto. Al respecto, la World Health Organization (WHO, 2022) menciona que la salud mental es un estado integral que abarca el bienestar físico, social y mental. Al centrarnos específicamente en el bienestar psicológico, este se define como la valoración que una persona tiene sobre diversos aspectos de su vida, influenciada por las respuestas emocionales experimentadas en dichos contextos (Barrera et al., 2019, como se citó en Rodríguez y Sánchez, 2022).

Gallup (2025), realizó una investigación en 144 países para su informe de estado de salud emocional en el mundo, en el cual se obtuvo que el 37% de evaluados manifestó estrés entre otras emociones negativas. Una investigación realizada por Winerman (2017), reportó que el 45% de estudiantes universitarios acudieron a centros de apoyo en búsqueda de terapia debido al estrés. En países como Argentina y Ecuador, se han reportado situaciones de estrés en estudiantes universitarios, Kloster y Perrotta (2019) encontraron que los niveles de estrés que predominan en los estudiantes argentinos son de 85% con un nivel moderado y 4 % con un nivel profundo, los cuales presentaron inquietud, angustia, somnolencia, mayor necesidad de dormir, cansancio permanente. Roblero (2017), encontró que un 93.4% de estudiantes ecuatorianos presentaban estrés.

En un contexto más cercano, un informe realizado por IPSOS (2025), que incluyó a 30 países, reveló que el 59% de personas experimentaron situaciones extremadamente estresantes que dificultaron su afrontamiento a estas. De este mismo estudio se halló que, en el Perú, el 44% de la población considera que el estrés representa un problema creciente en los últimos 7 años, destacándose como el país con la mayor percepción del

estrés como problema, en comparación con los demás países evaluados. Otro estudio realizado por el Ministerio de Educación (2019) arrojó que el 85% de la población universitaria en el Perú presenta algún tipo de problema relacionado con la salud mental, identificando que el 79% presenta estrés. En relación con ello, Cassaretto et al. (2021) encontró que en nueve universidades ubicadas en seis ciudades del Perú el 83% presentó niveles de estrés, predominando los niveles medios y altos.

Diversas investigaciones a nivel global estudian y analizan esta problemática, revelando cifras alarmantes sobre el estrés relacionado al ámbito académico en los estudiantes universitarios, y mostrando cómo este puede impactar negativamente en su bienestar psicológico. Rossi et al. (2019) indican que los trastornos depresivos en los estudiantes universitarios suelen ser más habituales que en la población general, factores como la insatisfacción con la carrera, la edad, aspectos sociales y la educación a distancia podrían agravar este diagnóstico. Frente a este escenario, en el que la formación académica suele durar un periodo aproximado de cinco años durante los cuales los estudiantes pueden estar expuestos a estas afectaciones, consideramos importante el estudio de ambas variables.

En cuanto a los antecedentes a nivel internacional, Ala et al. (2024) analizaron el impacto del estrés causado por la pandemia de COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios de Portugal, enfocándose en los síntomas de estrés postraumático. Se contó con la participación de 526 estudiantes entre 17 y 62 años. Se encontró niveles más altos de ansiedad y agotamiento emocional en las mujeres, mientras que los hombres mostraron mayor resiliencia y bienestar psicológico. Uno de los hallazgos clave es que las personas que contrajeron COVID-19 presentaron más ansiedad, agotamiento emocional y síntomas de trauma. Los resultados indicaron un buen ajuste

del modelo a los datos ( $\chi^2 (1) = 3.963$ ,  $p = 0.046$ ,  $\chi^2/gl = 3.963$ ,  $CFI = 0.996$ ,  $GFI = 0.997$ ,  $RMSEA = 0.075$ ), lo que respalda la validez de las relaciones propuestas entre las variables. En particular, se observó que tanto la ansiedad como el agotamiento emocional influyen directamente en los síntomas del estrés, mientras que la resiliencia y el bienestar psicológico desempeñan un papel protector al reducir dicho impacto. En conclusión, el estrés y el bienestar psicológico son variables fundamentales: el primero constituye un factor de riesgo; el segundo, como un recurso de protección.

Otra investigación realizada en Ecuador por Mera (2023) tuvo como finalidad identificar la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Se empleó un método de estudio cuantitativo no experimental, de alcance descriptivo y correlacional, con una muestra de 125 estudiantes de la carrera de Medicina y Enfermería. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO -SV 21 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se obtuvo como resultado que ambas variables no se correlacionan, dado que se encontró una  $\rho = 0.106$  y un valor  $p = 0.240$ , lo cual demuestra que es inexistente la relación entre ambos constructos.

Tran et al. (2023) examinaron cómo el bienestar psicológico y las emociones positivas median la relación entre la autocompasión, la atención plena (mindfulness), el estrés y la autoestima en estudiantes universitarios vietnamitas. Mediante un diseño mixto secuencial explicativo, con una muestra de 654 estudiantes y complementados con 19 entrevistas, los autores encontraron que el bienestar psicológico y las emociones positivas median completamente dichas relaciones. Estos hallazgos sugieren que tanto la autocompasión como el mindfulness, en contextos de estrés, pueden mejorar significativamente la autoestima de los estudiantes al fortalecer su estado emocional y su salud mental.

Otro estudio realizado en Colombia por Bedoya (2021), acerca del Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios, tuvo como propósito determinar la relación de estas variables. La metodología fue no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional, con una muestra conformada por 555 estudiantes seleccionados por un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para medir cada variable se utilizó El SF-36 Health Questionnaire, El cuestionario de Hábitos de Salud de Cassaretto et al, El inventario de estrés académico SISCO, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Student Adaptation to College Questionnaire. Los resultados demostraron que el estrés y la salud mental presentan una correlación negativa baja ( $\rho = -0.26$ ), indicando que, a mayor estrés, existe un menor estado de salud mental.

Lopes & Nihei (2021) realizaron un estudio transversal en Brasil, entre septiembre y octubre de 2020, con la finalidad de analizar los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en una muestra de 1,224 estudiantes de cinco campus universitarios públicos. Esta muestra fue seleccionada mediante un tipo de muestreo no probabilístico y por conveniencia. Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron la Escala de depresión, ansiedad y estrés-21 (DASS-21), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la Escala de Bienestar Psicológico (PWB) y la escala BriefCOPE. Los resultados mostraron la existencia de síntomas de depresión (60.5%), ansiedad (52.5%) y estrés (57.5%) entre los estudiantes. Asimismo, se identificó una correlación negativa entre la satisfacción con la vida y el estrés ( $r = 0.368$ ); además, se encontró un estadístico negativo ( $r = -0.259$ ) entre el estrés y la autonomía del bienestar psicológico. También, se identificaron predictores comunes para los tres síntomas: ser mujer, tener entre 18 y 24 años, padecer una enfermedad crónica, presentar bajos niveles de relaciones positivas y autoaceptación, así como el uso frecuente de estrategias desadaptativas. Estos hallazgos

subrayan la importancia del bienestar psicológico, la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento saludables como factores protectores frente al malestar emocional en contextos de crisis, como una pandemia.

Un estudio realizado por Luna et al. (2020) tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés académico en estudiantes y determinar su relación con el apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. El estudio fue descriptivo, de corte transversal y contó con la participación de 146 estudiantes pertenecientes a la facultad de Odontología, seleccionado a través de un muestreo no probabilístico y por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU), Escala de Positividad (EP), Escala reducida de Apoyo Social Percibido, Familiar y de Amigos (AFA-R) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Los resultados demostraron que los niveles de estrés en los estudiantes fueron moderados (59, 47%). Asimismo, se encontró que la correlación entre el estrés académico con el bienestar psicológico fue negativa ( $r = -0.31$ ), esto indica que, a mayor estrés académico, menor es el bienestar psicológico percibido.

Silva-Ramos et al. (2020) llevaron a cabo un estudio sobre el estrés académico en una muestra de 255 estudiantes universitarios mexicanos pertenecientes a las carreras de Enfermería, Genómica, Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño de tipo descriptivo y correlacional, y la muestra fue seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico, los resultados indicaron que el 86.3 % de los participantes presentaron niveles de estrés moderado. Asimismo, se identificó que no existe una relación estadísticamente significativa entre el

nivel de estrés y el sexo de los estudiantes ( $p = .298$ ); sin embargo, se encontró una asociación significativa entre el nivel de estrés y el programa académico al que pertenecen ( $p = .005$ ).

En cuanto a los antecedentes a nivel nacional, Chiclote (2025) evaluó la asociación del bienestar psicológico y el estrés académico en alumnos que cursan una carrera universitaria en la ciudad de Chiclote. La investigación tuvo una metodología cuantitativa, de tipo correlacional y con un diseño no experimental. El estudio contó con la participación de 78 personas, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para analizar ambas variables se utilizó la Escala BIEP S-A y el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados demostraron que entre las variables no existe una relación significativa, debido a que el p valor obtenido fue de 0.211.

Otra investigación realizada por Flores (2024) tuvo como objetivo evidenciar la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, utilizando un método cuantitativo, con un diseño no experimental, transaccional y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 283 estudiantes, elegidos a través muestreo no probabilístico intencional. Se aplicaron los siguientes instrumentos: la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO). Los resultados de la asociación de las variables arrojaron que existe una correlación negativa de intensidad débil ( $\rho = -.274$ ) y con una significancia de  $p = 0,007$ , refiriendo que a medida que aumenta el estrés académico, disminuye el bienestar psicológico.

Además, Escriba (2023) realizó un estudio con el propósito de determinar la

relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada en Lima, aplicando una metodología de diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. La muestra fue conformada por 309 estudiantes universitarios de Lima Sur, los cuales se escogieron por un tipo de muestreo no probabilístico e intencional. Se emplearon los instrumentos Escala de Bienestar Psicológico Ryff y el Inventario de Estrés Académico SISCO. En cuanto al bienestar psicológico, se demostró que el 3.6% de los estudiantes obtuvieron niveles muy bajos, el 3.9% presentó niveles bajos, mientras que 18.1% tuvo un nivel promedio, el 32.4% obtuvo un nivel alto y el 42.1% presentó niveles muy altos. Por otro lado, en relación al estrés académico, se encontró que el 11% de estudiantes presentó niveles muy bajos, el 32.3% niveles bajos, mientras que el nivel promedio representa al 43.7%, el 9.4% al nivel alto y el 3.6% al nivel muy alto. En los resultados del análisis de la correlación de ambas variables se halló que existe una relación significativa ( $p < .05$ ), inversa y de grado moderado bajo ( $\rho = -.305$ ).

Zurita y Saenz (2023) llevaron a cabo una investigación sobre la correlación entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de grado superior. Se trabajó con una muestra de 326 personas que fueron escogidas por un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó una metodología de tipo básica, correlacional, con diseño no experimental y con corte transversal. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los hallazgos demostraron que el 82.5% de estudiantes presentaron niveles altos de bienestar psicológico y el 82.2% niveles moderados de estrés académico. Además, al analizar las variables, se encontró una correlación negativa y débil ( $\rho = -.222$ ) con un p valor de 0.000, lo cual indica que, al incrementar los niveles de bienestar psicológico, disminuye

el estrés académico.

Cáceres y Miranda (2022) realizaron una investigación que tuvo como propósito examinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en Chiclayo, empleando un enfoque cuantitativo y correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue de 358 universitarios, entre 18 a 30 años, los cuales fueron escogidos mediante un muestreo no probabilístico intencional. Para recopilar la información se empleó el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados revelaron que ambos constructos presentan una relación inversa ( $\rho = -.369$ ) y altamente significativa, ya que el valor  $p$  es menor a 0.01. Esto sugiere que a medida que los niveles de estrés académico aumentan en los estudiantes universitarios, su bienestar psicológico tiende a disminuir.

