



UNIVERSIDAD  
PRIVADA  
DEL NORTE

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE  
PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA  
DE LIMA, 2020”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

**Autores:**

Alessandra Tamara Erazo Vergara  
Christiam Junior Medina Fernandez

**Asesor:**

Mg. Eduardo Manuel Yépez Oliva

Lima - Perú

2021

## Tabla de contenidos

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>6</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1. Realidad Problemática .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1.1. Descripción del problema.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1.2. Justificación.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1.3. Antecedentes Antecedentes internacionales: .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1.4. Bases teóricas.....</b>	<b>18</b>
<b>Variable 1: Bienestar psicológico .....</b>	<b>18</b>
<b>1.1.5. Definiciones conceptuales .....</b>	<b>38</b>
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA .....</b>	<b>44</b>
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>	<b>55</b>
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....</b>	<b>71</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>83</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>87</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.....	49
TABLA 2.....	51
TABLA 3.....	54
TABLA 4.....	55
TABLA 5.....	56
TABLA 6.....	57
TABLA 7.....	58
TABLA 8.....	59
TABLA 9.....	60
TABLA 10.....	61
TABLA 11.....	62
TABLA 12.....	63
TABLA 13.....	64
TABLA 14.....	65
TABLA 15.....	66
TABLA 16.....	67
TABLA 17.....	68
TABLA 18.....	69
TABLA 19.....	70

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Fuente de elaboración propia recuperada del Área de Coordinación General de la Escuela de Psicología, donde se muestra la población total de estudiantes. Porcentajes obtenidos del total de los alumnos matriculados en el presente ciclo académico 2020-2.	46
Figura 2. Niveles de bienestar psicológico y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff aplicado a los participantes, 2020.	55
Figura 3. Niveles de autoaceptación y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia.	56
Figura 4. Niveles de relaciones positivas con los demás y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, 2020.	57
Figura 5. Niveles de autonomía y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, en el 2020.	58
Figura 6. Niveles de dominio del entorno y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, 2020.	59
Figura 7. Niveles de propósito en la vida y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, 2020.	60
Figura 8. Niveles de crecimiento personal y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico spss v. 26, 2020.	61
Figura 9. Niveles de estrés académico y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos del Inventario de Estrés Académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.	62

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “Estrés académico y Bienestar Psicológico en una universidad privada de Lima, 2020” tiene como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes de dicha universidad. La metodología empleada es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de alcance correlacional. Se trabajó con una muestra de 118 estudiantes de primer ciclo, conformado por una población de 129 en total. A través de un muestreo no probabilístico, con los instrumentos denominados: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff e Inventario de estrés académico SISCO. La recolección de información fue a través de cuestionarios virtuales y se empleó el análisis de datos usando el software estadístico SPSS versión 26. Los resultados demuestran la existencia de una correlación negativa e inversa entre las variables, a través de la prueba de Spearman, expresando que más del 50% de la muestra responde de dicha manera. Esto significa que el comportamiento favorable en entornos académicos tiene que ver con su bienestar psicológico. Por tanto, se concluye que la correlación entre las variables es inversa; es decir, a mayor nivel de Bienestar Psicológico, menores estados de estrés académico.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, estrés académico, estudiantes, psicología.

