



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS ACADÉMICO Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA,
2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Ana Claudia Flores Saenz

Asesor:

Mg. Tania Lip Marín de Salazar

<https://orcid.org/0000-0001-7439-1495>

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	SARMIENTO PÉREZ, CRISTIAN EDUARDO
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	ENCISO RIOS, JOHNNY ERICK
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	FLORES MORALES, JORGE ALBERTO
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

2do reporte Turnitin Ana Lopez

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Privada del Norte

Trabajo del estudiante

5%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 5%

Excluir bibliografía

Apagado

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos por todo el apoyo que me brindaron de manera incondicional, para lograr cada objetivo. Asimismo, por brindarme todo el amor, paciencia, sabiduría, fortaleza y que los sueños se logran con esfuerzo y sacrificio.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme sabiduría y fortaleza para realizar esta meta cumplida. A mi familia por apoyarme en cada paso que doy, por brindarme una educación en valores, y acompañarme en todos estos años de vida universitaria.

A la Universidad Privada del Norte, por la formación y calidad educativa que he recibido.

A Italo Beas Lecca por apoyarme, y asesorarme en la elaboración de mi tesis.

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	25
CAPÍTULO III: RESULTADOS	34
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS	46
ANEXOS	54
ANEXO 2. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO	55
ANEXO 3. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO	56

Índice de tablas

Tabla 1. Correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico.....	34
Tabla 2. Correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico subjetivo	35
Tabla 3. Correlación entre el estrés académico y el bienestar material	36
Tabla 4. Correlación entre el estrés académico y el bienestar laboral	37
Tabla 5. Correlación entre el estrés académico y las relaciones con la pareja	38

RESUMEN

El presente estudio se enfoca en discernir la dinámica entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una prestigiosa universidad en Lima. Empleando una estrategia metodológica cuantitativa, no experimental, y de carácter transeccional y correlacional, se propuso examinar detenidamente esta relación.

La investigación se basó en una muestra de 283 estudiantes pertenecientes a la carrera de psicología. Para recolectar los datos, se administraron dos instrumentos de medición: la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO). El análisis reveló una correlación negativa de baja magnitud ($\rho = - ,274$), con un valor de significación bilateral de 0,007, subrayando la relevancia estadística de esta relación. Concluyendo que, un incremento en el estrés académico está correlacionado con una disminución en el bienestar psicológico y viceversa. Las limitaciones del estudio incluyen su enfoque exclusivo en estudiantes de psicología, lo que restringe la generalización de los resultados. Las implicancias resaltan la necesidad de investigaciones más extensas en diversas disciplinas, enfocándose en la causalidad y en factores como el apoyo social y estrategias de afrontamiento para una comprensión más completa del estrés académico y el bienestar mental.

PALABRAS CLAVES: Bienestar psicológico, Estrés académico, Estudiantes de la carrera de psicología.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El estrés académico ha sido una problemática internacional ampliamente estudiada, especialmente en los Estados Unidos, donde investigaciones han revelado cifras alarmantes. Un estudio de la American Psychological Association (APA, 2020) indicó que un 61% de los estudiantes universitarios en los Estados Unidos experimentaron niveles significativos de estrés relacionado con sus estudios. Esta situación no fue exclusiva de un ámbito o nivel educativo específico; se extendió desde las escuelas secundarias hasta las universidades. Las causas identificadas variaron desde la presión por el rendimiento académico hasta la gestión del tiempo y las preocupaciones financieras. Estos factores, combinados con un entorno educativo cada vez más competitivo, contribuyeron a un aumento sostenido en los niveles de estrés académico (García et al., 2021).

Según un informe del National Center for Education Statistics (2020), aproximadamente un 34% de los estudiantes universitarios informaron que el estrés había afectado negativamente su rendimiento académico. Además, se observó un aumento en problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, vinculados directamente al estrés académico. Otro estudio, publicado en el Journal of American College Health (2021), señaló que el 50% de los estudiantes había sentido una abrumadora ansiedad, y un 36% había experimentado algún episodio de depresión severa debido a la presión académica. Estos datos resaltaron la necesidad imperiosa de abordar el estrés académico como un asunto crítico en el bienestar estudiantil.

Asimismo, un estudio realizado en Irán, conducido por Basit et al. (2021), reveló que aproximadamente el 35% de los estudiantes universitarios enfrentaban niveles significativos de estrés académico. Paralelamente, en el contexto español, una investigación destacó que un

63% de los estudiantes universitarios informó un deterioro en su salud mental, una situación atribuida en gran medida al incremento de la carga académica.

En el ámbito sudamericano, la incidencia del estrés académico entre estudiantes universitarios ha sido explorada en diversos países. Por ejemplo, un estudio en Ecuador, conducido por Pelaez et al. (2020), identificó que un 58% de los estudiantes universitarios del país presentaba niveles elevados de estrés, una proporción que excede el promedio regional. De manera similar, en Brasil, una investigación realizada por França y Dias (2021) descubrió que el 52% de los estudiantes universitarios padecía ansiedad vinculada a su rendimiento académico.

El análisis del estrés académico entre los estudiantes universitarios en Perú, especialmente en la metrópoli de Lima, ha revelado tendencias preocupantes en años recientes. Un estudio indicó que aproximadamente el 53% de los estudiantes en Lima reportaron altos niveles de estrés académico (Solano et al., 2022), lo que representa un aumento significativo del 18% en comparación con las estadísticas de 2021 (Allende et al., 2022). Este crecimiento se ha atribuido principalmente a las exigencias relacionadas con la adaptación a los entornos de aprendizaje en línea y a la incertidumbre económica que ha marcado el período (Orco et al., 2022). Además, una investigación llevada a cabo por Molina et al. (2020) arrojó luz sobre la situación en Perú, revelando que cerca del 55% de los estudiantes universitarios de carreras relacionadas con la salud sufrían síntomas de ansiedad y estrés directamente vinculados a su carga académica. Este descubrimiento sugiere que la problemática del estrés académico en el ámbito universitario peruano es considerable, enfatizando la necesidad de abordar esta cuestión con estrategias específicas que atiendan a las exigencias y particularidades de los estudiantes de estas disciplinas.

En el contexto de América Latina y el Caribe, las respuestas al confinamiento y a la pandemia han sido heterogéneas en términos de bienestar psicológico entre los estudiantes universitarios, aunque el confinamiento ha tenido un impacto generalmente negativo en el bienestar emocional de muchos estudiantes (BID, 2022). Sin embargo, Jurado et al. (2021) resaltan que, contrariamente a las tendencias generales, ciertos grupos de estudiantes universitarios han demostrado una notable resiliencia y adaptabilidad frente a los retos presentados por la pandemia. En Venezuela, un estudio específico de Rodríguez et al. (2020) con estudiantes de psicología reveló que un sorprendente 72% de los participantes reportaron altos niveles de bienestar psicológico, a pesar de las circunstancias adversas.

El estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios han sido severamente impactados durante la pandemia del COVID-19. Araoz et al. (2021) reportaron que, en Perú, un significativo 70% de estudiantes universitarios experimentó altos niveles de estrés académico debido a la transición abrupta a la educación en línea y a la incertidumbre generada por la pandemia. Este estrés ha tenido consecuencias graves, incluyendo la disminución del rendimiento académico y problemas de salud mental. Ruiz et al. (2020) observaron que el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios se vio considerablemente afectado durante el aislamiento preventivo, con un alarmante 60% mostrando síntomas de ansiedad y depresión. Además, Erazo y Medina (2021) destacaron que el estrés académico ha tenido un impacto directo en la calidad de vida de los estudiantes, con un 55% reportando una disminución en su bienestar psicológico general.

Los estudios realizados en el contexto nacional, utilizando una muestra de estudiantes de psicología de Lima, han revelado una relación significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico (Yataco, 2019). Se destaca que la ausencia de un estado de bienestar psicológico óptimo puede ser un factor predisponente a diversas problemáticas psicológicas

(Damian, 2021). En la misma línea, Hernández (2020) informó que alrededor de un 30% de los estudiantes con elevados niveles de estrés académico muestran signos de un bajo bienestar psicológico. Esta conexión entre un alto estrés académico y la disminución del bienestar psicológico no solo pone de manifiesto los retos psicológicos enfrentados por estos estudiantes, sino que también enfatiza la necesidad de implementar estrategias de intervención y apoyo efectivas.

Con respecto a los antecedentes internacionales, Mera et al. (2023) implementó una investigación en Ecuador cuyo propósito era examinar la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en un grupo de 125 educandos de la Facultad de Ciencias de la Salud. La indagación se efectuó mediante una perspectiva metodológica cuantitativa, adoptando un modelo no experimental y transversal con un objetivo correlacional. Para la evaluación se aplicaron los instrumentos SISCO y BIEPS-A. De los hallazgos obtenidos, se constató que el estrés académico oscilaba entre un rango moderado a severo, mientras que el bienestar psicológico se situaba entre un rango medio a alto. Los datos arrojaron un $p = ,240$ y un $\rho = ,106$. Por consiguiente, se infiere que no hay una correlación notable entre estas variables.