Otro estudio realizado por Ortega (2022) en Arequipa tuvo como finalidad analizar la relación entre el estrés académico, procrastinación y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la carrera de Comunicación. Se utilizó una metodología de tipo básica, con un enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y de diseño no experimental. La muestra fue formada por 100 estudiantes, los cuales se seleccionaron por medio de un muestreo probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de Estrés Académico SISCO SV, la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff versión unidimensional. En cuanto al estrés académico, se encontró que el 3% presentó un nivel bajo, mientras que el 60% alcanzó una puntuación media y el 37% obtuvo un nivel alto. Por otro lado, el 8% presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, el 72% alcanzó el puntaje medio y el 20% el puntaje alto. Los datos revelaron que hay una correlación negativa de muy bajo grado ( $\rho = -.094$ ) entre ambas,

con un nivel de significancia equivalente a ,354.

Erazo y Medina (2021) realizaron una investigación para identificar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada en Lima, utilizando un método de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de alcance correlacional. La muestra estuvo compuesta por 118 estudiantes y se empleó un muestreo no probabilístico. Para este estudio se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Los resultados arrojaron que el 33.1% de estudiantes presentaron niveles bajos de bienestar, seguido del 44.1% que presentó niveles medios, mientras que el 22.9% demostró un nivel alto. En cuanto al estrés académico, el 32.2% de estudiantes presentaron un nivel bajo, el 2.5% un nivel muy bajo, 17% obtuvo un nivel medio, el 16.1% niveles altos y el 32.2% un nivel muy alto. Asimismo, se obtuvo que ambas variables se correlacionan de forma negativa, moderada e inversa, ya que se obtuvo una  $\rho = -0.55$ . Esto demuestra que cuando el bienestar psicológico es mayor, el estrés académico disminuye.

## **Marco teórico**

### **Estrés**

Según la OMS (2023), el estrés hace referencia a un estado de inquietud o tensión mental que se ocasiona ante situaciones complejas y está presente en todos los seres humanos en diferentes niveles. Debido a que se manifiesta cómo una reacción natural en situaciones que la persona considere amenazantes y ante otros estímulos. Sin embargo, la manera en cómo se enfrenta es lo que determina su impacto en el bienestar.

Además, Orlandini (2012), menciona que el estrés es una reacción mental

provocada por pensamientos, emociones y acciones, que se generan ante un escenario de peligro o amenazante. La cual puede producir confusión, ansiedad, cambios de humor o agresividad.

Asimismo, Barradas et al. (2018), describe al estrés como aquella respuesta provocada ante niveles inadecuados de presión. Por lo que, sucede cuando hay un desequilibrio entre la presión de la situación y nuestra habilidad para afrontarla.

Otro concepto del estrés es brindado por la Weiss y Molitor (2008), que nos menciona que este produce una alteración mental y corporal. El cual compromete el estado normal de la persona, haciendo que aparezcan sentimientos de angustia. Alterando su rutina, ya que, esto afectará en distintos ámbitos incluyendo el laboral y académico.

### **Estrés académico**

De acuerdo con Caldera et al. (2007), el estrés académico se origina a partir de las exigencias del entorno educativo y puede impactar tanto a docentes como a alumnos, independientemente del nivel educativo en el que se encuentren.

Para Martínez y Díaz (2007), el estrés académico es la ausencia del bienestar del estudiante. Este se puede desencadenar por distintos aspectos fisiológicos, emocionales y ambientales. Los cuales provocan una alta presión en cuanto al rendimiento escolar, exámenes, competencia individual, habilidad para resolver conflictos, etc.

Asimismo, Alfonso et al. (2015) lo describen como una respuesta que se manifiesta a nivel físico, emocional, cognitivo y conductual frente a las demandas escolares. Esta situación puede llegar a generar consecuencias negativas como el consumo de sustancias, trastornos del sueño, y la elusión de responsabilidades académicas, lo que afecta directamente en su desempeño profesional y en el logro de sus

metas personales.

### **Teorías explicativas del estrés**

#### ***Modelo Transaccional del estrés***

Según el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Niño-Higuera et al., 2019), este se provoca por la interacción entre la persona y su entorno, en la cual la percepción que se tenga ante una situación específica y los recursos propios para afrontarla serán determinantes para que se produzca el estrés. Es decir, si la persona considera que no tiene las estrategias adecuadas para afrontar dichas situaciones, es más probable que experimente estrés.

#### ***Teoría de la conservación de recursos***

Esta teoría hace referencia de que uno de los principios básicos del ser humano es la motivación en obtener, proteger e incentivar la adquisición de los recursos que valora. Por lo tanto, el estrés es la respuesta ante las situaciones que amenacen sus recursos, de tal manera que primero buscará limitar sus pérdidas y ampliar sus ganancias. Enfatizando que esta teoría se basa en la amenaza, pérdida y conservación de recursos. (Hobfoll, 1998; 2001, como se citó en Salazar-Carvajal et al., 2014)

#### ***Modelo sistémico Cognoscitivista del estrés académico***

Barraza (2006) en su modelo sistémico Cognoscitivista explica que el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que se desarrolla mediante un proceso de tres etapas. Este inicia cuando el estudiante se enfrenta a demandas escolares que percibe como estresantes. Luego, estos estresores ocasionan un desequilibrio sistémico que se expresa a través de síntomas; que finalmente, lleva al alumno a implementar estrategias de afrontamiento para restablecer su equilibrio.

## **Dimensiones del estrés académico**

### ***Estresores académicos***

Según Barraza (2005) menciona que los estresores son aquellas situaciones o momentos que la persona percibe como amenazantes. Barraza-Macías (2018) indica que dentro del contexto educativo los estudiantes perciben diversos tipos de estresores, entre los cuales se pueden encontrar los siguientes:

- La competencia que se genera entre los compañeros.
- El exceso de tareas y trabajos que se realizan diariamente.
- La personalidad y carácter de los docentes.
- Métodos de evaluación de los docentes.
- Nivel de exigencia de cada profesor.
- Tipo de tarea encomendada.
- Que la metodología de enseñanza del docente sea muy teórica.
- Interacción propia del alumno en clase.
- Tiempo limitado para realizar actividades académicas.
- Realizar un examen.
- Realizar una presentación oral frente a compañeros y docentes.
- Poca comprensión acerca de las exigencias de los docentes.
- Poca preparación por parte de los docentes.
- Clases poco interesantes o monótonas.
- Poca comprensión de los temas dictados en clase.

### ***Síntomas o Indicadores del estrés académico***

Gutiérrez y Amador (2016) mencionan que las manifestaciones o síntomas del

estrés académico son las siguientes: las manifestaciones físicas, se presentan como aumento del pulso, palpitations cardiacas, incremento en la sudoración, mayor tensión muscular, respirar de manera entrecortada, rozar los dientes, alteraciones del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas digestivos. Además, se presentan reacciones comportamentales, las cuales son disminución del desempeño, tendencia por generar discusiones, aislamiento, consumo de tabaco, falta de ganas al hacer una actividad, consumo de bebidas alcohólicas, faltar a clases, incremento o reducción del apetito y el aumento y reducción del sueño. Por último, se menciona a las reacciones psicológicas como intranquilidad, depresión, ansiedad, etc.

De igual manera, Barraza-Macías (2018) indica la existencia de tres tipos de síntomas o reacciones ante el estrés académico. Primero encontramos a las reacciones físicas, que se componen por alteraciones del sueño, cansancio crónico, cefaleas o migrañas, malestar digestivo y dolor abdominal, rascarse, frotarse, onicofagia y exceso de sueño o somnolencia. Además, el autor menciona reacciones a nivel psicológico como intranquilidad, depresión y tristeza, angustia, desesperación, dificultad de concentración, problemas para recordar algo, sentir la mente vacía, agresividad e irritabilidad. Por último, se plantea las reacciones a nivel conductual como la búsqueda de conflictos, aislamiento, poco interés para realizar tareas, faltar a clases, incremento o reducción en la ingesta de alimentos.

### ***Estrategias de afrontamiento***

Son recursos específicos que las personas usan para enfrentar distintas situaciones, los cuales pueden variar según lo que esté ocurriendo en ese momento (Carver & Scheier, 1994; Fernández-Abascal et al., 1997, como se citó en Cassaretto et al., 2003). Por lo que,

en el contexto del estrés, Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Morales, 2018) definen estas estrategias como un conjunto de acciones y pensamientos que una persona utiliza para tratar de manejar o eliminar aquello que le genera estrés. Asimismo, Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Cassaretto et al., 2003) señalan que existen dos formas de afrontar el estrés: una centrada en abordar directamente la causa del problema, y otra dirigida a controlar las emociones que este provoca. Por otro lado, Carver et al. (1989) ampliaron esta perspectiva y señalan que el afrontamiento es un proceso aún más complejo y multifactorial. Por lo que, contemplan quince formas distintas para responder a situaciones estresantes. Entre las respuestas activas se encuentran el involucrarse directamente en la resolución del problema y la organización anticipada de pasos a seguir. También señalan la posibilidad de reducir el compromiso con otras actividades para centrarse en la situación estresante, así como aplazar deliberadamente la confrontación del problema. En el plano interpersonal, destacan la búsqueda de apoyo tanto en términos emocionales como prácticos. A nivel cognitivo y emocional, las personas pueden recurrir a reinterpretar el evento de forma positiva, aceptar la situación tal como es, o bien negar como mecanismo de defensa. Además, se contemplan recursos espirituales, como la práctica religiosa, y formas de liberar tensión mediante la expresión emocional. Sin embargo, el modelo también incluye estrategias menos adaptativas, como el uso de alcohol u otras sustancias, y la desconexión o falta de implicación tanto en lo que se piensa como en lo que se hace. Esta clasificación permite comprender la diversidad de formas en que los individuos pueden responder ante el estrés, destacando que dichas estrategias pueden variar en su eficacia y en su impacto sobre la salud mental.

### **Bienestar Psicológico**

Flores - Kanter et al. (2018) indican que el bienestar desde el modelo hedónico se

basa en vivir experiencias placenteras. Además, este hace referencia al bienestar subjetivo como la ausencia del estado de ánimo negativo y la satisfacción con la vida. (Ryan y Deci, 2001, como se citó en Ballesteros et al., 2006). De igual manera, Gaxiola y Palomar (2016) mencionan que el bienestar subjetivo está caracterizado por niveles altos de afecto positivo, niveles bajos de afecto negativo y altos niveles de satisfacción. Por lo que, la satisfacción es el elemento cognitivo y los otros dos, los afectivos (Navascués et al., 2016).

Por otro lado, desde la perspectiva eudaimónica el bienestar se enfoca en el crecimiento personal y el desarrollo del potencial (Salavera y Usán, 2019). Asimismo, Carmona-Rincón et al. (2023) describen que este tipo de bienestar está constituido por el significado de la vida y la autorrealización, logrando que la persona obtenga un funcionamiento óptimo.

La diferencia entre ambos tipos de bienestar radica en la naturaleza de los objetivos que se plantean, por lo que, si el individuo está orientado a satisfacer su placer, será considerado hedónico. Sin embargo, si su meta es dirigida a una vida con significado el logro de esta dará como resultado al bienestar eudaimónico. (Fernández et al., 2013)

García-Viniegras y González (2000), definen al bienestar psicológico como una idea que representa la autoevaluación positiva y el pensamiento proactivo de un individuo respecto a sí mismo. La cual se distingue por su carácter subjetivo y basado en experiencias, y está estrechamente relacionado con diversos aspectos del funcionamiento físico, emocional y social.

Para Casiano et al. (2024) el bienestar psicológico se basa en la percepción que los individuos ponen sobre su vida, tanto en el ámbito académico, familiar y laboral,

considerando la intensidad de sus emociones. Por lo que es la experiencia de la persona al evaluar los logros obtenidos frente a los deseos y metas planteadas, a la que le atribuye estados emocionales positivos.

Chapoñan (2021) indica que el bienestar psicológico es la facultad de la persona para reconocer el nivel de satisfacción con su vida y para adaptarse de manera favorable a las experiencias que va adquiriendo durante su proceso de desarrollo.