## **NOTA DE ACCESO**

**No se puede acceder al texto completo pues contiene datos confidenciales**

## REFERENCIAS

- Barahona, L., Amemiya, I., Sánchez, E., Oliveros, M., Pinto, M., & Cuadros, R. (2017). Asociación entre violencia, estrés y rendimiento académico en alumnos de medicina del primer y sexto años de una universidad pública, 2017. Lima. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832018000400006&lng=es&nrm=iso#:~:text=La%20OMS%20define%20el%20estr%C3%A9s,organismo%20para%20la%20acci%C3%B3n2.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832018000400006&lng=es&nrm=iso#:~:text=La%20OMS%20define%20el%20estr%C3%A9s,organismo%20para%20la%20acci%C3%B3n2.)
- Barraza, A. M. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. México. Recuperado de <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. M. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables y moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. (A. e. Latinoamericana, Ed.) 26(2), 270-289. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2009). Manual de Psicopatología. 2. España: McGRAW-HILL. Recuperado de [https://psicologiasantacruz.com/wp-content/uploads/2019/07/Manual.de\\_.Psicopatologia.V2.pdf](https://psicologiasantacruz.com/wp-content/uploads/2019/07/Manual.de_.Psicopatologia.V2.pdf)
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. Medellín, Colombia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865240.pdf>
- Britos, M., & Estigarribia, R. (2010). Bienestar psicológico de estudiantes universitarios en relación al tiempo de uso de las TIC'S. *Eureka*, 131. Recuperado de <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-7-1-10-13.pdf>
- Calvarro Castañeda, A. L. (Julio de 2016). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes. España. Recuperado de [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/131434/TFG\\_CalCasAL\\_Estres.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/131434/TFG_CalCasAL_Estres.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro Solano, A. (Diciembre de 2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revisión interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 50-51. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Cuadra L, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 84. Obtenido de <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380/18144>
- Delgado Ahuanari, A. M., & Tejada Gordon, M. C. (Enero de 2020). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos. Colombia. Recuperado de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020\\_estudiantes\\_psi\\_cologico\\_bienestar.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_estudiantes_psi_cologico_bienestar.pdf)
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Estrada Lopez, H. E., De La Cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Perez Maldonado, J., & Caceres Martelo, A. M. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Espacios*, 39(15). Recuperado de <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>
- Galeano López, R. L. (Julio- Diciembre de 2017). Bienestar psicológico y estrés académico en funcionarios de una institución educativa. *Revista de investigación de ciencias*

- sociales y humanidades*, 4(2). Recuperado de <http://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/>
- Guevara Castillo, M. P., Castro Rengifo, C. F., Gutiérrez Lopera, A. C., & Moreno Castro, L. C. (2018). Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado de Bogotá. Bogotá. Obtenido de <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/00005118.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gutiérrez Flores, N., & Veliz Llaja, Y. S. (Marzo de 2018). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur. Lima, Lima, Perú. Recuperado de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1012/Ninet\\_Bachiller\\_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1012/Ninet_Bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Guzmán Marcelo, K. M., & Santa Cruz Cáceres, K. M. (Marzo de 2016). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en estudiantes de una universidad de Cajamarca. Cajamarca, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/273/Ps.%200008%20INFORME%20DE%20TESIS%20-%202022.%2003.16.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación (6ta edición)*. México D.F.: McGrill-Hill. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Huallpayunca, S. (2018). Evidencias de validez de la escala de estrés académico en universitarios del distrito de Chulucanas. Trujillo, Perú. Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/33798/huallpayunca\\_rs.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/33798/huallpayunca_rs.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jiménez, M. (2013). *Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos*. Cuba. Recuperado de <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/203/Tesis%20FINAL%20de%20MARY-%20imprimir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marsollier, R., & Aparicio, M. (2011). Bienestar Psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas*, 10(1), 209-220. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v10n1/art11.pdf>
- Martínez, E. S., & Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Colombia. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
- Martínez, V., Arenas, M. C., Páez, A., Casaso, E., Ahuamada, A., Cuello, S., & Silva, I. (2005). La influencia de los estilos de Personalidad en la elección de Estrategias de Afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4° año de Psicología de la UNSL. 12(2). Argentina. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2147168.pdf>
- Matalinares C, M. L., Díaz A, G., Arenas I, L., Raymundo V, O., Baca R, D., Uceda E, J., & Yaringaño L, J. (2016). Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. 19(2). Perú. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894/11523>
- MINSAL. (s.f). Manejo del estrés: Talento Humano en Salud. El Salvador. Recuperado de [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad\\_ocupacional\\_2016\\_presentacione](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_presentacione)