En un estudio realizado en Argentina, Mula et al. (2022) se enfocaron en analizar la interrelación entre el estrés académico y el bienestar psicológico dentro de un grupo de 272 estudiantes universitarios. La investigación, basada en un enfoque cuantitativo, empleó un diseño no experimental y transversal con un enfoque correlacional. Los instrumentos SISCO SV-21, BIEPS-A y BIEPS-J se aplicaron para la evaluación correspondiente. Los resultados indicaron que el estrés académico se ubicaba en un nivel moderado, mientras que el bienestar psicológico se encontraba en un nivel alto. Los indicadores mostraron un $p = ,000$ y un $\rho = - ,400$. Así, los hallazgos destacaron la existencia de una relación moderada entre las variables

estudiadas, aunque únicamente entre las mujeres de la muestra; la relación más sólida se observó entre el bienestar psicológico y los síntomas de estrés.

También, Luna et al. (2020) ejecutaron un estudio en la ciudad de México con la finalidad de explorar la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico. La población investigada comprendió 146 estudiantes, y se empleó un diseño de investigación transversal con un enfoque de correlación descriptiva. Se utilizó el CEAU y el BIEPS-A como instrumentos de medida. Según los resultados obtenidos, el estrés académico se clasificó como moderado, mientras que el bienestar psicológico fue considerado alto. Se encontró un $p=,006$ y $\rho=-,478$. Por lo tanto, se deduce que un alto nivel de bienestar psicológico está inversamente relacionado con los grados de estrés académico.

A nivel nacional, destaca el estudio realizado por Peñaloza y Puente (2023), quienes examinaron la correlación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en un grupo de 134 estudiantes universitarios de la ciudad de Tarma. El estudio se desarrolló bajo un enfoque metodológico cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y un alcance correlacional. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido y la Escala de Bienestar Psicológico como instrumentos de medición. Los resultados indicaron que, tanto el estrés académico como el bienestar psicológico en el grupo analizado, se sitúan en un nivel intermedio, asimismo, se encontró una correlación inversa y significativa ($\rho= -,828$; $p<.05$) entre estos elementos, aunque de magnitud moderada. De este modo, se dedujo que los niveles de bienestar psicológico están asociados de manera inversa con los niveles de estrés académico.

Adicionalmente, Candela y Guerra (2022), examinaron la correlación entre el bienestar psicológico y el estrés en una muestra conformada por 602 universitarios de la ciudad de Tacna. El enfoque metodológico fue cuantitativo, diseño no experimental, transaccional, y alcance correlacional. Los instrumentos fueron la Escala de estrés percibido y la Escala de Bienestar

Psicológico. Los hallazgos obtenidos han establecido que el estrés académico y el bienestar psicológico en la población examinada se ubican en un rango medio. Además, se descubrió una asociación relevante, aunque de menor intensidad, entre estos factores, que se manifestó como una correlación inversa y significativa ($\rho = -.480$; $p < .05$). Consecuentemente, se infiere que un elevado grado de bienestar psicológico está vinculado con disminuciones en los niveles de estrés académico.

Damian (2021) también se propuso examinar la correlación entre el estrés en contextos académicos y el bienestar psicológico, tomando como muestra a 137 estudiantes de universidad. Se adoptó un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, transversal y de carácter correlacional. Se emplearon el SISCO SV-21 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff como instrumentos de medición. Los datos resultantes indicaron $\rho = -.422$ y $p = .000$. Así, se llegó a la conclusión de que existe una relación negativa y de moderada magnitud entre ambos conceptos, de modo que a un aumento del estrés académico corresponde una disminución en el bienestar psicológico.

También, Hernández (2020) llevo a cabo un estudio que tuvo como propósito explorar la asociación entre el bienestar psicológico y las diversas facetas del estrés académico. Esta indagación incluyó una muestra de 184 participantes de ambos géneros, todos estudiantes de psicología de una universidad privada en Chíncha. Con un enfoque cuantitativo, el estudio adoptó un diseño de investigación correlacional simple y transversal. Para la medición de las variables, se emplearon instrumentos como el SISCO y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. De acuerdo con los resultados obtenidos, se determinó que los grados de estrés académico y bienestar psicológico de la población estudiada se situaban en un nivel promedio. Asimismo, se identificó una correlación notable, aunque de magnitud baja, entre estas variables, que

resultó ser negativa y significativa ($\rho = -.370$; $p < .05$). De este modo, se dedujo que un alto nivel de bienestar psicológico se asocia con niveles reducidos de estrés académico.

El estudio efectuado por Yataco (2019) se enfocó en establecer la correlación entre el bienestar psicológico y el estrés académico. La muestra de este estudio consistió en 496 estudiantes de educación superior. Se optó por un enfoque metodológico cuantitativo y se implementó un diseño de investigación no experimental, de corte transversal y con un alcance correlacional. Para la medición de las variables se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico (Sánchez Canovas, 2007) y el SISCO. Los hallazgos primordiales revelaron que un 27.4% de los participantes reportó un nivel de bienestar psicológico muy bajo, mientras que, en relación al estrés académico, se registró un 25.8% y un 14.9% de nivel muy alto. Además, se descubrió una relación negativa y significativa, aunque de muy baja intensidad, entre las variables de estudio ($\rho = -0.91$; $p = .043$). En conclusión, los resultados sugieren que los estudiantes de ingeniería con un mayor grado de bienestar psicológico tienden a experimentar menores niveles de estrés académico.

Con respecto a las precisiones conceptuales, Buzinde (2020) sostiene que el bienestar psicológico emerge de evaluaciones positivas, enfocándose en la importancia de las relaciones interpersonales e intrapersonales saludables para alcanzar un nivel elevado de bienestar en el individuo. Este estado también se ve favorecido por la interacción con seres queridos en un entorno marcado por emociones positivas.

Según Ryff (2023), el bienestar psicológico se caracteriza por la ausencia de insatisfacción personal y la mínima presencia de emociones negativas. En su enfoque, plantea un modelo multidimensional compuesto por seis dimensiones clave: la percepción del propio ser, la relevancia de las interacciones sociales, la autonomía, el modo en que el individuo se

relaciona con su entorno, la existencia de un proyecto o propósito vital, y el desarrollo personal continuo. Estas dimensiones colectivamente conforman el núcleo del bienestar psicológico.

La investigación se fundamenta en la perspectiva teórica de Sánchez-Cánovas (2013), que conceptualiza el bienestar psicológico como una experiencia de felicidad y contenido, estrechamente vinculada a cómo una persona percibe su propia vida. Este marco teórico distingue cuatro componentes cruciales: la percepción personal del bienestar, el bienestar en el ámbito laboral, el bienestar económico y el bienestar en las relaciones de pareja.

Ryff (2022) argumenta que el bienestar psicológico abarca múltiples aspectos de la vida del individuo más allá de lo meramente orgánico, estando estrechamente ligado a cómo el individuo percibe y acepta su entorno. Específicamente, se observa que los jóvenes con alto bienestar psicológico tienden a tener una valoración positiva de su funcionamiento en la vida y un ajuste psicosocial óptimo con su entorno. Estos jóvenes son capaces de cumplir con sus expectativas. Por otro lado, aquellos cuyas aspiraciones se perciben como inalcanzables o difíciles de lograr suelen enfrentar decepciones y una sensación de desajuste entre sus expectativas iniciales y la realidad.

Según Ryff (2018), los jóvenes que exhiben un elevado bienestar psicológico se caracterizan por la autoaceptación, una autoestima robusta y una satisfacción personal significativa. Estos individuos generalmente presentan un nivel intelectual apropiado y muestran competencias interpersonales e intrapersonales bien desarrolladas. En contraste, si un individuo posee una percepción de sí mismo distorsionada o negativa, esto podría impactar negativamente en su bienestar psicológico.

Ryff (2023) identificó varios factores que influyen en el bienestar psicológico. Entre estos se encuentran los factores socioculturales, que se refieren al entorno en el que el individuo

se desenvuelve, incluyendo elementos como género, raza y nivel socioeconómico. Además, los autores mencionan los sistemas de creencias como otro factor importante, en los que el individuo adopta ideas que le generan sensaciones de bienestar. También se destacan los factores de personalidad, que abarcan las características psíquicas y conductuales que influyen en las respuestas ante situaciones específicas. Por último, los factores biológicos, que incluyen herencia, genética y las enfermedades a las que el individuo puede estar expuesto, también juegan un papel relevante.

Las repercusiones del bienestar psicológico suelen ser beneficiosas para el individuo, ya que contribuyen a la disminución de respuestas emocionales negativas. Un alto nivel de bienestar psicológico promueve la liberación de neurotransmisores y otras sustancias químicas que inducen un estado de relajación en el individuo. Esto puede conducir a la prevención de muchas enfermedades. Es importante destacar que los individuos que experimentan emociones positivas en mayor medida tienden a padecer menos enfermedades orgánicas, resultando en un estado de salud más robusto en comparación con aquellos que experimentan emociones negativas (Sánchez-Cánovas, 2013).

De acuerdo con Sánchez-Cánovas (2013), el bienestar psicológico se refiere a la sensación de felicidad o satisfacción, que a su vez es vista como una apreciación subjetiva. En otras palabras, es la manera particular en que una persona valora su vida, y esta autoevaluación se manifiesta en el nivel de satisfacción con la vida, la ausencia de sentimientos depresivos y la vivencia de emociones positivas.