Rozas y Enciso (2025) mencionan que el bienestar psicológico no solo se basa en la satisfacción de necesidades y las situaciones. Aspectos como el carácter, optimismo, propósito de vida y contar con el apoyo de otras personas juegan un papel importante en cómo se percibe la satisfacción y el bienestar.

### **Teorías explicativas del bienestar psicológico**

#### ***Teoría de la auténtica felicidad***

Esta teoría de Seligman (2000, como se citó en Coronel & Torres, 2024) plantea que la felicidad está compuesta por el compromiso con nuestras actividades, las emociones positivas y las relaciones saludables con los demás. Asimismo, subraya la importancia de identificar las fortalezas de las personas y promover el bienestar psicológico, lo que facilita el aprendizaje, el disfrute de la vida y el desarrollo de cualidades como la generosidad, la empatía y el optimismo. Por lo que, la auténtica felicidad es alcanzable y se puede desarrollar al reconocer y potenciar las cualidades que todos poseemos. De esta forma, las personas construyen defensas naturales para enfrentar mejor las emociones negativas y llevar una vida más positiva y plena.

#### ***Modelo PERMA del bienestar psicológico***

Según la propuesta de Seligman (2011), el bienestar se compone de cinco

dimensiones: emociones positivas (Positive emotions), compromiso (Engagement), relaciones positivas (Relationships), significado (Meaning) y logro (Accomplishment). Las emociones positivas se definen como vivencias emocionales que se caracterizan principalmente por generar sensaciones de disfrute y bienestar (Rodríguez et al., 2017). En cuanto al compromiso, Seligman (2011) indica que este compromiso se mide de manera subjetiva y se valora en retrospectiva, además está asociado al estado de “flow” (fluir) que ocurre cuando una persona se siente completamente inmersa y concentrada en lo que hace, para ello la persona tiene que hacer uso de sus fortalezas para enfrentarse al mundo. Por otro lado, las relaciones positivas reflejan la capacidad de una persona para recibir y ofrecer apoyo, así como la satisfacción y la sensación de sentirse valorada dentro de sus vínculos sociales (Cobo-Rendón et al., 2021). Mientras que, el significado surge de la sensación interna de pertenencia y de aportar a algo que trasciende al individuo, como un propósito mayor que sus necesidades personales, otorgándole un sentido profundo a la vida (Seligman, 2011, como se citó en Millán et al., 2014). Por último, el logro se entiende como la continuidad con la que una persona avanza y consigue sus objetivos; así como su capacidad para asumir responsabilidades. Esto implica esfuerzo y sentirse competente para llevar a cabo las tareas y obligaciones cotidianas (Cobo-Rendón et al., 2020). En este sentido Parra (2024) destaca que este modelo es útil para identificar indicadores de bienestar, entendiendo este como la experiencia predominante de emociones y actitudes positivas a lo largo del día.

### ***Teoría multidimensional del bienestar psicológico***

Ryff (1989) indica que este modelo se crea en base a una crítica ya que, al analizar investigaciones pasadas, se identificó que no se estaban definiendo las características principales del bienestar psicológico y además los conceptos que se tenían planteados no

tenían suficiente base teórica. Es por ello que se plantea un modelo integral sobre el bienestar psicológico, el cual está basado en la perspectiva eudaimónica. En este modelo se plantean seis dimensiones las cuales son: autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con otros y dominio del entorno.

### ***Dimensiones del Bienestar Psicológico***

Ryff (1989) postula que el Bienestar psicológico se compone de seis dimensiones, las cuales se evalúan en un continuo que va desde niveles positivos a negativos. Esto significa que cada individuo puede vivenciar estas áreas de manera más o menos saludable, según su propia percepción. La primera dimensión es la auto-aceptación, que implica la evaluación positiva tanto del presente como del pasado de la persona; la segunda, la autonomía, abarca la facultad para tomar decisiones por sí mismo y actuar con independencia. La tercera, es el crecimiento personal, que está asociado con el desarrollo y la mejora continua como ser humano. La cuarta dimensión, propósito en la vida, se refiere a la creencia de que la vida tiene una finalidad y un significado en la que resalta las aspiraciones que tiene una persona y el rumbo que le da a su vida. Las relaciones positivas con otros constituyen la quinta dimensión, en las cuales se crean vínculos saludables con los demás; y la sexta, es el dominio del entorno, que demuestra la habilidad para desenvolverse con éxito en el medio que lo rodea.

## **1.2. Formulación del problema**

Por lo expuesto anteriormente, se plantean las siguientes preguntas:

### **Pregunta general:**

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025?

### **Preguntas específicas:**

¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025?

¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025?

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los factores sociodemográficos en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025?

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los factores sociodemográficos en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025?

## **1.3. Objetivos**

### **Objetivo general:**

Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

- Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.
- Determinar la relación entre el estrés académico y los factores sociodemográficos en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.
- Determinar la relación entre el bienestar psicológico y los factores sociodemográficos en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

#### **1.4. Hipótesis**

##### **Hipótesis general:**

Existe una relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

##### **Hipótesis nula:**

No existe una relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

##### **Hipótesis específicas**

Hi<sub>1</sub>: Existe relación entre el estrés académico y los factores sociodemográficos en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

Ho<sub>1</sub>: No existe relación entre el estrés académico y los factores sociodemográficos en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

Hi<sub>2</sub>: Existe relación entre el bienestar psicológico y los factores sociodemográficos en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

Ho<sub>2</sub>: No existe relación entre el bienestar psicológico y los factores sociodemográficos en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima, 2025.

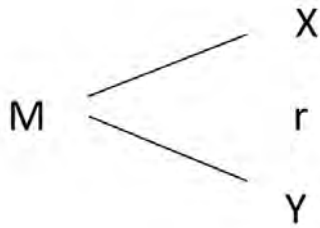
## **Justificación**

Esta investigación es esencial y significativa debido a que los resultados permitirán esclarecer y describir la situación actual de los estudiantes universitarios, quienes, a lo largo de su estancia universitaria, suelen enfrentarse a situaciones que generan estrés y que puedan impactar negativamente en su bienestar psicológico. Tal y como lo menciona Coronel y Torres (2024) en su investigación en la cual demostró que los factores estresantes académicos se asociaron a la ansiedad y estrés, afectando de esta forma el bienestar de los estudiantes. En cuanto al nivel teórico, la investigación permitirá contrastar los resultados con estudios anteriores sobre estas variables. Asimismo, esta investigación contribuirá a ampliar el conocimiento existente, llenando vacíos teóricos y sirviendo como referencia para futuras investigaciones en la materia. Desde un enfoque práctico, los resultados obtenidos pueden servir de base para que instituciones, organizaciones e investigadores desarrollen e implementen programas enfocados en mejorar el bienestar psicológico y mitigar el estrés. Además, la universidad podría utilizar estos resultados para intervenir en las dimensiones específicas de las variables analizadas. A nivel social, el conocimiento derivado de los resultados contribuirá al diseño de políticas universitarias orientadas a disminuir el estrés y fomentar el bienestar psicológico.

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

### **2.1 Enfoque de estudio**

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, la cual según Ackerman y Com (2013) hace referencia a las conclusiones obtenidas mediante la búsqueda, recolección y análisis de datos, que son realizadas con la finalidad de probar la hipótesis planteada por el investigador, en el cual se utiliza a los números como fundamentos, a través de construcciones estadísticas de acuerdo con ciertos criterios lógicos. Asimismo, tiene un diseño no experimental de corte transversal. Según Hernández et al. (2014) se denomina no experimental cuando se estudia las variables en su contexto natural, es decir, no se altera su ambiente al realizar el estudio. además, este es transversal, ya que los datos se recogen en un determinado momento, es decir, una única vez, teniendo como objetivo describir variables y su incidencia en un momento preciso. Finalmente, este estudio es de alcance descriptivo y correlacional. Según Hernández et al. (2014), se entiende como descriptivo porque detalla las características de un grupo o comunidad y es correlacional porque se evalúa la relación entre dos o más variables, de manera que miden el grado de relación entre ellos, dentro de un contexto específico. Para ello, se mide individualmente cada variable elegida, para después medir y analizar la correlación.



Leyenda del diseño:

M= Estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.

X= Estrés Académico

Y= Bienestar Psicológico

r= Relación entre las variables

## 2.2 Población y muestra

### 2.2.1 Población

De acuerdo con López-Roldán y Fachelli (2015), indican que una población o universo, es el conjunto de todos los elementos que son parte del ámbito que se busca estudiar y del cual se pretende obtener conclusiones de manera estadística, sustantiva o teórica. En el presente estudio la población estuvo constituida por 155 estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Lima, los cuales estaban matriculados en el ciclo académico 2025-1 y cursan entre el I y X ciclo.

### 2.2.2 Muestra

Según Hernández et al. (2014), la muestra es un subgrupo que se desprende de la población elegida, asimismo, esta debe ser delimitada de forma precisa, y una vez que haya sido delimitado se procede a recolectar los datos. En esta investigación la muestra

estuvo conformada por 141 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 18 y 50 años, pertenecientes a las carreras de enfermería, psicología y obstetricia.

Los criterios de inclusión que se establecieron para esta investigación fueron los siguientes: mostrar conformidad sobre su participación voluntaria, ser mayores de 18 años, pertenecer a las carreras de enfermería, psicología y obstetricia.

Por otro lado, se tomaron en cuenta como criterios de exclusión: estudiantes pertenecientes a otras carreras, alumnos que no hayan manifestado estrés en el ciclo académico, estudiantes que no hayan completado el cuestionario y alumnos que no cumplan la mayoría de edad.

### **2.2.3 Muestreo**

Para esta investigación se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, Otzen y Manterola (2017) indican que el muestreo por conveniencia otorga la libertad al investigador para poder elegir a los participantes a su conveniencia, accesibilidad y proximidad, tomando en cuenta que estos participantes aceptan ser incluidos. De acuerdo con Ruiz y Valenzuela (2022) este tipo de muestreo está conformado por personas u objetos cuya disponibilidad como sujetos de estudio son más convenientes para el investigador.

## **2.3 Técnica e instrumento de recolección de datos**

### **2.3.1 Técnica de recolección de datos mediante encuesta**

**Tabla 1**

*Ficha técnica del Inventario SISCO SV-21*

<b>Elemento</b>	<b>Descripción</b>
Nombre del instrumento	Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems o Inventario SISCO SV-21
Autor	Arturo Barraza Macías
Año de creación	2018
Adaptación peruana	Lincol Orlando Olivas-Ugarte, Shanny Fiorella Morales-Hernández y Milagros Kateryn Solano-Jáuregui (2021)
Objetivo	Evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes.
Población objetivo	Estudiantes de educación media superior (bachillerato), superior, (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).
Número de ítems	23 ítems en total: 1 ítem de filtro, 1 ítem para medir el nivel de estrés y 21 ítems de acorde a las dimensiones.
Formato de respuesta	Escala tipo Likert de 1 a 6 puntos (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)
Dimensiones	1. Estresores 2. Síntomas 3. Estrategias de afrontamiento
Tiempo de aplicación	Entre 20-25 minutos

Tipo de instrumento	Autoadministrado
Confiabilidad	Se analizó por el método de consistencia interna, encontrando magnitudes del coeficiente omega >0.80
Validez	Validado a través del análisis factorial confirmatorio con el estimador robusto WLSMV y matrices policóricas en el programa R, poniendo a prueba tres modelos distintos, demostrando que el modelo oblicuo alcanzó índices de ajuste aceptables y mayor parsimonia: CFI=.929, TLI=.920 , RMSEA=.083 [.078-.088] y SRMR = .061
Aplicación	Individual y grupal
Calificación	A cada respuesta se le asigna un valor, se obtiene la media por ítem de cada sección y luego la media general, finalmente se obtiene un porcentaje aplicando la regla de tres simple.
Interpretación	Cuando se obtenga el porcentaje se podrá interpretar con 2 baremos, los cuales el investigador puede elegir cual utilizar. Baremo normativo centrado en la población en que se validó: - De 0 a 48% nivel leve del estrés - De 49% a 60% nivel moderado del estrés - Del 61% al 100% nivel severo de estrés Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable: - De 0 a 33% nivel leve del estrés - De 34% a 66% nivel moderado del estrés - Del 67% al 100% nivel severo de estrés