s/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf

- Morales, B. G., & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 1-12. Recuperado de <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>
- MSCBS. (s.f). Bienestar Emocional. *Estrés Académico*. España. Recuperado de <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/estres/tipos/academico/home.htm>
- Müggenburg Rodríguez V, M. C., & Pérez Cabrera, I. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria*, 4(1), 35-38. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821004.pdf>
- Müggenburg Rodríguez, M. C., & Pérez Cabrera, I. (2007). Tipos de estudio del enfoque de investigación cuantitativa. *Revista de Enfermería Universitaria*, 4(1), 35-38. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821004.pdf>
- Muñoz Romero, M. D. (Febrero de 2019). Estrés académico y bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de hotelería y turismo de la Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, año 2019. Quevedo, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6059/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Olivo Galarza, T. A. (Julio de 2017). El estrés laboral y su relación con el bienestar psicológico de los docentes. Ambato, Bolivia. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25910/2/Tatiana-Alexandra-Olivo-Galarza.pdf>
- Oramas Viera, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo en la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 35. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>
- Ordoñez León, P. (Noviembre de 2018). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017. Lima, Perú. Recuperado de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/893/Patricia\\_Tesis\\_Maestro\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/893/Patricia_Tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Oros, L., & Voges, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 12(1), 85-101. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/259/25917106.pdf>
- RAE. (2019). Definición de estrés. Recuperado de <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- Rodríguez, B., Labrador, M., & Blanco, L. (2016). Estresores percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Revista Enfermería C y L*, 8(2), 23-32. Recuperado de <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/download/173/151>
- Román, C. A., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde la ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- Rosa Rodriguez, Y., Negrón Cartagena, N., Maldonado Peña, Y., Quiñones Berrios, A., & Toledo Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social

- percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 1. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n1/v33n1a03.pdf>
- Rosales, N. (2018). Bienestar Psicológico y Calidad de Vida. Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>
- Sandoval Barrientos, S., Dorner Paris, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carrera de la salud. 6(24). Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>
- Sansinenena, E., Gil de Montes, L., Agirrezabal, A., Larrañaga, M., Ortiz, G., Valencia, J. F., & Fuster, M. J. (Junio de 2008). Autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales ¿Cuál es su aportación al bienestar? *Anales de Psicología*, 24(1), 122-124. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16724115>
- Tenazoa Grandes, H. G. (Septiembre de 2019). Bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019. Lima, Perú. Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36617/Tenazoa\\_GHG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36617/Tenazoa_GHG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tualombo Chacha, L. M. (Mayo de 2018). Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de un MODELO SISTEMICO a universidad de Lima Este. Lima, Lima, Perú. Recuperado de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1393/Lenni\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1393/Lenni_Tesis_Licenciatura_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Urbano Reaño , E. Y. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés académico y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte - 2017. Lima, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6441/Estilos\\_UrbanoReano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Veliz Burgos, A. L., Dörner Paris, A. P., Soto Salcedo, A. G., & Arriagada Arriagada, A. (2018). Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile. *Scielo*, 28(3). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-62662018000300056&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662018000300056&lng=es&nrm=iso)
- Vielma Rangel, J., & Alonso , L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 269. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Vizoso, C. M., & Arias, O. (2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académico*, 90-97. España. Recuperado de <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/download/17429/20221>
- Yarleque Chocas, L. A., Javier Alva, L., Monroe Avellaneda, J. D., Nuñez Llacuachaqui, E. R., Navarro García, L. L., Padilla Sánchez, M., . . . Campos Cárdenas, J. (Julio de 2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia* , 173- 184. Recuperado de <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/367/382>
- Zacarés, J. J., Iborra, A., Tomás, J. M., & Serra, E. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente. *Anales de Psicología*, 25, 316-329. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16712958014.pdf>