Sánchez-Cánovas (2013) divide este constructo en dos categorías significativas: En primer lugar, tenemos la percepción individual de satisfacción con la vida, relacionada con la propia persona. En esta dimensión, la esencia del bienestar se arraiga en una imagen positiva de uno mismo y en la autoaceptación. Cuando un individuo alcanza un estado de plenitud y

valoración de sí mismo, logra un nivel de satisfacción vital que es fundamental para su equilibrio psicológico. Este componente sugiere que el bienestar no solo surge de una felicidad momentánea, sino también de una valoración profunda y duradera de la vida y de uno mismo.

La segunda categoría se enfoca en la prevalencia de pensamientos y emociones positivas. Este elemento del bienestar psicológico se relaciona con cómo el individuo experimenta su día a día. Las personas que disfrutan de un alto bienestar psicológico suelen buscar activamente crear situaciones y experiencias que les generen emociones positivas, proporcionándoles satisfacción y plenitud. Además, tienden a minimizar la aparición de emociones negativas, utilizando estrategias eficaces para manejar y evitar situaciones adversas (Sánchez-Cánovas, 2013).

Las dimensiones del bienestar psicológico, como propone Sánchez-Cánovas (2013), ofrecen una perspectiva integral y más amplia del constructo, contemplando aspectos tanto intrínsecos como extrínsecos del individuo. Aquí se proporciona una descripción más detallada de las cuatro dimensiones que Sánchez-Cánovas propone:

Para empezar, la dimensión del bienestar psicológico subjetivo fusiona las tradiciones conceptuales hedónica y eudamónica. Desde la perspectiva hedónica, este bienestar incluye la satisfacción con la vida y la prevalencia de emociones positivas. Sin embargo, la dimensión eudamónica abarca aspectos más profundos y significativos como el crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida, tanto en el presente como proyectado al futuro (Sánchez-Cánovas, 2013).

En segundo lugar, encontramos el bienestar material, el cual se centra en los ingresos económicos, bienes materiales y otros índices similares. Este no se mide de manera objetiva, sino que se evalúa desde el punto de vista subjetivo del individuo. Desde esta perspectiva, se

entiende que el bienestar material actúa como una condición previa que potencialmente puede mejorar el bienestar general y la felicidad (Sánchez-Cánovas, 2013).

La tercera dimensión, el bienestar laboral, engloba la satisfacción en el entorno de trabajo y su impacto en la satisfacción general, así como en la dinámica familiar y matrimonial. Se ha constatado que la satisfacción laboral es una fuente relevante de bienestar general y salud. No obstante, cuando se experimenta insatisfacción laboral, esta puede convertirse en una fuente significativa de estrés (Sánchez-Cánovas, 2013).

Finalmente, la relación con la pareja representa la última dimensión de este modelo. En esta se considera el bienestar dentro del vínculo de pareja, incluyendo aspectos como la sexualidad y las relaciones sexuales. Se reconoce que una relación sólida y saludable con la pareja puede influir enormemente en el bienestar psicológico general del individuo (Sánchez-Cánovas, 2013).

Por otro lado, en cuanto a las precisiones conceptuales del estrés académico, Alfonso et al. (2015), la define como la reacción física, emocional, cognitiva y conductual de un individuo ante ciertos estímulos, en este caso, de índole académica. El análisis de este fenómeno es crucial debido a las potenciales consecuencias negativas que puede tener, tales como el alcoholismo u otras adicciones, que ponen en riesgo el rendimiento académico de los estudiantes.

Camacho y Barraza (2020) conceptualizan el estrés académico como un proceso que abarca tanto aspectos adaptativos como psicológicos. Este fenómeno se desencadena cuando el estudiante enfrenta sentimientos de frustración en ambientes educativos, atribuibles a una variedad de factores estresantes. Tales contextos generan un desequilibrio integral en el

individuo, impulsándolo a emplear estrategias de afrontamiento con el fin de reestablecer su equilibrio psicológico y adaptativo.

El Modelo Sistémico Cognoscitivo, desarrollado por Barraza et al., (2019), plantea que la realidad se conforma como un sistema abierto en continua interacción con su entorno. Este modelo se caracteriza por un flujo constante de información que entra (input) y sale (output) del sistema. Para comprender adecuadamente el funcionamiento de este sistema, es crucial incorporar el enfoque cognoscitivo. Según este enfoque, la interacción del individuo con su entorno está influenciada por la importancia cognitiva de las exigencias ambientales y los recursos internos necesarios para gestionar estas demandas.

Según la perspectiva de Barraza (2019), el estrés se entiende desde una visión tridimensional, procesal y sistémica. En la primera dimensión, el estudiante se ve sometido a diversas demandas académicas. Estas demandas, tras ser evaluadas cognitivamente por el estudiante, son identificadas como estresores (input). En la segunda dimensión, estos estresores generan un desequilibrio sistémico (situación estresante), evidenciado a través de diversos síntomas (indicadores de desequilibrio). Este desequilibrio conduce a una segunda valoración cognitiva, en la cual el estudiante evalúa su capacidad de afrontamiento (coping) frente a la situación estresante. Finalmente, en la tercera dimensión, el desequilibrio sistémico motiva al estudiante a implementar acciones correctivas (output) con el fin de recuperar el equilibrio en el sistema.

Camacho y Barraza (2020) describen el estrés académico como un fenómeno que se manifiesta a través de tres dimensiones principales. La primera dimensión se centra en los estresores académicos, que abarcan todos aquellos factores y condiciones relacionados con el entorno académico percibidos como fuentes potenciales de estrés. Estos estresores pueden

afectar a los estudiantes tanto directa como indirectamente, a menudo exacerbados por circunstancias de presión y sobrecarga académica.

Camacho y Barraza (2020) identifican como segunda dimensión del estrés académico los síntomas que experimentan los estudiantes. Estos síntomas se presentan como respuestas físicas, psicológicas y conductuales ante los desafíos del entorno académico. Tales síntomas pueden variar, incluyendo desde somnolencia y dolores de cabeza hasta fatiga, y son respuestas a estresores comunes en el ámbito académico.

Adicionalmente, Barraza (2020) categoriza las reacciones al estrés académico en tres grupos. Los síntomas físicos pueden ser diversos, como dolores de cabeza, aumento de la presión arterial o problemas gastrointestinales. Los síntomas psicológicos pueden manifestarse en formas como dificultades en la toma de decisiones, nerviosismo o desánimo. Por último, los síntomas comportamentales pueden incluir olvidos frecuentes, impulsos por fumar o comer en exceso, problemas en las relaciones interpersonales y dificultades en el rendimiento académico.

La tercera dimensión crucial en el manejo del estrés académico, según Camacho y Barraza (2020), son las estrategias de afrontamiento. Estas consisten en un conjunto de tácticas y habilidades sociales que los individuos emplean para manejar las demandas externas e internas que perciben como abrumadoras en relación con sus recursos disponibles para el afrontamiento. Estas estrategias pueden ser de naturaleza tanto cognitiva como conductual y se movilizan para abordar situaciones específicas. Dichas situaciones pueden variar ampliamente e incluir, entre otras, dificultades económicas, desafíos familiares, problemas personales y experiencias de frustración.

Frente a este escenario, resulta crucial subrayar que emerge la necesidad de abordar el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?

El problema de investigación planteado debe dividirse en varias preguntas de investigación más detalladas y específicas debido a su complejidad y alcance. Por lo tanto, se formulan las siguientes preguntas específicas: a) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la dimensión bienestar psicológico subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?, b) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la dimensión bienestar material en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?, c) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la dimensión bienestar laboral en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?, d) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la dimensión relación con la pareja en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?

Con el propósito de responder adecuadamente a la cuestión formulada, se ha delineado el siguiente objetivo principal de nuestra investigación: Determinar cuál es la relación que existe entre el estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021.

Además, a partir de este objetivo principal se derivan los siguientes objetivos específicos: a) Determinar cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar psicológico subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021, b) determinar cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar

material en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021, c) Determinar cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar laboral en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021, d) Determinar cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión relación con la pareja en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021.

Ante este contexto, surge la siguiente hipótesis general que se plantea como punto de partida para nuestra investigación: Existe una correlación negativa débil entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021. Además, se han propuesto las siguientes hipótesis específicas con el fin de complementar y respaldar la hipótesis general: (Hi₁) Existe una correlación negativa entre el estrés académico y la dimensión bienestar psicológico subjetivo en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021; (Hi₂) Existe una correlación negativa entre el estrés académico y la dimensión bienestar material en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021; (Hi₃) Existe una correlación negativa entre el estrés académico y la dimensión bienestar laboral en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021; (Hi₄) Existe una correlación negativa entre el estrés académico y la dimensión relación con la pareja en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021.