---

Para medir el estrés académico en la muestra establecida, se aplicó la segunda versión del Inventario SISCO SV-21 de Barraza (2018) adaptada a una población peruana por Olivas-Ugarte et al. (2021). En esta adaptación se evaluó la validez a través del análisis factorial confirmatorio con el estimador robusto WLSMV y matrices policóricas, se puso a prueba tres modelos y se demostró que el modelo oblicuo alcanzó índices

de ajuste aceptables y mayor parsimonia: CFI=.929, TLI=.920, RMSEA=.083 [.078-.088] y SRMR = .061. Por otro lado, se evidenció una confiabilidad con coeficientes omega >0.80 en las tres dimensiones, 0.90 en los estresores, 0.89 en los síntomas y 0.89 en las estrategias de afrontamiento. Este instrumento puede ser aplicado de forma grupal o individual a estudiantes de educación superior, con el propósito de analizar el estrés académico en sus tres dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) con una duración estimada para su realización entre 20 a 25 minutos. La prueba está conformada por 23 ítems, del cual el primer ítem es un filtro, que tiene una respuesta de tipo dicotómica (sí, no), el segundo ítem es para medir la intensidad del EA y su respuesta es de escala tipo Likert del 1 al 5, siendo que 1 es el nivel más bajo y 5 el más alto. Los demás ítems tienen como objetivo identificar la frecuencia de cada dimensión, utilizando una escala de tipo Likert con seis opciones de respuesta (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

**Tabla 2**

*Baremos del Inventario SISCO SV-21*

<b>Cuantitativo</b>				<b>Cualitativo</b>
<u>General</u>	<u>Estresores</u>	<u>Síntomas</u>	<u>Estrategias</u>	
0 - 34	0 - 11	0 - 11	0 - 11	Leve
35 - 70	12 - 23	12 - 23	12 - 23	Moderado
71 - 105	24 - 35	24 - 35	24 - 35	Severo

**Fuente: Elaboración propia.**

**Tabla 3**

*Ficha técnica de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

<b>Elemento</b>	<b>Descripción</b>
Nombre del instrumento	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autor	Carol Diane Ryff
Año de creación	1989
Adaptación peruana	Diana Carla Lima Ccollana y Claudia Estefany Mamani Ramos (2024)
Objetivo	Medir los niveles de bienestar psicológico
Población objetivo	Adolescentes y adultos con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
Número de ítems	39 ítems
Formato de respuesta	Escala tipo Likert de 1 a 6 puntos (totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, algunas veces de acuerdo, frecuentemente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo)
Dimensiones	Autoaceptación Autonomía Crecimiento personal Propósito en la vida Relaciones positivas Dominio del entorno
Tiempo de aplicación	20 minutos aproximadamente
Tipo de instrumento	Autoadministrado

Confiabilidad	Alfa de Cronbach 0,949
Validez	Validez de contenido
Aplicación	Individual y grupal
Puntuación	La puntuación de cada respuesta corresponde al número seleccionado: 1 equivale a 1, 2 equivale a 2, 3 equivale a 3, 4 equivale a 4, 5 equivale a 5 y 6 equivale a 6. Para la corrección, se deben invertir los valores de los ítems 17,23,15,26 y 21 siguiendo esta regla: 1 se convierte en 6 , 2 en 5, 3 en 4, 5 en 2 y 6 en 1.
Interpretación	Tras obtener el puntaje general, se calcula el puntaje total por dimensiones y se determina la categoría o nivel correspondiente según el resultado: - BP elevado (más de 176 puntos) - BP alto (141 a 175 puntos) - BP moderado (117 a 140 puntos) - BP bajo (menos de 116 puntos).

---

Por otro lado, para medir el bienestar psicológico se empleó la Escala de Bienestar Psicológico desarrollado por Ryff (1989), adaptado en el contexto peruano por Lima y Mamani (2024) con una validez de contenido de 0,9558, lo que refleja una validez y una concordancia sobresaliente. Así como también, demostró un nivel excelente de confiabilidad con un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0,949, garantizando su idoneidad para la aplicación en la presente investigación. Su aplicación puede ser de forma individual o grupal a adolescentes y adultos, con la finalidad de medir el bienestar psicológico en sus seis dimensiones (autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida), el tiempo de duración es de 20 minutos aproximadamente. Esta escala está compuesta por 39 ítems con un

formato de respuesta tipo Likert con un puntaje que va del 1 al 6, donde 1 corresponde a “totalmente en desacuerdo”, 2 a “en desacuerdo”, 3 a “algunas veces de acuerdo”, 4 a “frecuentemente de acuerdo”, 5 a “de acuerdo” y el 6 a “totalmente de acuerdo”. En cuanto a la estructura, las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas y propósito en la vida están compuestas por 6 ítems cada uno. Mientras que, el crecimiento personal incluye 7 ítems y el de la autonomía está integrado por 8 ítems.

**Tabla 4**

*Baremos de la escala del Bienestar Psicológico de Ryff*

General	Cuantitativo						Cualitativo
	ACP	REP	AUT	DOE	PPV	CPER	
39 - 116	7 - 20	7 - 20	5 - 14	7 - 20	8 - 23	5 - 14	Bajo
117 - 140	21 - 25	21 - 25	15 - 18	21 - 25	24 - 29	15 - 18	Moderado
141 - 175	26 - 31	26 - 31	19 - 23	26 - 31	30 - 36	19 - 23	Alto
>176	32 - 42	32 - 42	24 - 30	32 - 42	37 - 48	24 - 30	Elevado

**Fuente: Elaboración propia.**

### **Procedimientos**

La primera acción fue solicitar la autorización a la universidad, mediante un correo electrónico al coordinador de la carrera de psicología para realizar la aplicación de pruebas a los estudiantes. Luego, se solicitó el acceso a los docentes para que faciliten el ingreso a los salones de clase, con la finalidad de aplicar el formulario a los estudiantes que se encontraron presentes. Para la aplicación de los instrumentos de manera virtual se elaboró un formulario a través de la plataforma Google Forms, el cual se presentó como

QR a los estudiantes. La primera sección incluyó el consentimiento informado que tuvo por contenido: el tema de investigación, el objetivo propuesto y la importancia de su ejecución y el correo de las investigadoras para remitir alguna duda o consulta. Al finalizar esta primera sección del consentimiento, figuraron dos alternativas a marcar “Si, deseo participar” o “No, deseo participar”, si la respuesta era negativa se concluye con la participación y si esta fue positiva se continúa. En la segunda sección, se encontró los factores sociodemográficos como sexo, edad, carrera de estudios y ciclo académico. Por último, en la tercera y cuarta sección, se encontraron las preguntas de los instrumentos Inventario SISCO SV-21 y Escala de Bienestar Psicológico. Además, para la prueba que mide estrés académico si el estudiante responde de manera negativa a la primera pregunta, no será considerado apto para continuar contestando el inventario. Ya que el primer ítem es un filtro que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

### **Plan de Procesamiento y Análisis de Datos**

Luego de la aplicación y obteniendo todas las respuestas se inició exportando en Excel las respuestas obtenidas. Todos estos datos, se introdujeron en el programa de estadístico SPSS en su versión 31, donde se especificaron los niveles de cada una de las pruebas usando los baremos de las adaptaciones y propios, permitiendo cumplir con los objetivos descriptivos. Por otra parte, se utilizó la prueba de normalidad para determinar la distribución normal o no normal de los datos, permitiendo tomar decisiones para la elección del estadístico de correlación. De igual manera, se utilizó la prueba de Kolmogórov-Smirnov, debido a la cantidad de la población. Por otro lado, en cuanto a la relación de las variables Estrés académico y Bienestar psicológico, se utilizó el

coeficiente de correlación de Rho de Spearman. De igual manera, se usó este para medir la relación de las variables con los factores sociodemográficos. Por otro lado, para calcular los niveles de estrés académico y bienestar psicológico con los factores sociodemográficos, se realizaron tablas cruzadas, en las cuales se determinó la frecuencia y porcentaje.

### **Aspectos éticos**

En esta investigación se siguieron los principios básicos de la ética en la investigación científica. Por lo que se utilizó el Informe Belmont que permite la evaluación, justificación y dirección de las acciones realizadas por el individuo (Delclós, 2018). El primer principio es el respeto a las personas, el cual busca tratar a los individuos como seres autónomos, ejerciendo la misma acción con aquellos más vulnerables. El segundo es la beneficencia, que indica no ocasionar agravio a la persona, por el contrario, maximizar los posibles beneficios y minimizar los probables riesgos que se presenten. No entendiéndose esta premisa como un acto de caridad sino como un deber a ejercer por el investigador. Por último, la justicia la cual indica practicar un comportamiento justo hacia las personas, equilibrando los beneficios de manera equitativa y las cargas vinculadas a la investigación.

En esta investigación se veló la confidencialidad de los datos de cada uno de los participantes para proteger su información personal, según lo establecido por el artículo 17° de la Ley de Protección de datos personales (Ley N° 29733). De igual forma, se consideró el Código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2024), se tomó en cuenta el Artículo 48, que menciona que el profesional en psicología debe caracterizarse por respetar las normativas nacionales e internacionales que legaliza la intervención de la investigación en cada individuo. También se consideró el Artículo 49,

que indica que el psicólogo que elaboré un plan de estudio científico deberá tener la verificación y aprobación de un Comité de ética experto en investigación para su realización. Además, se tomó en cuenta el Artículo 49, que especifica que al ejercer funciones científicas que involucren seres humanos el psicólogo deberá proporcionar un consentimiento informado, si este no se encuentra facultado podría autorizarlo un apoderado o tutor legalmente responsable, si se trata de un menor de edad además de los padres, estos también tendrán que brindar su aprobación para su participación. También se consideró el Artículo 50, que menciona que el psicólogo durante el desarrollo de la investigación debe priorizar la integridad del participante evitando exponerlo a riesgos que afecten su salud mental, porque su bienestar está por encima del beneficio de la ciencia y sociedad. De igual manera el Artículo 51, el cual indica que al difundir públicamente una investigación científica el psicólogo no deberá cometer actos fraudulentos como apropiarse de una información y resultados que no les corresponden. Y, por último, se tomó en cuenta el Artículo 52, el cual establece que la práctica del psicólogo sea estatal o privada no deberá transgredir las normas o procesos estipulados por las universidades o las asociaciones científicas establecidas legalmente.

Asimismo, se hizo un correcto uso de citas y referencias siguiendo con las normas del American Psychological Association (APA), de manera que se respetó los derechos de autor de otras investigaciones, evitando algún tipo de plagio.

Además, para esta investigación se tomó en cuenta el Código de ética para la investigación científica de la Universidad Privada del Norte, para seguir con los lineamientos establecidos y proteger la confidencialidad de los resultados de nuestra investigación y a los participantes de esta misma.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 5**

*Correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico.*

			<b>Correlaciones</b>	
			Estrés Académico	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	1.000	.020
		Sig. (bilateral)	.	.814
		N	141	141
	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	.020	1.000
		Sig. (bilateral)	.814	.
		N	141	141

La tabla 5 señala que el nivel de significancia es de 0.814, siendo mayor a 0.05; por consiguiente, se acepta la hipótesis nula, determinando que no existe una relación entre ambas variables.

**Tabla 6**

*Descripción sociodemográfica de la muestra*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	124	87.9
Masculino	17	12.1
<b>Edad</b>		
18-25	122	86.5
26-33	12	8.5
34-41	4	2.8
42-50	3	2.1
<b>Carrera</b>		
Psicología	49	34.8
Enfermería	62	44.0
Obstetricia	30	21.3
<b>Ciclo académico</b>		
Básico	39	27.7
Intermedio	92	65.2
Avanzado	10	7.1
<b>Estrés académico</b>		
Leve	1	.7
Moderado	104	73.8
Severo	36	25.5
<b>Bienestar Psicológico</b>		
Bajo	1	.7
Moderado	20	14.2
Alto	67	47.5
Elevado	53	37.6

En la tabla 6 se observan los datos sociodemográficos de los participantes del estudio, así como los resultados generales de las variables. Se evidencia que el 87.9% de los evaluados fueron mujeres y el 12.1% varones. También, se identificó que el 86.5% de los participantes correspondía al grupo de edad de 18 a 25 años; el 8.5%, al de 26 a 33 años; el 2.8%, al de 34 a 41 años; y el 2.1%, al de 42 a 50 años. En cuanto a las carreras profesionales, el 44% cursaba Enfermería, el 34.8% Psicología y el 21.3% Obstetricia. Respecto al ciclo académico, el 65.2% de los estudiantes se encontraba en un nivel

intermedio, el 27.7% en el nivel básico y el 7.1% en el nivel avanzado. Con relación al estrés académico, se observa que la mayoría de los estudiantes (73.8%) experimentaba un nivel moderado, mientras que el 25.5% presentaba un nivel severo y solo el 0.7% evidenciaba un nivel leve. En lo que respecta al bienestar psicológico, se muestra que el 47.5% alcanzó un nivel alto, el 37.6% un nivel elevado, el 14.2% un nivel moderado y únicamente el 0.7% presentó un nivel bajo.

**Tabla 7**

*Correlación del estrés académico con los datos sociodemográficos.*

	Estrés académico						p-valor
	Leve		Moderado		Severo		
	F	%	F	%	F	%	
<b>Sexo</b>							.059
Femenino	1	0.8	88	71.0	35	28.2	
Masculino	0	0.0	16	94.1	1	5.9	
<b>Edad</b>							.198
Adulto emergente (18-25 años)	0	0.0	89	73.0	33	27.0	
Adulto joven (26-33 años)	1	8.3	10	83.3	1	8.3	
Adulto medio (34-41 años)	0	0.0	3	75.0	1	25.0	
Adulto maduro (42-50 años)	0	0.0	2	66.7	1	33.3	
<b>Carrera</b>							.290
Psicología	0	0.0	35	71.4	14	28.6	
Enfermería	1	1.6	44	71.0	17	27.4	
Obstetricia	0	0.0	25	83.3	5	16.7	
<b>Ciclo académico</b>							.398
Ciclos Básicos	1	2.6	31	79.5	7	17.9	
Ciclos Intermedios	0	0.0	64	69.6	28	30.4	
Ciclos Avanzados	0	0.0	9	90.0	1	10.0	

En la tabla 7 se evidencia que, respecto al sexo, el nivel que predominó fue el moderado, alcanzado por el 94.1% de los hombres y el 71.0% de las mujeres, seguido del nivel severo, observado en el 28.2% de mujeres y el 5.9% de los hombres. Por otro lado, el nivel leve solo se presentó en el 0.8% de mujeres. En la correlación del estrés académico con el género, se obtuvo una significancia de  $p=.059$ , por lo que se acepta la hipótesis nula; además, se observó que el coeficiente de correlación de Spearman es de  $-.160$ . En cuanto a la edad, el estrés moderado fue el más prevalente, con un 83.3% en adultos jóvenes (26-33 años), 75% en adultos medios (34-41 años), 73% en adultos

emergentes (18-25 años) y 66.7% en adultos maduros (42-50 años). Respecto al nivel severo, los porcentajes más altos se observaron en adultos maduros (33.3%) y adultos emergentes (27.0%), seguidos por adultos medios (25.0%) y adultos jóvenes (8.3%). Por último, el nivel leve de estrés se presentó exclusivamente en adultos jóvenes representado por el 8.3%. El análisis de la correlación del estrés académico con la edad arrojó un  $p=.198$ , por lo que se rechaza la hipótesis de trabajo y se acepta la nula; asimismo, se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman de  $-.109$ . Con respecto a la carrera, el estrés moderado se manifestó en el 83.3% de los estudiantes de Obstetricia, el 71.4% de Psicología y el 71% Enfermería. En contraste, el nivel severo presentó mayor prevalencia en la carrera Psicología (28.6%), seguido por Enfermería (27.4%) y Obstetricia (16.7%). El nivel leve se registró únicamente en estudiantes de Enfermería (1.6%). Al analizar la correlación del estrés académico y la carrera, se obtuvo un  $p=.290$ , por lo que no existe una correlación; además se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman de  $-.090$ . En los ciclos académicos, se presentó mayor presencia de estrés académico en el nivel moderado tanto en los ciclos avanzados (90%), como en los ciclos básicos (79.5) y ciclos intermedios (69.6%). El nivel severo se observó en el 30.4% de los estudiantes de ciclos intermedios, mientras que en los ciclos básicos y avanzados se evidenciaron porcentajes de 17.9% y 10.0%, respectivamente. Por último, el nivel leve de estrés se registró únicamente en los ciclos básicos (2.6%). El análisis de correlación entre el estrés y ciclo académico arrojó un  $p=.398$ , por lo que se determina que no existe una correlación; de igual forma, se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman de  $.072$ . Con estos resultados, se acepta la hipótesis nula ( $h_{01}$ ), debido a que no se presentó ninguna relación entre el estrés académico con los datos sociodemográficos.

**Tabla 8**

*Correlación del Bienestar psicológico con los datos sociodemográficos*

	<b>Bienestar Psicológico</b>								<b>p-valor</b>
	<b>Bajo</b>		<b>Moderado</b>		<b>Alto</b>		<b>Elevado</b>		
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	
<b>Sexo</b>									.412
Femenino	1	0.8	18	14.5	56	45.2	49	39.5	
Masculino	0	0.0	2	11.8	11	64.7	4	23.5	
<b>Edad</b>									.021
Adulto emergente (18-25 años)	1	0.8	20	16.4	59	48.4	42	34.4	
Adulto joven (26-33 años)	0	0.0	0	0.0	4	33.3	8	66.7	
Adulto medio (34-41 años)	0	0.0	0	0.0	3	75.0	1	25.0	
Adulto maduro (42-50 años)	0	0.0	0	0.0	1	33.3	2	66.7	
<b>Carrera</b>									.250
Psicología	0	0.0	11	22.4	19	38.8	19	38.8	
Enfermería	1	1.6	7	11.3	34	54.8	20	32.3	
Obstetricia	0	0.0	2	6.7	14	46.7	14	46.7	
<b>Ciclo académico</b>									.471
Ciclos Básicos	1	2.6	6	15.4	21	53.8	11	28.2	
Ciclos Intermedios	0	0.0	13	14.1	38	41.3	41	44.6	
Ciclos Avanzados	0	0.0	1	10.0	8	80.0	1	10.0	

En la Tabla 8 se observa que el nivel alto de bienestar psicológico fue el más frecuente tanto en hombres como en mujeres, con el 64.7% y el 45.2%, respectivamente. En contraste, el nivel elevado se presentó en el 39.5% de las mujeres y el 23.5% de los hombres. El nivel moderado tuvo una presencia similar en ambos grupos (14.5% en mujeres y 11.8% en hombres), mientras que el nivel bajo solo se registró en mujeres (0.8%). Al analizar la relación entre el sexo y el bienestar psicológico, se obtuvo un valor de  $p = .412$  y un coeficiente de correlación de Spearman de  $-.070$ , lo que indica que no existe una correlación significativa entre ambos. En cuanto a la edad, el nivel elevado fue

más común en adultos jóvenes y adultos maduros (66.7% en ambos casos), mientras que entre los adultos emergentes y adultos medios se presentó en el 34.4% y el 25%, respectivamente. Por otro lado, el nivel alto predominó en los adultos medios (75%), seguido de los adultos emergentes (48.4%) y, con menor frecuencia, en adultos jóvenes y adultos maduros (33.3% cada uno). El nivel moderado y nivel bajo se presentaron únicamente en adultos emergentes (16.4% y 0.8%, respectivamente). Al correlacionar el bienestar psicológico con la edad, el resultado fue un  $p=.021$  y un coeficiente de correlación de .195, lo que indica la existencia de una correlación significativa positiva débil; es decir que, a mayor edad tenga la persona, mayores niveles de bienestar psicológico presentará. Con respecto a la carrera, el bienestar psicológico en nivel alto se presentó con mayor incidencia en estudiantes de Enfermería (54.8%), seguido de Obstetricia (46.7%) y Psicología (38.8%). El nivel elevado de bienestar psicológico se registró en Obstetricia (46.7%), seguido de Psicología (38.8%) y Enfermería (32.3%). Asimismo, el nivel moderado se observó en el 22.4% de estudiantes de Psicología, el 11.3% de Enfermería y el 6.7% de Obstetricia. El nivel bajo se registró solo en estudiantes de Enfermería (1.6%). La correlación del bienestar psicológico con la carrera arrojó un  $p = .250$  y un .097 en el coeficiente de correlación de Spearman, por lo que se concluye que no existe una relación significativa entre ambos. En relación con el ciclo académico, el nivel alto se detectó principalmente en estudiantes de ciclos avanzados (80%), mientras que los ciclos básicos e intermedios se reflejaron en el 53.8% y el 41.3%, respectivamente. El nivel elevado predominó en los ciclos intermedios (44.6%), disminuyendo en los ciclos básicos (28.2%) y avanzados (10%). El nivel moderado se presentó en el 15.4% de estudiantes de ciclos básicos, el 14.1% de los ciclos intermedios y el 10% de los ciclos avanzados. Cabe destacar que solo se detectó niveles bajos de

bienestar psicológico en estudiantes de los ciclos básico (2.6%). Al correlacionar el bienestar psicológico con el ciclo académico, se tuvo como resultado un  $p=.471$  y un coeficiente de correlación de Spearman de .061, demostrando que no existe una relación. Teniendo en cuenta estos resultados, se acepta la hipótesis nula ( $h_0$ ), dado que el bienestar psicológico no se correlacionó con la mayoría de los datos sociodemográficos analizados.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la presente investigación, se tuvo como objetivo principal determinar la relación existente entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de salud de una universidad privada de Lima durante el año 2025. Los resultados obtenidos revelaron que no se evidencia una correlación significativa entre ambas variables, ya que se obtuvo un coeficiente de rho de Spearman de 0.020 y un nivel de significancia  $> 0.05$ . Estos resultados se asemejan a los de Mera (2023), quién determinó en su investigación que no existe una relación significativa ( $p=0.240$ ) entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. De igual manera, Chicote (2025) realizó un estudio donde encontró que ambas variables no se correlacionan, ya que sus resultados arrojaron un  $p=.064$ . No obstante, estos resultados difieren con los de la investigación de Cáceres y Miranda (2022), quienes hallaron una correlación significativa e inversa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, obteniendo un  $p=0.000$  y un coeficiente de rho de  $-.369$ . De igual forma, los resultados de la investigación de Erazo y Medina (2021) sobre la asociación entre las variables de estrés académico y bienestar psicológico, indicaron que existe una correlación negativa moderada, obteniendo un  $p=.000$ . Asimismo, el estudio llevado a cabo por Zurita y Saenz (2023) establece que la correlación que existe entre las variables de estrés académico y bienestar psicológico es significativa, negativa y débil ( $\rho=-.222$  y significativa  $p<.05$ ), por lo que, si una persona posee niveles altos de bienestar psicológico, los niveles de estrés académico serán leves. Con este contraste de resultados, se puede deducir que, dentro de la muestra examinada, hay ausencia de impacto significativo del estrés académico sobre el bienestar psicológico de los estudiantes, pese a que en diversas investigaciones si se demostró una correlación.