La realización de este estudio se justificó en la necesidad de investigar aspectos hasta ahora poco profundizados en el ámbito del estrés académico y el bienestar psicológico, centrándose particularmente en estudiantes de psicología. Esta carencia de exploración detallada en dicho subgrupo supuso un riesgo considerable, dado que la omisión de sus características y necesidades distintivas podría resultar en la implementación de políticas educativas y estrategias de intervención no adecuadas. Los aportes de la investigación fueron de naturaleza dual. Desde una perspectiva teórica, se enriquecerá la comprensión del estrés

académico y bienestar psicológico, aplicando y adaptando las teorías de Barraza y Sánchez-Cánovas al contexto educativo peruano. Este enfoque contribuirá significativamente a la validación y ampliación de estos modelos en un contexto inédito. En el plano metodológico, el estudio será uno de los primeros en enfocarse específicamente en estudiantes de psicología, cubriendo así un vacío relevante en la literatura existente. Basándose en recomendaciones de investigaciones previas, se buscó dar respuesta a interrogantes aún no exploradas sobre este subgrupo en el entorno universitario.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El enfoque metodológico adoptado en el estudio fue cuantitativo, siguiendo las pautas de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), quienes resaltan la prioridad en la recopilación de datos con el fin de validar hipótesis a través de mediciones numéricas, y subrayan la relevancia del análisis estadístico para determinar patrones comportamentales y confrontar hipótesis. Por otra parte, basándose en Sánchez et al. (2018), el diseño de la investigación fue no experimental, pues se evitó cualquier manipulación intencionada de la variable y los participantes se observaron en su entorno natural. Es importante mencionar que no se generaron situaciones artificiales, y los fenómenos se estudiaron en su desarrollo natural.

A la par, la investigación se caracterizó por tener una naturaleza transversal, lo que significó la ejecución de una recolección de datos en un punto temporal específico, centrándose, tal como lo indican Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), en la meticulosa observación y descripción de las variables identificadas durante dicho proceso de recolección, así como en la interpretación de la influencia y conexiones entre ellas. Finalizando, y en línea con lo postulado por Sánchez y Reyes (2015), el estudio se circunscribió dentro de un enfoque correlacional, enfatizando en el análisis de las interrelaciones existentes entre las variables examinadas durante un único momento de recolección de datos.

Conforme a lo estipulado por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la población se define como el conjunto de individuos u organismos que serán objeto de estudio en una investigación. Esta agrupación, compuesta por sujetos o entidades, posee características específicas susceptibles de ser investigadas. En el contexto de tu investigación, la población estuvo compuesta por 2.401 estudiantes de la carrera de Psicología en una universidad de Lima,

según el informe de Número de Estudiantes Matriculados 2021-2, disponible en el portal de transparencia.

En el contexto de esta investigación, se definió una muestra constituida por estudiantes de la carrera de Psicología, del primer ciclo hasta el décimo, pertenecientes al programa regular de una universidad en Lima. El tamaño de la muestra fue de 283 estudiantes, seleccionados mediante un método de muestreo no probabilístico intencional, basado en el criterio del investigador, tal como lo indican Arias et al. (2016). La facilidad de acceso a los participantes fue un factor determinante en su elección, más que un proceso estadístico riguroso.

En el marco de esta investigación, se estableció una muestra compuesta por 283 estudiantes de Psicología, desde el primer hasta el décimo ciclo, de un programa regular en una universidad de Lima. La selección de estos participantes se realizó a través de un método de muestreo no probabilístico intencional, en el que el criterio del investigador fue decisivo, tal como lo mencionan Arias (2021). Este enfoque se adoptó en respuesta a las restricciones del confinamiento por la pandemia, esto permitió la facilidad de acceso a los participantes y fuera un elemento crucial, prevaleciendo sobre la aplicación de un proceso estadístico más riguroso. Dicho método de muestreo no solo se alineó con las limitaciones impuestas por la pandemia, sino que también permitió una recopilación de datos práctica en un contexto donde las metodologías tradicionales podrían resultar inaplicables o ineficientes (Arias, 2021).

Para la selección de los estudiantes, se aplicaron criterios específicos de inclusión para asegurar la precisión en la recolección de datos. Estos criterios exigían que los participantes fueran estudiantes de Psicología en la universidad mencionada, inscritos en cualquier ciclo desde el primero hasta el décimo durante el semestre 2021-2, y que representaran ambos sexos. Además, era indispensable que proporcionaran su consentimiento informado firmado.

Paralelamente, se aplicaron criterios de exclusión para mantener la homogeneidad de la muestra. Se excluyeron a estudiantes inscritos en el programa de Pregrado para Adultos Trabajadores, con el fin de considerar las posibles diferencias entre estos y los estudiantes regulares. También se descartaron a las personas que egresaron de la universidad, a estudiantes que no estén en la carrera de psicología y menores de edad. Estos criterios ayudaron a delinear una muestra más homogénea y representativa para los propósitos de la investigación.

El primer instrumento se denomina Escala de Bienestar Psicológico (EBP) fue creada en la Universidad de Valencia, España, por Sánchez – Cánovas (2013). Posteriormente, Guillen (2016) realizó una adaptación de este instrumento para el contexto peruano. Concebida principalmente para estimar la percepción del bienestar psicológico en los individuos, esta escala se ha dirigido a personas de 18 años en adelante y ha permitido aplicaciones tanto individuales como colectivas.

El EBP se organiza alrededor de 65 ítems, estructurados en cuatro dimensiones clave: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Bienestar en las Relaciones con la Pareja. Para ofrecer una perspectiva más detallada: 30 ítems corresponden al Bienestar Psicológico Subjetivo; el Bienestar Material y el Bienestar Laboral tienen 10 ítems cada uno, y el Bienestar en las Relaciones con la Pareja abarca los 15 ítems restantes. La respuesta a cada ítem se estructura en una escala tipo Likert que varía entre 1 y 5 puntos. Aunque la administración del instrumento solía tomar cerca de 15 minutos, su completitud en la práctica generalmente se extendió alrededor de 20 minutos.

En el estudio original, Sánchez-Cánovas (2013) evidenció la validez de la Escala de Bienestar Psicológico mediante la comparación de sus resultados con otros instrumentos que miden variables similares. Específicamente, en el Inventario de Felicidad de Oxford, que

evalúa el bienestar psicológico subjetivo, se encontró una alta y significativa correlación con la Escala de Bienestar Psicológico, arrojando un valor de 0,899. Además, otro aspecto como la satisfacción con la vida, también relacionado con el bienestar psicológico, presentó una correlación moderada y significativa de 0,451. Esta investigación reveló que todas las escalas de bienestar estaban estrechamente relacionadas entre sí.

En cuanto a la confiabilidad, Sánchez-Cánovas (2013) estableció que la escala posee una robusta consistencia interna, con resultados específicos para cada dimensión: bienestar psicológico subjetivo (0,928), bienestar material (0,928), bienestar laboral (0,846) y relaciones con la pareja (0,846). Guillen (2016) también validó la fiabilidad de la escala, registrando una consistencia interna de 0.947, lo que sugiere que la escala completa presenta un adecuado nivel de confiabilidad. Usando el coeficiente de Alfa de Cronbach, Guillen (2019) encontró resultados específicos para bienestar psicológico subjetivo (0.948), bienestar material (0.900), bienestar laboral (0.834) y relación de pareja (0.843).

Por otro lado, Guillen (2020) realizó un trabajo de estandarización de la Escala de Bienestar Psicológico en estudiantes de dos universidades, una pública y otra privada, de Lima Sur, Perú. Los resultados evidenciaron adecuados niveles de validez. A través de la prueba V de Aiken, el instrumento alcanzó un valor de 1.00, lo que llevó a mantener todos los ítems de este. Además, la validez de contenido se confirmó mediante la correlación ítem-test corregida, donde se obtuvieron resultados con un nivel de significancia de 0,05. Esto indica que cada ítem contribuye significativamente al conjunto de la escala.

En el presente estudio, se efectuó una prueba piloto para evaluar la confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Esta evaluación se llevó a cabo mediante el cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach. El instrumento, compuesto por 65 ítems, demostró un coeficiente

de 0,878 en la prueba piloto, superando significativamente el umbral establecido de 0,7. Este resultado evidencia una alta confiabilidad de la escala, implicando que los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico mantienen una correlación estrecha entre sí. Adicionalmente, la validez de constructo se evaluó mediante la Prueba de KMO y Bartlett. La medida KMO fue de 0,847, indicando una adecuación óptima para el análisis factorial. La Prueba de Esfericidad de Bartlett arrojó un resultado significativo con un chi-cuadrado de 2412,232, corroborando la idoneidad de los datos para dicho análisis. Estos hallazgos refuerzan la validez de constructo del instrumento en cuestión.

Por otro lado, el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO), diseñado por Barraza (2007), se ha consolidado como un instrumento preeminente en el ámbito educativo para medir el estrés académico. Elaborado en la Universidad Autónoma de México, este instrumento busca identificar y evaluar los niveles de estrés entre la población estudiantil universitaria. Barraza (2018), reconociendo la necesidad de una evaluación más precisa del estrés académico, ajustó este instrumento, dando origen al Inventario de Estrés Académico SISCO-SV.

En una revisión subsiguiente, Barraza (2018) presenta una versión abreviada del inventario compuesta por 21 ítems. Para su validación, se realizó un análisis que valoró la consistencia interna, correlacionando las respuestas de cada ítem tanto con la puntuación total del cuestionario como con la puntuación general de la dimensión a la que pertenecen. Las asociaciones positivas, significativas al nivel $p < .01$, en relación con la puntuación total o con su respectiva dimensión, reflejan una sólida consistencia interna.

Adicionalmente, en el ámbito peruano, Alania et al. (2020) adaptaron dicho inventario, dotándolo de relevancia en tiempos de la COVID-19. Las evidencias de validez de contenido revelan coeficientes que superan el 0.8 ($p < 0.01$), y de acuerdo al coeficiente V de Aiken, todos

los ítems presentan coeficientes que exceden el 0.75 ($p < 0.01$). Estos resultados afianzan la validez de la herramienta adaptada, la cual está avalada por especialistas.