Por otro lado, se puede inferir que dicha ausencia podría estar relacionada con el nivel de afrontamiento que presentaron los estudiantes, ya que en esta investigación se encontraron niveles moderados y severos en la dimensión de estrategias de afrontamiento, lo que posiblemente les permite manejar las demandas académicas sin que estas afecten directamente su bienestar psicológico. Esto se relaciona con lo que plantea Barraza (2006), quien explica que, ante situaciones que se perciban estresantes, los estudiantes recurren a sus propios recursos para enfrentarse a las exigencias académicas. Estos resultados pueden servir como base para que, en investigaciones futuras, se explore a mayor profundidad qué factores afectan la asociación entre ambas variables.

En relación con el primer objetivo específico, que consistió en identificar los niveles de estrés académico, los resultados mostraron que una gran parte de los estudiantes presentó un nivel moderado de estrés (73.8%). Este hallazgo coincide con lo reportado en estudios anteriores, como el de Silva-Ramos et al. (2020), donde también se observó una prevalencia del nivel moderado, con un 86.3% de estudiantes universitarios en esa categoría. De igual manera, estos resultados son similares a la investigación realizada por Coronel y Torres (2024), en la cual la mayoría de encuestados se ubicó en la categoría de nivel moderado de estrés académico, representado por un 59.7% de la muestra. Otro estudio realizado por Siesquen (2024), donde midió los niveles de estrés académico, obtuvo que el 56.7% de estudiantes se ubicó en la categoría de estrés moderado. Una investigación adicional que respalda estos resultados es la de Ortega (2022), quien al examinar los niveles de estrés académico encontró que el nivel medio se presentó en la mayoría de los estudiantes (60%). Sin embargo, la investigación realizada por Cáceres y Miranda (2022) presenta resultados contrarios a los mencionados, ya que el nivel muy bajo de estrés académico predomina en sus estudiantes (39.39%), lo que

sugiere que la mayoría no experimenta un estrés significativo relacionado con sus estudios. Con la presente investigación podemos notar que en las carreras de salud (Enfermería, Psicología y Obstetricia), los niveles moderados y altos de estrés académico tuvieron mayor presencia.

En cuanto al segundo objetivo específico, orientado a identificar los niveles de bienestar psicológico, los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes universitarios se posicionaron en los niveles superiores, específicamente en las categorías alto (47.5%) y elevado (37.6%). En la misma línea, Lima y Mamani (2024) coinciden al destacar que los niveles alto (37.9%) y elevado (34.5%) fueron los más representativos en los estudiantes evaluados. Otro estudio que se asemeja en resultados es el de Mera (2023), quien al evaluar los niveles de bienestar psicológico encontró que del total de participantes el 56% presentó niveles altos y el 14.4% niveles elevados. Además, Zurita y Saenz (2023) respaldan estos hallazgos, al reportar también niveles altos (82.5%) de bienestar psicológico en la población universitaria. Estos hallazgos sugieren que, aunque se presenten diversas exigencias académicas, algunos factores contextuales o personales podrían estar favoreciendo a que los estudiantes tengan una adecuada adaptación psicológica en el contexto universitario.

No obstante, Ruiz (2019) encontró en su estudio que el 94.69% de los estudiantes universitarios presentaron niveles bajos de bienestar psicológico. De igual manera, Albuja y Chuquipoma (2022) indican que en su investigación el nivel bajo fue el predominante, con un 85.43%, contrastando con estudios previos que reportan niveles más altos. Teniendo en cuenta estos resultados, también se puede apreciar niveles bajos de bienestar psicológico. Este contraste puede deberse a distintas características que evidencie cada muestra, ya que es importante reconocer que no todos los contextos

universitarios comparten las mismas características, por ello se resalta la importancia de realizar investigaciones que permitan detectar los factores asociados a estas diferencias.

Con respecto al tercer objetivo específico, orientado a determinar la relación entre el estrés académico y los factores sociodemográficos, los resultados mostraron algunas diferencias en la distribución de los niveles de estrés según el género. En particular, se observó una mayor proporción de mujeres que presentaban niveles severos de estrés. Sin embargo, estas diferencias no fueron estadísticamente significativas ( $p > 0.05$ ), por lo que no se puede afirmar que exista una correlación entre el género y el nivel de estrés académico dentro de la muestra analizada. Estos resultados son similares a los de Vidal-Conti et al. (2018), quienes encontraron en su estudio que la mayoría de mujeres (96.1%) presentaron mayores niveles de estrés académico a comparación de los hombres (88.2%). No obstante, al igual que en el presente estudio, estas diferencias no son estadísticamente significativas ( $p=.075$ ). De igual forma, los hallazgos son consistentes con la investigación de Mendizabal y Magallanes (2022), quienes concluyeron que las exigencias académicas afectan a los estudiantes independientemente de características personales como el sexo. Sin embargo, estos resultados difieren de los hallazgos de Cuellar (2023), quién señala al género como un factor diferenciador en los niveles de estrés académico. Chavez y Chuquimango (2022) también encontraron diferencias significativas entre el estrés académico y el género, lo cual se reflejó particularmente en la relación entre la dimensión síntomas con estrés académico. En su estudio, los niveles de estrés académico en las mujeres fueron moderados (55.7%) y fuertes (41,4%), mientras que en los hombres se presentaron niveles moderados (74,3%) y fuertes en el 11,4%. A partir de las investigaciones revisadas, se evidencia que en algunas muestras existe una correlación del estrés académico con el sexo. Es importante destacar que, en esta

investigación la proporción de hombres fue considerablemente menor que la de mujeres, por lo que se infiere que esto podría haber influido en la representación de los niveles de estrés en dicho grupo y, a su vez, explicar la baja asociación encontrada entre esta la variable con la edad. Por ello, se sugiere que en futuros estudios se considere una muestra más equitativa entre ambos sexos.

Por otro lado, al evaluar la relación del estrés académico con la edad, tampoco se obtuvo una correlación significativa. Esto concuerda con la investigación de Bonelli y Regalado (2023), quienes encontraron que la edad no es un factor determinante del estrés académico. De igual manera, Mendizabal y Magallanes (2022) indican que las edades no influyen en el nivel de estrés percibido por los estudiantes. Aunque se encontraron variaciones de niveles de estrés académico entre los rangos de edades de su muestra, estas no alcanzaron un nivel de significancia suficiente para poder afirmar una diferencia entre ellas. Por el contrario, Cassaretto et al. (2021) indican en su estudio que si existe una asociación entre la edad y la manifestación de síntomas del estrés. Esto evidencia que la relación entre el estrés académico y la edad puede manifestarse en ciertas muestras. En esta investigación no se encontró una relación estadísticamente relevante, sin embargo, es importante considerar que la cantidad de participantes en cada rango de edad fue desigual, lo cual pudo influir en la ausencia de dicha asociación. Por ende, se recomienda que en próximas investigaciones se seleccionen muestras con una distribución de personas más homogéneas en los rangos de edades.

Al evaluar la asociación entre estrés académico y carrera que cursan los estudiantes, no se encontró una correlación significativa. Esto sugiere que el área de estudio no representa un factor determinante en la variación de los niveles de estrés académico. Asimismo, se constató que los niveles de estrés académico se presentaron de

forma equitativa entre los estudiantes de las tres carreras analizadas. En Obstetricia, el 83.3% de los estudiantes presentó estrés moderado, mientras que en Enfermería fue el 77.4% y en Psicología el 71.4%; las diferencias en los niveles severos también fueron similares entre carreras. En este sentido, Moposita (2022) avala estos resultados, dado que no encontró diferencias significativas en los niveles de estrés académico entre estudiantes de Enfermería y Psicología, observándose además un predominio similar de niveles profundos en ambas carreras. Por su parte, Lorca et al. (2024) reportaron que no se hallaron diferencias significativas entre estudiantes de Psicología y Obstetricia, lo que refuerza que los niveles de estrés académico se mantienen similares entre estudiantes, sin distinción por el campo profesional.

Al analizar el estrés académico con los ciclos de estudio, se observó que no había diferencias significativas en la distribución de los niveles de estrés, por lo que no se encontró una correlación entre ellos. Por otro lado, se evidenció que el nivel moderado de estrés académico se mantuvo presente en cantidades significativas en todos los ciclos. Además, cabe resaltar que se obtuvo un mayor porcentaje de personas (65%) que pertenecían a ciclos académicos intermedios, lo cual podría explicar el por qué en este grupo se encontró a la mayor cantidad de personas que obtuvieron nivel severo de estrés académico. En relación con los ciclos básicos, se identificó que el 27.7% de la muestra total perteneció a este grupo en el cual también predominaron los niveles moderados de estrés académico, sin embargo, se observó en menores cantidades el nivel severo. No obstante, al analizar el grupo de ciclos avanzados se observó que este es representado por la menor cantidad de personas (7.1%), en las que se observó la mayoría alcanzó un nivel de estrés moderado, mientras que solo una persona de este grupo evidenció estrés severo. Una investigación de Yataco (2019), analizó el estrés académico con diferentes grupos

de edades y no encontró diferencias significativas que avalen la relación entre ellos. Por otro lado, un estudio que difiere de lo expuesto anteriormente es de Medina y Negrón (2022), quien examinó la relación entre el estrés académico con distintos ciclos y halló una relación significativa entre ellos.

Respecto al cuarto objetivo específico, enfocado en determinar la relación entre el bienestar psicológico y los factores sociodemográficos, los hallazgos mostraron que no existen diferencias significativas ( $p=0.412$ ). Aunque la muestra estuvo compuesta mayoritariamente por mujeres, se observaron diferencias en los porcentajes de bienestar psicológico entre hombres y mujeres: el nivel alto predominó en hombres (64.7%) comparado con mujeres (45.2%), mientras que el nivel elevado fue mayor en mujeres (39.5%) frente a hombres (23.5%). Sin embargo, estas diferencias no fueron suficientes para evidenciar una relación significativa, lo que sugiere que el género no es un factor determinante. Estos resultados son similares a los de Zurita y Saenz (2023), quienes al analizar el bienestar psicológico con el sexo encontraron que no existe una diferencia significativa entre ambos, por lo que los niveles bienestar psicológico no variarán según sexo del estudiante. Otro estudio que avala estos resultados es de Campos (2018) quien en su investigación tampoco halló una diferencia significativa en el bienestar psicológico con el sexo. Estos hallazgos sugieren que independientemente del sexo del estudiante, el bienestar psicológico no variará en función a ello.

Al examinar la relación entre el bienestar psicológico y la edad, se encontró una asociación estadísticamente significativa ( $p= .021$ ), lo que implica que la edad puede impactar en el nivel de bienestar psicológico que los universitarios perciben durante su formación académica. La muestra total estuvo conformada por adultos emergentes (86.5%), adultos jóvenes (8.5%), adultos medios (2.8%) y adultos maduros (2.1%). Los

resultados indican que los niveles elevados de bienestar psicológico se presentaron con mayor frecuencia en adultos jóvenes (26-33 años) y adultos maduros (42-50 años), esto hace un contraste con los adultos emergentes (18-25 años) ya que este grupo también presentó un nivel elevado, pero con menor frecuencia. Esto podría indicar que el bienestar tiende a aumentar conforme avanza la edad. Ello se alinea con lo observado por García-Alandete (2013), quien también encontró una relación significativa entre la edad y el bienestar psicológico en universitarios. A pesar de estos hallazgos otro estudio, como el de Melchor y Beltran (2021), reportó no encontrar una relación significativa, lo que sugiere que, en su muestra, la edad no parece tener un impacto importante en el bienestar psicológico.

Los resultados del análisis del bienestar psicológico con la carrera de estudios (enfermería, psicología y obstetricia) evidenciaron que no se correlacionan entre sí, debido a que no se encontró una variación significativa. Estos hallazgos son similares a los que encontró Cuba et al. (2023), ya que comparó distintas carreras de salud con el bienestar psicológico, y no encontró una diferencia significativa entre los estudiantes de enfermería y obstetricia. Por otro lado, debido a la falta de más investigaciones que analicen la comparación de estas carreras de manera conjunta, se sugiere que estudios futuros consideren la evaluación de estas carreras para ampliar las investigaciones que hagan ese contraste.