Para evaluar la validez de constructo, Alania et al. (2020) aplicaron métodos como el coeficiente de correlación r de Pearson y el análisis factorial. Los resultados del coeficiente r de Pearson mostraron una variación significativa, con valores que iban desde 0.2 en el ítem EA13 hasta 0.6893 en el ítem S17. Estas cifras reflejan una gama de niveles de validez que abarcan desde lo adecuado hasta lo excepcional.

Asimismo, en el presente análisis, se realizó una prueba piloto para evaluar la fiabilidad del Inventario de Estrés Académico SISCO-SV, mediante el uso del coeficiente Alfa de Cronbach. Este inventario, que contiene 47 elementos, mostró en la prueba piloto un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,803, subrayando así una buena fiabilidad. Dicho valor, al superar el umbral de 0,7, indica que los ítems del SISCO-SV están correlacionados positivamente, asegurando que el instrumento mide de manera consistente y precisa el constructo de estrés académico que pretende evaluar.

Además, en la prueba piloto se examinó la validez de constructo del Inventario de Estrés Académico SISCO. Se obtuvo una Medida Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de 0,885, indicando una alta adecuación para un análisis factorial. La Prueba de Esfericidad de Bartlett resultó significativa, con un chi-cuadrado de 273,443 y una p -valor de 0,000, lo que respalda la idoneidad de los datos para dicho análisis. Estos resultados, obtenidos en la prueba piloto, sugieren que el SISCO tiene una sólida validez de constructo.

En cuanto al procedimiento para la *recolección de los datos*, en primer lugar, fue indispensable obtener el permiso correspondiente de la universidad. Una vez concedida esta

autorización, se enfocaron los esfuerzos en la aplicación de instrumentos de evaluación específicos a los estudiantes de la carrera de psicología. Es relevante mencionar que, antes de este proceso, ya se había establecido un contacto fluido con los docentes universitarios de dicha carrera, específicamente aquellos que impartían clases durante el semestre 2021-II. Esta comunicación, realizada vía correo electrónico, permitió asegurar la disposición y accesibilidad del cuestionario para sus estudiantes.

Se optó por la elaboración de una presentación digital de los instrumentos de investigación. Esta presentación se realizó a través de la plataforma Google Forms, facilitando así el proceso de encuesta. Posteriormente, el cuestionario se compartió a través de las redes sociales más prominentes vinculadas a la carrera de psicología, garantizando su disponibilidad hasta la conclusión de la investigación.

En lo concerniente al *procesamiento de los datos*, el primer paso fue consolidar la información recolectada de ambos instrumentos en una matriz de datos. Para ello, se hizo uso de una hoja de cálculo del software Excel 2016. Este compendio de información, posteriormente, fue transferido al programa IBM SPSS v.26, facilitando así la realización de análisis tanto descriptivos como inferenciales.

La exploración inicial de los datos se efectuó a través de técnicas propias del análisis estadístico inferencial. Dado que la muestra estaba compuesta por un número superior a 50 participantes, se determinó que la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S) era la más adecuada para evaluar la normalidad de la distribución de los datos. Es fundamental reconocer que la selección de técnicas estadísticas apropiadas se basa en las características de la distribución de los datos. En este contexto, los resultados revelaron que la distribución no se conformaba a una normalidad, situación que no es atípica en determinados estudios empíricos. Esta constatación

llevó a la decisión de optar por técnicas no paramétricas en el análisis posterior, dada su robustez en contextos donde la normalidad no está garantizada. En una etapa avanzada del análisis, y con el propósito de descifrar relaciones latentes entre las variables, se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman. La elección de este coeficiente buscaba descifrar correlaciones, siempre considerando un nivel de significancia que se había establecido previamente. Para la interpretación de la dirección e intensidad de estas correlaciones, se emplearon las directrices propuestas por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

En relación con los aspectos éticos, el estudio que se llevó a cabo tuvo en cuenta de manera estricta los lineamientos previstos en el código de ética para la investigación científica de la UPN del año 2023. Específicamente, se atendió lo estipulado en el capítulo segundo: Principios Éticos. Conforme al Artículo 1, se garantizó que, en el ámbito de la investigación, todo miembro de la UPN respetase los principios éticos detallados. Así, se veló por la humanidad, reconociendo y defendiendo en todo momento los principios y derechos fundamentales inherentes a la naturaleza humana de los investigadores, así como aquellos amparados por las leyes del Estado peruano. De igual manera, se garantizó la justicia, honrando los acuerdos previos al proceso investigativo y asegurando que se otorgaran a cada investigador los beneficios correspondientes. Se promovió la igualdad, asegurando que todos los investigadores de la UPN fuesen tratados sin distinción alguna y se protegiesen sus derechos. Por último, se hizo hincapié en la veracidad, instando a los investigadores a actuar con imparcialidad y precisión en sus investigaciones, siempre en función del contexto y ámbito en que se desarrollasen.

También, se tomó en cuenta los aspectos éticos abordados en el capítulo tercero, titulado deberes de los investigadores, el Artículo 2 enfatizaba que cada miembro de la UPN, en el

pasado, tenía la obligación de ajustar su conducta a los principios y buenas prácticas del Código Nacional de Integridad Científica, una disposición formulada por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Concytec). En ese marco, se destacaron tres principios esenciales. Primero, el respeto a la autonomía subrayaba que los investigadores de UPN debían honrar la autonomía y los derechos fundamentales de los individuos, otorgando especial protección a aquellos considerados vulnerables según la Ley N° 30364 y el Plan Nacional contra la Violencia de Género 2016-2021. Además, se resaltaba que dichos individuos requerían la autorización de un tutor o responsable legal para estar involucrados en las investigaciones. En segundo lugar, el principio de beneficencia establecía que era imperativo que los investigadores de la UPN garantizaran el bienestar tanto de las personas como de los animales involucrados en sus estudios. Se insistía en la preservación de los derechos de todos los participantes, quienes debían estar plenamente informados, evitando exponerles a riesgos o causarles daños. Finalmente, el tercer pilar, denominado responsabilidad, aludía a la necesidad de respetar la propiedad intelectual o de datos, especialmente en trabajos colaborativos. Se estipulaba enfáticamente que no se podía extraer información o datos de otros proyectos sin la debida cita de la fuente correspondiente.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
		Coefficiente de correlación	-,274
Rho de Spearman	Estrés académico	Sig. (bilateral)	,007
		n	283

En la Tabla 1, se observa que el coeficiente de correlación rho de Spearman, establecido entre el estrés académico y el bienestar psicológico, arroja un valor de -,274. Este resultado, alude a una correlación negativa de magnitud débil entre ambas variables, tal como plantean Hernández-Sampieri y Mendoza (2018). Adicionalmente, se observa un valor de significación bilateral (Sig.) de 0,007, inferior al 0.01, lo cual señala una correlación significativa. En consecuencia, esta evidencia sugiere que un incremento en los niveles de estrés académico se asocia con una disminución en los niveles de bienestar psicológico y viceversa.

Tabla 2

Correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico subjetivo

		Bienestar psicológico Subjetivo	
		Coeficiente de correlación	-,204
Rho de Spearman	Estrés académico	Sig. (bilateral)	,006
		N	283

En la Tabla 2, se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman, establecido entre el estrés académico y el bienestar psicológico subjetivo, arroja un valor de -,204. Este resultado, alude a una correlación negativa de magnitud débil entre ambas variables, tal como plantean Hernández-Sampieri y Mendoza (2018). Adicionalmente, se observa un valor de significación bilateral (Sig.) de 0,006 inferior al 0.01, lo cual señala una correlación significativa. En consecuencia, esta evidencia sugiere que un incremento en los niveles de estrés académico se asocia con una disminución en los niveles de bienestar psicológico subjetivo y viceversa.

Tabla 3
Correlación entre el estrés académico y el bienestar material

			Bienestar material
		Coefficiente de correlación	-.301
Rho de Spearman	Estrés académico	Sig. (bilateral)	,003
		N	283

En la Tabla 3, se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman, establecido entre el estrés académico y el bienestar material, arroja un valor de $-.301$. Este resultado, alude a una correlación negativa de magnitud débil entre ambas variables, tal como plantean Hernández-Sampieri y Mendoza (2018). Adicionalmente, se observa un valor de significación bilateral (Sig.) de $0,003$ inferior al 0.01 , lo cual señala una correlación significativa. En consecuencia, esta evidencia sugiere que un incremento en los niveles de estrés académico se asocia con una disminución en los niveles de bienestar material y viceversa.

Tabla 4
Correlación entre el estrés académico y el bienestar laboral

			Bienestar laboral
		Coeficiente de correlación	-,289
Rho de Spearman	Estrés académico	Sig. (bilateral)	,007
		N	283

En la Tabla 4, se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman, establecido entre el estrés académico y el bienestar laboral, arroja un valor de -,289. Este resultado, alude a una correlación negativa de magnitud débil entre ambas variables, tal como plantean Hernández-Sampieri y Mendoza (2018). Adicionalmente, se observa un valor de significación bilateral (Sig.) de 0,007 inferior al 0.01, lo cual señala una correlación significativa. En consecuencia, esta evidencia sugiere que un incremento en los niveles de estrés académico se asocia con una disminución en los niveles de bienestar laboral y viceversa.

Tabla 5
Correlación entre el estrés académico y las relaciones con la pareja

		Relaciones con la pareja	
		Coeficiente de correlación	-.224
Rho de Spearman	Estrés académico	Sig. (bilateral)	,002
		N	283

En la tabla 5, se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman, establecido entre el estrés académico y las relaciones de pareja, arroja un valor de $-.224$. Este resultado, alude a una correlación negativa de magnitud débil entre ambas variables, tal como plantean Hernández-Sampieri y Mendoza (2018). Adicionalmente, se observa un valor de significación bilateral (Sig.) de $0,002$ inferior al 0.01 , lo cual señala una correlación significativa. En consecuencia, esta evidencia sugiere que un incremento en los niveles de estrés académico se asocia con una disminución en los niveles de bienestar en las relaciones de pareja y viceversa.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La métrica aplicada para evaluar dicha relación fue el coeficiente Rho de Spearman. La cifra resultante de $-0,274$ indica una correlación negativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico. Además, es notable el valor de significación bilateral de $0,007$, reforzando la validez estadística del hallazgo. Estos resultados son consistentes con la investigación de Mula et al., (2022), donde se reportó un $p=,000$ y un $\rho= -,400$. De igual modo, a nivel nacional, Peñaloza y Puente (2023) encontraron una correlación inversa y significativa ($\rho=-,828$; $p<.05$). Dichos resultados se respaldan en el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986), quienes proponen que la percepción de las demandas académicas y la evaluación de los recursos disponibles para enfrentarlas determinan la experiencia del estrés. Si un estudiante percibe que no posee las habilidades o recursos para manejar estas demandas, es probable que experimente niveles elevados de estrés, lo que puede deteriorar su bienestar psicológico. Mientras que, Sánchez-Cánovas (2013) y Barraza (2018) argumentan que los individuos que son capaces de emplear estrategias de afrontamiento eficaces pueden protegerse contra los efectos deletéreos del estrés académico en su bienestar psicológico. Estos autores proponen que la adopción de estrategias de regulación emocional adecuadas, así como el desarrollo de habilidades de resiliencia, pueden atenuar la relación negativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico.

En relación con el primer objetivo específico, se procuró examinar la vinculación entre el estrés académico y el bienestar psicológico subjetivo, los hallazgos indicaron un coeficiente de correlación de Spearman $=-0,204$ con un nivel de significación bilateral de $0,006$. Este resultado coincide con los hallazgos presentados por Yacato (2019) quien encontró que existe una correlación entre el bienestar psicológico subjetivo y las dimensiones respuestas del estrés académico ($\rho=-,170$; $p=.000$) y respuestas corporales del estrés académico ($\rho=-,214$;

$p=.000$). A partir de los planteamientos teóricos propuestos por Barraza (2007) y Sánchez-Cánovas (2013) las circunstancias académicas estresantes pueden llevar a una disminución en la calidad de la experiencia subjetiva del bienestar, dando lugar a una percepción alterada de la satisfacción con la vida y una prevalencia incrementada de emociones negativas. Los individuos que están bajo una alta tensión académica pueden, por lo tanto, reportar una disminución en los niveles de bienestar psicológico subjetivo, caracterizado por una disminución en la percepción de felicidad y una reducción en la satisfacción general con la vida. Adicionalmente, se postula que la implementación de estrategias de afrontamiento adecuadas y la fomentación de una mayor resiliencia pueden funcionar como mediadores protectores en esta relación, ayudando a amortiguar los efectos negativos del estrés académico sobre el bienestar psicológico subjetivo.

En relación con el segundo objetivo específico, se procuró examinar la vinculación entre el estrés académico y el bienestar material, los hallazgos indicaron un coeficiente de correlación de Spearman $=-0,301$ y $p=-0,003$. Estos hallazgos guardan similitud con lo reportado previamente por Yacato (2019) quien encontró que existe una correlación entre el bienestar material y las dimensiones respuestas del estrés académico ($\rho=-,174$; $p=.000$) y respuestas corporales del estrés académico ($\rho=-,268$; $p=.000$). Al situar estos descubrimientos en el marco de las teorías expuestas por Barraza (2007) y Sánchez-Cánovas (2013) el estrés académico puede desencadenar decisiones o comportamientos que, a largo plazo, impacten en la seguridad material. Por ejemplo, un estudiante sometido a altos niveles de estrés podría decidir abandonar sus estudios o cambiar de carrera, afectando potencialmente sus perspectivas laborales y, por ende, su bienestar material futuro. Del mismo modo, el estrés académico sostenido puede llevar a decisiones impulsivas relacionadas con gastos o inversiones, impactando en la seguridad financiera del individuo. Por otra parte, Barraza y

Sánchez Cánovas sostienen que el entorno académico y sus demandas, si no se gestionan adecuadamente, pueden influir en la percepción de seguridad y estabilidad material, sobre todo cuando las consecuencias académicas tienen un impacto directo en becas, apoyos financieros o en la percepción de futuras oportunidades laborales.

En relación con el tercer objetivo específico, se procuró examinar la vinculación entre el estrés académico y el bienestar laboral, los hallazgos indicaron un coeficiente de correlación de Spearman = $-.289$ con un nivel de significación bilateral de $0,007$. Este resultado coincide con los hallazgos presentados por Yacato (2019) quien encontró que existe una correlación entre el bienestar laboral y las dimensiones respuestas del estrés académico ($\rho=-,230$; $p=.000$) y respuestas corporales del estrés académico ($\rho=-,256$; $p=.000$). A partir de los planteamientos teóricos propuestos por Barraza (2007) y Sánchez-Cánovas (2013) un alto grado de estrés académico puede disminuir la autoeficacia del estudiante, repercutiendo en su confianza para enfrentar retos laborales. Esta disminución de confianza y competencia percibida puede, con el tiempo, traducirse en insatisfacción laboral, desmotivación y desgaste profesional. Además, el estrés académico puede influir en la elección de carreras o trabajos futuros, llevando al individuo a tomar decisiones basadas en la evitación de desafíos o en la búsqueda de situaciones menos demandantes, en lugar de alinearse con sus verdaderas pasiones o vocaciones. Adicionalmente, la exposición continua al estrés académico puede limitar el desarrollo de habilidades esenciales para el mundo laboral, como la gestión del tiempo, la adaptabilidad y la resolución de conflictos. Esto podría resultar en una transición más complicada del ámbito académico al laboral y en una percepción reducida del bienestar en el trabajo.

En relación con el cuarto objetivo específico, se procuró examinar la vinculación entre el estrés académico y el bienestar en la relación con la pareja, los hallazgos indicaron un coeficiente de correlación de Spearman $=-.224$ con un nivel de significación bilateral de 0,002. Este resultado coincide con los hallazgos presentados por Yacato (2019) quien encontró que existe una correlación entre el bienestar en la relación con la pareja y las dimensiones respuestas del estrés académico ($\rho=-.206$; $p=.000$) y respuestas corporales del estrés académico ($\rho=-.243$; $p=.000$). Al contextualizar estos hallazgos dentro de los constructos teóricos propuestos por Barraza (2007) y Sánchez-Cánovas (2013) el estrés académico podría interferir en la dinámica de la relación de pareja, predisponiendo a conflictos, disminución de la satisfacción relacional y menores niveles de comunicación efectiva. El constante estrés puede propiciar una respuesta emocional negativa, llevando a un incremento en la irritabilidad, la retirada emocional o una disminución en la disponibilidad para interactuar de manera positiva con la pareja. En este sentido, se postula que una carga académica elevada y sostenida podría traducirse en una menor inversión emocional y de tiempo en la relación, lo que a su vez, puede generar una percepción de insatisfacción y desbalance en la dinámica de pareja.

Este estudio enfrentó ciertas limitaciones que deben tenerse en cuenta al analizar sus hallazgos. Primero, se utilizó una muestra exclusivamente de alumnos de psicología, limitando la extrapolación de los hallazgos a estudiantes de otras especialidades. Es factible que el estrés académico y el bienestar mental difieran según el campo de estudio del estudiante. Además, el enfoque transversal del análisis no permite inferir relaciones de causa y efecto entre el estrés académico y el bienestar mental. Aunque se encontraron asociaciones, es vital subrayar que una relación no necesariamente denota causalidad. Investigaciones de seguimiento o experimentales ofrecerían una perspectiva más clara sobre estas conexiones.

Aunque la investigación se focalizó en una universidad particular en Lima, no se tomaron en cuenta factores contextuales que podrían influir en el estrés académico de los estudiantes. Estos factores incluyen las variaciones en los métodos pedagógicos adoptados durante la pandemia, los desafíos incrementados por la transición a la enseñanza virtual, y las dificultades que enfrentaron los estudiantes para continuar con sus estudios en un contexto de cambios rápidos y desafiantes. Además, la situación socioeconómica de los alumnos, un factor crítico durante la crisis sanitaria no fue tomada en cuenta, lo cual podría haber afectado los resultados del estudio. Finalmente, es importante destacar que el método principal utilizado para la recolección de datos fue el autoinforme. Si bien este método es ampliamente utilizado en investigaciones de este tipo, está sujeto a ciertos sesgos que podrían influir en la precisión de los datos. Estos sesgos incluyen, pero no se limitan a, la memoria de los participantes y la deseabilidad social, lo que significa que las respuestas proporcionadas pueden haber sido influenciadas por cómo los participantes creen que deberían responder o por cómo recuerdan los eventos, en lugar de como ocurrieron realmente.