En cuanto a la relación del bienestar psicológico y el ciclo académico, no se evidenció una correlación significativa, ya que el valor  $p$  fue superior a 0.05. Esto indica que el avance en la carrera no se asocia con los niveles de bienestar. Aunque los datos mostraron bienestar alto en el 53.8% de estudiantes de ciclos básicos, 41.3% en intermedios y 80% en avanzados, estas diferencias carecen de significancia

estadística. Este resultado coincide con lo planteado por Campos (2018), quien también reportó que el ciclo no representa una influencia relevante en el bienestar psicológico. En contraste, Yataco (2019) presentó resultados distintos, evidenciando que el ciclo académico sí influye en el bienestar psicológico. En base a los resultados, se puede inferir que los estudiantes de los ciclos básicos presentaron distintos niveles de bienestar psicológico entre bajo, moderado, alto y elevado. Posiblemente esto sucede debido a que el estudiante inicia con la vida universitaria y se encuentra en un proceso de adaptación hacia los nuevos retos que se le presentan. Por otro lado, se logra ver un incremento de bienestar psicológico en los estudiantes de ciclos intermedios y avanzados, se puede inferir que esto sucede ya que el estudiante durante el transcurso de los ciclos logra adquirir nuevas herramientas que le ayudan a mejorar su bienestar.

### **Limitaciones**

Este estudio presentó como limitación la disposición de algunos estudiantes para realizar la encuesta implementada para dicha investigación. En ciertos casos se encontraban realizando otras actividades o ingresaron al salón de clases después de que compartió la encuesta. Asimismo, la negativa de algunos docentes al permitir la aplicación de la encuesta en sus aulas limitó el acceso a un mayor número de participantes. Por otro lado, se observó una desproporción en la representación de los factores sociodemográficos. En cuanto al sexo, se observó que la mayoría de participantes fueron mujeres. Además, la distribución de edad fue desigual entre los participantes entre los rangos de adulto joven, adulto medio y adulto maduro. También, se evidenció un porcentaje reducido de estudiantes de la carrera de obstetricia. Por último, hubo una desproporción notable en la cantidad de estudiantes que pertenecían a los ciclos básico y

avanzado. Esta diferencia en la cantidad de personas que componen cada factor pudo haber afectado en los resultados obtenidos en la investigación.

### **Implicancias**

En el presente estudio se identificaron implicancias a nivel teórico, ya que se destaca el análisis de la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de carreras de salud. De este modo, esta investigación amplía el conocimiento existente y puede servir como referencia para futuros estudios que busquen comprender con mayor detalle los factores que influyen en ambas variables. En cuanto a las implicancias prácticas, los hallazgos indican que, aunque los estudiantes presentaron niveles moderados de estrés académico, mantuvieron un adecuado bienestar psicológico debido a las estrategias de afrontamiento que emplean. Por lo que, es importante que las instituciones reconozcan y fortalezcan estos recursos, diseñando programas que no solo busquen disminuir el estrés, sino que también promuevan el bienestar y refuercen las habilidades que los estudiantes emplean para manejar la presión académica, especialmente en quienes presentan niveles bajos de bienestar psicológico. De igual forma, dado que no se encontraron relaciones significativas entre las variables y los factores sociodemográficos (edad, género, ciclo académico y carrera), las intervenciones podrían emplearse de manera general, sin necesidad de segmentar por estos aspectos. Por último, en las implicancias sociales, esta investigación muestra que los estudiantes tienen la capacidad de enfrentar las exigencias académicas sin comprometer su bienestar psicológico, lo que resalta la importancia de promover entornos educativos saludables. Para ello es importante involucrar al núcleo familiar, instituciones educativas y a otras entidades sociales en acciones que fortalezcan un desarrollo integral.

## **Conclusiones**

No se encontró una correlación significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico, ya que el valor  $p$  fue .814, lo que evidencia que en esta muestra ambos constructos no poseen relación.

La mayoría de los estudiantes presentaron niveles moderados (73.8%), seguidos por un 25.5% con niveles severos, y solo se observó una minoría (0.7%) con niveles leves.

Los niveles de bienestar psicológico que se evidenciaron en la muestra fueron positivos, ya que la mayoría de los estudiantes alcanzó un nivel alto (47.5%) y elevado (37.6%), por otro lado, se obtuvo la presencia del nivel moderado en el 14.2% y el nivel bajo en el 0.7%.

No se encontró una relación significativa entre el estrés académico y los datos sociodemográficos en la muestra examinada, ya que los valores obtenidos en las correlaciones fueron mayores a 0.05, lo que sugiere que estos factores no son determinantes en el estrés académico.

No se halló una correlación significativa entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos, debido a que al realizar el análisis el  $p$  valor fue mayor a 0.05 en la mayoría de factores. Sin embargo, se encontró una relación significativa débil entre el bienestar psicológico y la edad ( $p=0.021$ ), lo que indica que, al aumentar la edad, los niveles de bienestar psicológico se incrementan.

## REFERENCIAS

Ackerman, S. & Com, S. (2013). *Metodología de la Investigación*. Ediciones del Aula Taller. <https://es.scribd.com/document/707448627>

Ala, S., Ramos-Campos, F. & Carvalho, I. (2024). Symptoms of Post-Traumatic Stress and Mental Health in a Sample of University Students: The Mediating Role of Resilience and Psychological Well-Being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(8), 2262-2281. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14080151>

Albujar, B. & Chuquipoma, C. (2022). *Bienestar psicológico y Estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre, Lima 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3784>

Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumec/article/view/530>

Ballesteros, B., Medina, A. & Caycedo, C. (2006). El Bienestar Psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>

Barradas, M., Delgadillo, R., Gutiérrez, L., Posadas, M., García, J., López, J. & Denis, E. (2018). *Estrés y Burnout Enfermedades en la vida actual*. Palibrio. <https://books.google.com.pe/books?id=rOBiDwAAQBAJ>

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 1(4), 15-20.

<https://editorialupd.mx/revistas/index.php/ined/article/view/24>

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028/18052>

Barraza, 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.

<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>

Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. ECORFAN.

[https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)

Barraza, A., González, L., Garza, A. & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26.

<https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/437>

Bedoya, E. (2021). Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos. *Praxis & Saber*, 12(30), e11534.

<https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>

Bonelli, M. & Regalado, C. (2023). *Estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada de Lima, 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/37221>

Cáceres, E. & Miranda, K. (2022). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/10123>

Caldera, J., Pulido, B. & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, (7), 77-82. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)

Calixto-Juárez, P., Hernández-Murúa, J. & Gaxiola-Durán, M. (2023). Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1553-1573. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4498](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4498)

Campos, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1624>

Carmona-Rincón, I., García-Palacios, A. & Segovia-Vázquez, S. (2023). Bienestar eudaimónico y meditación mindfulness en los contextos laborales: una revisión sistemática. *Anales de Psicología*, 39(2), 273-286. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.493671>

Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2). 267-283. [https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/pdf/scales/COPE\\_article.pdf](https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/pdf/scales/COPE_article.pdf)

Casiano, J., Márquez, J. & Cardoso, D. (2024). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2046>

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitos, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*. 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>

Cassaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Cobo-Rendón, R., Pérez, M., & Díaz, A. (2020). Propiedades psicométricas del PERMA-Profilier para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(1), 119-133. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8775>

Cobo-Rendón, R., Aslan, J. & García-Álvarez, D. (2021). Análisis psicométrico del perfil de bienestar “PERMA-Profilier” en una muestra de estudiantes de Psicología. *Anuario de Psicología The UB Journal of Psychology*, 51(1), 35-43. <https://doi.org/10.1344/anpsic2021.51.5>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2024). *Código de ética y deontología*.  
[https://www.cpsp.pe/images/documentos/marco\\_legal/CPsP\\_CDN\\_codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/images/documentos/marco_legal/CPsP_CDN_codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Coronel, G. & Torres, A. (2024). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de medicina de una universidad privada, Chiclayo 2024* [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Martín de Porres].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12727/15569>

Chapoñan, M. (2021). *Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo* [Tesis de Bachiller, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/4371>

Chavez, M. & Chuquimango, Y. (2022). *Estrés académico según género en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/37117>

Chiclote, T. (2025). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada, Chimbote 2025* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/41087>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú*. Editor.

Cuba, J., Huamán-Salazar, N., Vivas, T. & Córdova, N. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 12(26), e436.  
<https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1380>

Cuellar, M. (2023). *Estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/35613>

Delclós, J. (2018). Ética en la investigación científica. *Quaderns de la Fundació Dr. Antoni Esteve*, (43), 14-19.

Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202010000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007)

Erazo, A. & Medina, C. (2021). *Estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología en una universidad privada de Lima, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/28857>

Escriba, V. (2023). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2994>

Fernández-Abascal, E., Palmero, F., Chóliz, M. & Martínez, F. (1997). *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Ediciones Pirámide. [https://www.researchgate.net/publication/275099500\\_Cuaderno\\_de\\_practicas\\_de\\_motivacion\\_y\\_emocion](https://www.researchgate.net/publication/275099500_Cuaderno_de_practicas_de_motivacion_y_emocion)

Fernández, O., Muratori, M. & Zubieta, E. (2013). Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social. *Boletín de Psicología*, 108, 7–23. <http://hdl.handle.net/11336/27610>

Flores-Kanter, P., Muñoz-Navarro, R. & Adrian, L. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo: un estudio mediante Redes Semánticas

Naturales. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 24(1), 115-130.

<https://doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n1.08>

Flores, A. (2024). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/36966>

Gallup. (2025). *Tracking the World's Emotional Health*. Gallup <https://news.gallup.com/poll/695963/tracking-world-emotional-health.aspx?version=print>

García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-74752013000100004#:~:text=Relaciones%20Positivas:%20relaciones%20interpersonales%20de,%C3%BAtil%20y%20tiene%20un%20sentido](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752013000100004#:~:text=Relaciones%20Positivas:%20relaciones%20interpersonales%20de,%C3%BAtil%20y%20tiene%20un%20sentido)

García-Viniegras, C. & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es).

García-Peñalvo, F., Corell, A., Abella-García, V. & Grande, M. (2020). La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 21, Artículo 12. <https://doi.org/10.14201/eks.23086>

Gaxiola, J. & Palomar, J. (2016). El Bienestar Psicológico: Una mirada desde Latinoamérica. Universidad de Sonora. *Qartuppi*. <http://doi.org/10.29410/QTP.16.09>

Gutiérrez, A. & Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23-28.

<https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill. [https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf)

[metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf)

IPSOS (2025). *Informe de servicios de salud de IPSOS 2025*.

[https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2025-](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2025-10/Ipsos_health_service_report_2025-ESP-PE.pdf)

[10/Ipsos\\_health\\_service\\_report\\_2025-ESP-PE.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2025-10/Ipsos_health_service_report_2025-ESP-PE.pdf)

Kloster, G. & Perrotta, F. (2019). *Estrés Académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina].

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

Ley N.º 29733 (2011). Ley de protección de datos personales. Congreso de la República del Perú.

Lima, D. & Mamani, C. (2024). *Bienestar psicológico en estudiantes de la Escuela Profesional de Gestión Pública y Desarrollo Social de la Universidad Nacional de Moquegua - 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental].

<https://hdl.handle.net/20.500.12394/14819>

Lopes, A. & Nihei, O. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLOS ONE* 16(10), e0258493.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>

López-Roldán, P. & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación social cuantitativa*. Universitat Autònoma de Barcelona.