En relación con las implicancias del estudio, se han identificado tres dimensiones esenciales: teóricas, prácticas y sociales. En la sección teórica, se destaca que la investigación, si bien se centra en estudiantes de psicología, subraya la correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico. Sin embargo, se hace énfasis en la necesidad de expandir la investigación y realizarla bajo métodos probabilísticos de muestreo. Se pone de relieve también la falta de exploración de factores mediadores, como el apoyo social y las estrategias de afrontamiento, dejando un espacio abierto para futuras indagaciones teóricas.

En la sección práctica, se sugiere que los hallazgos pueden servir de guía a las instituciones educativas al momento de elaborar programas orientados al bienestar de sus estudiantes. Paralelamente, se enfatiza la importancia de considerar variables contextuales,

tales como los estilos pedagógicos adoptados y las condiciones socioeconómicas de los estudiantes, al implementar tales programas.

Finalmente, en la sección social, este estudio resalta la necesidad de generar mayor conciencia en la sociedad sobre los retos que los estudiantes enfrentan actualmente. Se insta tanto a la comunidad en general como a los responsables de políticas educativas a valorar y priorizar el bienestar psicológico de los jóvenes, no solo en el contexto académico, sino también en su vida cotidiana.

Con relación a las conclusiones, se encontró una correlación significativa e inversa, de fuerza baja entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de lima, 2021.

Se encontró una correlación significativa, negativa y de magnitud baja entre el estrés académico y el bienestar psicológico subjetivo ($\rho = -.204$; Sig. = 0,006), sugiere que un incremento en los niveles de estrés académico se asocia con una disminución en los niveles de bienestar psicológico subjetivo y viceversa.

Se encontró una correlación significativa, negativa y de magnitud baja entre el estrés académico y el bienestar material ($\rho = -.301$; Sig. = 0,003), sugiere que un incremento en los niveles de estrés académico se asocia con una disminución en los niveles de bienestar material y viceversa.

Se encontró una correlación significativa, negativa y de magnitud baja entre el estrés académico y el bienestar laboral ($\rho = -.289$; Sig. = 0,007), sugiere que un incremento en los niveles de estrés académico se asocia con una disminución en los niveles de bienestar laboral y viceversa.

Se encontró una correlación significativa, negativa y de magnitud baja entre el estrés académico y el bienestar en la relación de pareja ($\rho = -.224$; Sig. = 0,002), sugiere que un incremento en los niveles de estrés académico se asocia con una disminución en los niveles de bienestar en la relación de pareja y viceversa.

Referencias

- Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M., y Dayan, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4 (2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
- Allende-Rayme, F. R., Acuña-Vila, J. H., Correa-López, L. E., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2022). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(3), 77-88. doi: <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>.
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99. <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/28071845007.pdf>
- Araoz, E. G. E., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., & Araoz, M. C. Z. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). DOI:10.5281/zenodo.4675923
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Novales, M. G. M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (3), 110-129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/rep/article/view/19028>

- Barraza, A. (2016). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. México: Universidad Pedagógica de Durango.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 Ítems*. México: ECORFAN.
- Bertalanffy, L.V. (1986). *Teoría General de los Sistemas. Fundamento, desarrollo y aplicaciones*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Candela, B. y Guerra, M. (2022). Estrés percibido y bienestar psicológico durante la emergencia nacional por COVID-19, en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2522>
- Castellanos, F., Gutiérrez, O., López, R., Nuván, I. & Medina, O. (2021). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). doi.org/10.5281/zenodo.4544052
- Damian, F. G. (2021). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de turismo y hotelería de una universidad privada, Lima 2021.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78968>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., ... & Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in psychiatry*, 13, 869337.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Domínguez, J. P. S., Mendoza, E. D., Osorio, M. C. P., & Salinas, E. A. B. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*.

- Duarte, S. L. M. (2022). Autoeficacia y estrés académicos en estudiantes universitarios. *Sistemas Humanos*, 2(1), 34-46.
- Erazo, A. T., & Medina, C. J. (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, Lima, Perú. <https://hdl.handle.net/11537/28857>
- Fears, K., Saphenixx, H., Jones, D., y Rennie, N. (2018). *The Impact of Motivation on the Relationship of Academic Stress and Psychological Well-being Among College Students*. Brenau University, United States. <https://cutt.ly/XTMQtaR>
- Fisher, S. (1984). *Stress and perception of control*. London: Lawrence Erlbaum.
- Flores, M. D., Franco, M. E. V. E., Ricalde, D. C., Garduño, A. A. L., & Apáez, M. R. (2013). *Metodología de la investigación*. Editorial Trillas, SA de CV.
- García, R., Pérez, F., Pérez, J. & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000200012
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602-26616.
- Guerrero-Aragón, S. C., Lobo, J. C. M., Salas, R. G. R., & Rojas, K. (2023). Habilidades para la vida y bienestar psicológico en estudiantes de la salud en Bogotá DC, Colombia, 2021. *Revista Ciencia y Cuidado*, 20(1), 9-21. <https://doi.org/10.22463/17949831.3376>

- Godino, M. (2016). *Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico*. (Tesis pregrado). Universidad Argentina de la Empresa. Argentina.
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/4077>
- Guillen, F. (2019). *Estandarización de la Escala de bienestar psicológico en estudiantes de dos universidades pública y privada de Lima Sur* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/70897457>
- Holmes, H. y Rahe, H. (1967). The social readjustment rating scale, *journal of psychosomatic researt*, 4 (2), pp. 142-150.
- Hernandez, N. (2020). Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020. *Repositorio de la Universidad San Martín de Porres*.
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/7822>
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 2021(2), 1-18.
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 2021(2), 1-18.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, S. y Richard, S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Martínez Roca.
- Luna, D., García, S., Soria, E., Ávila, M., Ramírez, V., García B. y Meneses, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento

- positivo y bienestar psicológico. *Investigación en educación médica*, 9(35), 8-17
doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205
- Macias, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 14 (7), 90-93.
- Malo, D. y Barraza, A. (2016). *Estrategias para el Afrontamiento Proactivo del Estrés Académico en alumnos de psicología y su relación con cinco variables académicas*. México: Redie.
- Martos y Mula, A. J., Tolaba, L. G. y Vázquez, E. E. (2022). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de secundaria. *Investigaciones, Ensayos y Experiencias*, V (5), 156–168. <https://ies7-juj.infed.edu.ar/sitio/publicaciones/>
- Mayal, E., Gehan, A., Merfat, A. y Elham, E. (2018). Relación entre el estrés y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de enfermería. *Novelty Journals*, 6 (3) 178-188. DOI: 10.1016/j.nedt.2016.09.014
- Mera, D. y Nuñez, A. (2023). Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Bachelor's thesis). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38558>
- Morán, N., Berdullas, S. y Fausor, R. (2020). Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19. Consejo general de la psicología, España. Recuperado de http://www.cop.es/uploads/PDF/sonae_sierra_menteenequilibrio.pdf
- Martos, A., Mula, L., y Vázquez, E. (2022). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de secundaria. *Investigaciones, Ensayos y Experiencias*, V (5), 156–168. https://ies7-juj.infed.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3146/015_IEEN5-Martos_y_Mula_Tolaba_Vazquez.pdf

- Orco León, E., Huamán Saldívar, D., Ramírez Rodríguez, S., Torres Torreblanca, J., Figueroa Salvador, L., Mejia, C. R., & Corrales Reyes, I. E. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41.
- Paralkar, MA, U., & Knutson, PhD, D. (2023). Afrontar el estrés académico: ambigüedad y tolerancia a la incertidumbre en estudiantes universitarios. *Revista de salud universitaria americana*, 71(7), 2208-2216 .
<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1965148>
- Paredes, L. y Hacha, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de psicología, de una universidad estatal de Arequipa.* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11539>
- Peñaloza, K., y Puente, J. (2023). Bienestar psicológico asociado al estrés por covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma 2021. <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/3295>
- Rentería, M. & Rueda, C. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios:: una revisión teórica desde las variables. *Estudios del Pacífico*, 3(5), 123-139.
- Rossi, R. (2001) *Para superar el estrés*. Barcelona, España: De Cecchi.
- Ruiz, R. & Navarro, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376.
- Sánchez, F. D., Rafael, E. M., Ucancial, J. P., Caballero, H. Q., Irigoín, M. S., & Fiorini, E. B. (2023). Calidad de vida y estrés en estudiantes de medicina en Cajamarca-Perú-2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 1560-1575.

- Sánchez, H. y Mejía, K. (2020). *Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el COVID-19*. (Tesis de grado). Universidad Ricardo Palma, Lima , Perú.
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/3311>
- Sánchez, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the disease of adaptation. *Journal clinical endocrinol*, 2(4),pp. 43-50.
- Solano, O. L. S., Vásquez, B. J. S., Flores, S. M. M., & Lira, L. A. N. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Ciencias de la salud*, 20(1), 1-15.
- Terán, R. R., & Martínez, E. C. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 10(20), 153-159.
- Terrones, V. (2021). *Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en personal médico durante la pandemia COVID-19*. (Trabajo para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología). Universidad de Lima, Lima, Perú.
[Doi.org/10.22267/rus.212303.234](https://doi.org/10.22267/rus.212303.234)
- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 2 (1), pp 72-75.
- Yataco Apaza, J. P. (2019). Bienestar psicologico y estrés académico en estudiantes de la Carrera de Ingenieria de sistemas de una Universidad privada de Lima Sur. *Repositorio de la Universidad Autonoma del Perú*.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/707>

Zamora-Marin, A. M., & Leiva-Colos, F. V. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Academo (Asunción)*, 9(2), 127-138.