[https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua\\_cap2-4a2017.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap2-4a2017.pdf)

Lorca, M., Araya, E., Dabove, V., Arteaga, R. & Bouquillard, V. (2024) Estrés en estudiantes universitarios de carreras de la salud: Impacto al retorno a educación presencial post pandemia por Covid-19. *Revista Científica Salud Uninorte*, 40(3), 759–772. <https://doi.org/10.14482/sun.40.03.025.002>

Lovón, M. & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE 3), e588. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>

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

Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>

Medina, L. & Negrón, R. (2022). Factores sociodemográficos asociados al estrés en estudiantes de psicología de una universidad peruana. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 14172-14185. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.5202](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5202)

Melchor, J., & Beltran, P. (2021). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima Norte, 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/28869>

Mendizabal, G. & Magallanes, C. (2022). Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(13), 166–177. . <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i13.80>

Mera, D. (2023). *Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38558>

Ministerio de Educación. (15 de octubre de 2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. [Gob.pe. https://www.gob.pe/es/n/52741](https://www.gob.pe/es/n/52741)

Millán, A., García-Álvarez, D. & D'Aubeterre, M. (2014). Efecto de la Inteligencia Emocional y Flujo en el Trabajo Sobre Estresores y Bienestar Psicológico: Análisis de Ruta en Docentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 207-228. <https://doi.org/10.15446/rcp.v23n1.37676>

Moposita, L. (2022). *La ansiedad y su relación con el estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología clínica y enfermería* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36734>

Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*

*INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 289–294.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>

Niño-Higuera, R., Bravo-Paz, X., Ordaz-Carrillo, M., Santillán-Torres, C. & Gallardo-Contreras, M. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. *Revista de Psicología y Educación*, 14(2), 157-166. <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.180>

Navascués, A., Calvo-Medel, D. & Bombin-Martín, A. (2016). Efectos del bienestar subjetivo y psicológico en los resultados terapéuticos de un hospital de día. *Acción Psicológica*, 13(2), 143-156. <https://doi.org/10.5944/ap.13.2.15818>

Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S., & Solano-Jáuregui, M. (2021). Evidencias psicométricas del Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 647. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>

Ortega, J. (2022). *Estrés académico, procrastinación y bienestar psicológico en universitarios de la carrera de comunicación de una universidad pública de Arequipa, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78014>

Organización Mundial de la Salud (21 de febrero de 2023). *Estrés*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Orlandini, A. (2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica. <https://books.google.es/books?id=d8-KuiJAOXIC>

Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. [https://intjmorphol.com/wp-content/uploads/2017/04/art\\_37\\_351.pdf](https://intjmorphol.com/wp-content/uploads/2017/04/art_37_351.pdf)

Parra, N. (2024). *Implementación del modelo PERMA como estrategia para la promoción del bienestar y autocuidado en trabajadores de dos empresas de Sogamoso, Boyacá* [Trabajo de diplomado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD]. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/66146>

Restrepo, J., Bedoya, E., Cuartas, G., Cassaretto, M. & Vilela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Annals of psychology*, 39(1), 62-71. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.472201>

Roblero, J. (2017). *Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador* [Tesis de Licenciatura, Universidad Central de Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12850>

Rodriguez, L., Oñate, M. & Mesurado, B. (2017). Revisión del Cuestionario de Emociones Positivas para adolescentes. Propiedades psicométricas de la nueva versión abreviada. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.rcep>

Rodríguez, E. & Sánchez, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3), e1705. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1705>

Rossi, J., Jiménez, J., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C. & Martínez, F. (2019) Sintomatología depresiva y bienestar

psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 147(5), 579-

588. <https://www.revistamedicadechile.cl/index.php/rmedica/article/view/6695/4945>

Rozas, V. & Enciso, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Vive Revista de investigación en Salud*, 8(22), 250-265. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>

Ruiz, C. & Valenzuela, M. (2022). *Metodología de la Investigación*. Fondo Editorial de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo. <https://doi.org/10.56224/EdiUnat.4>

Ruiz, K. (2019). *Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad Inca Garcilaso de la Vega] <https://hdl.handle.net/20.500.11818/4590>

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Salavera, C. & Usán, P. (2019). Propiedades Psicométricas del Cuestionario QEWB de Bienestar Eudaimónico en Adolescentes. *Psicología Educativa*, 25(2), 139-146. <https://www.doi.org/10.5093/psed2019a3>

Salazar-Carvajal, P., Herrera-Sánchez, I. Rueda-Méndez, S. & León-Rubio, J. (2014). El efecto de la conservación de recursos sobre la intención emprendedora en el contexto de crisis económica: el rol moderador de la autoeficacia y la creatividad. *Anales de Psicología*, 30(2), 549–559. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159281>

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Siesquen, L. (2024). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3393>

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J. & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Tran, M., Hà, T., Chau, N., Dang, T. & Ngo, V. (2023). Mediating Effects of Self-Esteem on the Relationship Between Self-Compassion and Empathy Among Vietnamese University Students. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41, 746–760. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00484-w>

Vidal-Conti, J., Muntaner-Mas, A. & Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista De Educación*, (22), 181–195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>

Weiss, S. & Molitor, N. (2008). *Salud mental/corporal: Estrés*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/estres>

Winerman, L. (2017). By the numbers: Stress on campus. *Monitor on Psychology*, 48(8), 88. <https://www.apa.org/monitor/2017/09/numbers>

World Health Organization (17 de junio de 2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Yataco, J. (2019) *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/707>

Zurita, J. & Saenz, F. (2023). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/36262>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema general	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.</p>	<p><b>H. General:</b></p> <p>Existe una relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de universidad privada de Lima, 2025.</p> <p><b>H. Específica:</b></p> <p>Existe una mayor predominancia del nivel moderado de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Estrés Académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estresores</li> <li>- Síntomas</li> <li>- Estrategias de afrontamiento</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b></p> <p>Bienestar</p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b></p> <p style="text-align: center;">Correlacional</p> <p><b>Enfoque de investigación:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Diseño de Investigación:</b></p> <p>No experimental de corte transversal</p> <p><b>Población:</b></p> <p>Estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima</p>

<p>estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025?</p>	<p>Identificar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico con los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico con los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.</p>	<p>Existe una mayor predominancia del nivel bajo de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>Existe relación entre el estrés académico con los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>Existe relación entre el bienestar psicológico con los factores sociodemográficos en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2025.</p>	<p>Psicológico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoaceptación</li> <li>- Autonomía</li> <li>- Crecimiento personal</li> <li>- Propósito en la vida</li> <li>- Relaciones positivas</li> <li>- Dominio del entorno</li> </ul>	<p><b>Muestra:</b></p> <p>141 estudiantes de las carreras de enfermería, psicología y obstetricia.</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>Inventarios Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)</p> <p>Escala de Bienestar psicológico de Ryff</p>
---	---	---	--	---

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo 2. Matriz de Operacionalización de variables

<b>Variables</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>Estrés Académico</b>	Barraza (2006) refiere que el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que se desarrolla en tres etapas: comienza cuando el estudiante percibe demandas escolares como estresantes, lo que genera un desequilibrio que se manifiesta en síntomas, y finalmente activas estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio	Se emplea la forma de medición establecida por el Inventario SISCO SV-21	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	1,2,3,4,5,6,7 8,9,10,11,12,13,14 15,16,17,18,19,20,21	Ordinal

<b>Bienestar Psicológico</b>	<p>Ryff (1989) señala que el bienestar psicológico se compone de seis dimensiones que se evalúan en un continuo que va desde niveles positivos hasta negativos. Esto implica que cada persona puede experimentar dichas áreas de manera más o menos saludable, según su propia percepción.</p>	<p>Se emplea la forma de medición establecida por la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</p>	Autoaceptación	1,7,8,11,17,25,34	Ordinal
			Relaciones positivas	2,13,16,18,23,31,38	
			Autonomía	3,5,15,10,27	
			Dominio del entorno	6,19,26,29,32,36,39	
			Propósito en la vida	9,12,14,20,22,28,33,35	
			Crecimiento personal	4,21,24,30,37	

**Fuente: Elaboración propia.**

### Anexo 3. Consentimiento Informado

## Estrés académico y Bienestar psicológico en estudiantes universitarios

#### Consentimiento informado:

¡Hola, estimado(a) estudiante!

Te saluda Gabriela Alejandra Gonzalez Villafana y Carol Alessandra Jimena Toro Medrano, bachilleres en Psicología de la Universidad Privada del Norte.

Usted ha sido invitado(a) a participar de la presente investigación, el cual tiene como objetivo conocer la relación del Estrés académico y el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios.

Su participación será de manera voluntaria y anónima con fines estrictamente académicos. Si usted considera necesario, en cualquier momento puede retirarse de la investigación y esto no va a perjudicarlo en ningún aspecto académico, profesional o personal.

Toda la información que usted brinde será confidencial y no será usada para algún otro fin fuera del propósito de la investigación.

Para ello, responderá una encuesta que se divide en dos partes, tomándole su resolución completa un tiempo promedio de 20 minutos.

¡De antemano, agradecemos cordialmente su apoyo!

En el caso del que exista algún tipo de duda o consulta puede comunicarse a través del siguiente correo electrónico: N00196228@upn.pe

**¿Acepta participar voluntariamente de esta investigación? \***

Sí

No

## Anexo 4. Inventario SISCO SV-21

### Instrumento:

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

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5

### 3.-Dimensión estresores

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

### ¿Con qué frecuencia te estresa :

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:**

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:**

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

**Codificación:** se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

## Anexo 5. Escala de Bienestar psicológico de Ryff

**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF**

EDAD: \_\_\_\_\_  
 SEXO: Femenino ( ) Masculino ( )  
 LUGAR DE PROCEDENCIA: \_\_\_\_\_  
 CICLO: \_\_\_\_\_

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando con una X

Enunciados	OPCIÓN DE RESPUESTA					
	1	2	3	4	5	6
	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderada mente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento como han resultado las cosas.						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mi mismo.						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al acuerdo general.						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más correctos para cambiarla.						
7. Reconozco que tengo defectos.						
8. Reconozco que tengo virtudes.						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final.						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13. Puedo confiar en mis amigos.						
14. Cuando cumplo una meta, me planteo otra.						
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
16. Mis relaciones amicales son duraderas.						
17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
18. Comprendo con facilidad como la gente se siente.						
19. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.						
20. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
21. Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida.						
22. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
23. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
24. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
25. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.						
26. Siento que soy víctima de las circunstancias.						
27. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los creencias que otros tienen.						
28. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
29. Tengo la capacidad de construir mi propio destino.						
30. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piense sobre sí mismo y sobre el mundo.						
31. Mis amigos pueden confiar en mí.						
32. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
33. Tomo acciones ante las metas que me planteo.						
34. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
35. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
36. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
37. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
38. Es importante tener amigos.						
39. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						

## Anexo 6. Prueba de normalidad

### *Prueba de normalidad del estrés académico y Bienestar psicológico*

	Kolmogorov -Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.454	141	<.001	.581	141	<.001
Bienestar psicológico	.246	141	<.001	.801	141	<.001

Corrección de significación de Lilliefors

## Anexo 7. Niveles de las dimensiones del estrés académico

*Niveles de las dimensiones del estrés académico.*

Dimensiones	Leve		Moderado		Severo	
	f	%	f	%	f	%
Estresores	6	4.3	87	61.7	48	34.0
Síntomas	19	13.5	90	63.8	32	22.7
Estrategias de afrontamiento	1	.7	84	59.6	56	39.7

## Anexo 8. Niveles de las dimensiones del bienestar psicológico

### *Niveles de las dimensiones del Bienestar psicológico*

Dimensiones	Bajo		Moderado		Alto		Elevado	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Autoaceptación	4	2.8	32	22.7	52	36.9	53	37.6
Relaciones Positivas	4	2.8	26	18.4	52	36.9	59	41.8
Autonomía	7	5.0	41	29.1	60	42.6	33	23.4
Dominio del entorno	1	.7	20	14.2	63	44.7	57	40.4
Propósito en la vida	4	2.8	31	22.0	38	27.0	68	48.2
Crecimiento personal	2	1.4	20	14.2	74	52.5	45	31.9