Zeladita-Huaman, J. A., Huyhua-Gutierrez, S. C., Castillo-Parra, H., Zegarra-Chapoñan, R., Tejada-Muñoz, S., & Díaz-Manchay, R. J. (2023). Variables tecnológicas predictoras del estrés académico en estudiantes de Enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 31, e3851. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6386.3851>

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna

Pregunta de investigación	Objetivo de investigación	Hipótesis de investigación	Variables	Método
¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?	Determinar la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021.	Existe relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021.	Bienestar psicológico Estrés académico	Enfoque de investigación cuantitativo Diseño no experimental Corte transversal Nivel de alcance correlacional Muestra: 335 estudiantes de la carrera de psicología. Instrumentos: SISCO SV y EBP
Preguntas secundarias	Objetivos secundarios	Hipótesis secundarias		
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar psicológico subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?,	Analizar la relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar psicológico subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021	Existe relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar psicológico subjetivo en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021		
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar material en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?	Establecer la relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar material en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021	Existe relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar material en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021		
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar laboral en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?	Delimitar la relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar laboral en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021	Existe relación entre el estrés académico y la dimensión bienestar laboral en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021		
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión relación con la pareja en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021?	Examinar la relación entre el estrés académico y la dimensión relación con la pareja en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2021.	Existe relación entre el estrés académico y la dimensión relación con la pareja en los estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021.		

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de la variable estrés académico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Calificación	Niveles
Estrés académico	<p>Barraza (2007) conceptualiza al estrés como un proceso sistémico adaptativo y únicamente psicológico, que tiene tres momentos definidos; el primero es cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas en el contexto académico que valora como estresores (inputs), el segundo momento se da cuando esos estresores generan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que sale a relucir mediante síntomas y por último en el tercer momento el alumno se ve obligado a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar su equilibrio.</p>	<p>Se describe cómo se puntúa o se corrige el Inventario SISCO del estrés académico.</p>	Estresores	Exámenes, exposiciones, intervenciones, sobrecarga académica, competencia, ambiente físico, tiempo limitado, conflictos	1-15	<p>Ordinal (Likert)</p> <p>1. Nunca</p> <p>2. Rara vez</p> <p>3. Algunas veces</p> <p>4. Casi siempre</p> <p>5. Siempre</p>	<p>Leve: 0-40</p> <p>Moderado: 41-54</p> <p>Profundo: 55-100</p>
			Síntomas	<p>Físicos: trastornos de sueño, fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, tics nerviosos, somnolencia.</p> <p>Psicológicos: inquietud, depresión, ansiedad, concentración, irritabilidad, miedo.</p>	16-30		
				<p>Conductuales: Aislamiento, desorden alimentario, desgano, desarreglo personal, fumar, beber</p>			
			Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva, elaboración de plan, elogios a sí mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación que le preocupa, ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa)	31-47		

Anexo 3. Matriz de Operacionalización de la variable Bienestar psicológico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Reactivos	Escala	Valores
Bienestar Psicológico	<p>Sánchez-Cánovas (1998), quien define el bienestar psicológico como el sentido de felicidad y bienestar, relacionado con la percepción de la vida propia. Sánchez-Cánovas menciona cuatro aspectos clave: percepción personal del bienestar, bienestar laboral, bienestar económico y bienestar en la relación de pareja. Esta definición está íntimamente ligada a la Escala de bienestar psicológico.</p>	<p>Se describe cómo se puntúa o se corrige el EBP</p>	Bienestar Psicológico Subjetivo	1-29	<p>Tipo Likert: Nunca o casi nunca (1) Algunas veces (2) Bastantes veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)</p>	Muy bajo (0-9)
			Bienestar Material	30-40		Bajo (10-24)
			Bienestar Laboral	41-50		Promedio (25-75)
			Relación de Pareja	51-65		Alto (76-90)
						Muy alto (91-99)

Anexo 4. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Sandra Fabiola Santos de Paz de 20 años de edad, acepto de manera voluntaria participar en el estudio de investigación que será realizada por la Bachiller Ana Claudia Flores Saenz en la carrera de Psicología de la Universidad de Lima. La evaluación se realizará como parte de la investigación con fines académicos.

Las condiciones del proceso de evaluación son las siguientes:

- Mencionar el instrumento que se aplicará al alumno con una breve explicación de la técnica.
- La encuesta durará alrededor de 20 minutos y abarcará varias preguntas sobre su vida personal.
- La encuesta será realizada por medio de encuesta google forms.
- El proceso de entrevista no perjudicará a integridad del evaluado(a).
- La Bachiller responsable del proceso de evaluación se compromete a no revelar la identidad del evaluado en ningún momento del proceso, ni después de finalizado el mismo.
- Al dar su consentimiento, el participante se compromete a culminar el proceso de entrevista y evaluación, dada su importancia para la formación profesional de la Bachiller a cargo.
- Su participación es voluntaria usted está en plena libertad de negarse a participar o de retirar su participación del mismo en cualquier momento.

Toda la información que Usted nos proporcione para el estudio será de carácter estrictamente confidencial, será utilizada únicamente por fines académicos y no estará disponible para ningún otro propósito. Los resultados de esta investigación serán publicados con fines científicos, pero se presentarán de tal manera que no podrá ser identificado(a).

Anexo 5. Autorización del SISCO

Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 28 de enero de 2023

Estudiante de psicología
De la Universidad Privada del Norte,
Ubicada en Lima - Perú.
Presentes.

Por medio de la presente me permito autorizarles el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándoles las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías
E-mail: prxisredie2@gmail.com Tel. (618) 817-6990 Cel. (618)132-1782
Josefa Ortiz de Domínguez #104. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México. C.P. 34214

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,342	283	,000
Estresores	,116	283	,002
Síntomas	,204	283	,008
Estrategias de afrontamiento	,182	283	,000
Bienestar psicológico	,381	283	,000
Bienestar psicológico	,141	283	,000
Bienestar Material	,204	283	,048
Bienestar Laboral	,113	283	,001
Relaciones con la pareja	,149	283	,000

La Tabla 1 muestra las pruebas de normalidad de diversas variables como Estrés académico, Estresores, entre otras, utilizando el test de Kolmogorov-Smirnov. Todos los valores de significancia son inferiores a 0,05, indicando que ninguna de las variables sigue una distribución normal. Es notable que "Bienestar psicológico" se presenta dos veces, lo que podría ser un error o reflejar diferentes mediciones. Debido a la no normalidad de los datos, se recomienda utilizar el coeficiente de correlación rho de Spearman para analizar las relaciones entre las variables, ya que es adecuado para datos no paramétrica

Anexo 7. Estadística de fiabilidad del SISCO

La tabla presenta estadísticas de fiabilidad para el Inventario de Estrés Académico SISCO-SV, medido a través del coeficiente Alfa de Cronbach.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,803	47

Este caso, el coeficiente Alfa de Cronbach es de 0,803. Este valor se considera bastante bueno, ya que generalmente un valor por encima de 0,7 indica que la escala tiene una buena fiabilidad. Esto significa que los ítems del instrumento están correlacionados positivamente y mide adecuadamente la construcción subyacente, brindando resultados consistentes.

Anexo 8. Validez de constructo del SISCO

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,885
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	273,443
	G1	283
	Sig.	,000

El Inventario de Estrés Académico SISCO fue evaluado en su validez de constructo. La Medida Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) fue de 0,885, indicando una alta adecuación para un análisis factorial. Además, la Prueba de Esfericidad de Bartlett resultó significativa con un chi-cuadrado de 273,443 y una p-valor de 0,000, respaldando la idoneidad de los datos para dicho análisis. Ambos resultados sugieren que el SISCO tiene una sólida validez de constructo.

Anexo 9. Estadística de fiabilidad del EBP

La tabla presenta estadísticas de fiabilidad para la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), medido a través del coeficiente Alfa de Cronbach.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,878	65

Este caso, el coeficiente Alfa de Cronbach es de 0,878. Este valor se considera bastante bueno, ya que generalmente un valor por encima de 0,7 indica que la escala tiene una buena fiabilidad. Esto significa que los ítems del instrumento están correlacionados positivamente y mide adecuadamente la construcción subyacente, brindando resultados consistentes.

Anexo 9. Validez de constructo del EBP

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,847
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	2412,232
	Gl	283
	Sig.	,000

En este estudio, la validez de constructo se evaluó mediante la Prueba de KMO y Bartlett. La medida KMO fue de 0,847, indicando una adecuación óptima para el análisis factorial. La Prueba de Esfericidad de Bartlett arrojó un resultado significativo con un chi-cuadrado de 2412,232, corroborando la idoneidad de los datos para dicho análisis. Estos hallazgos refuerzan la validez de constructo del instrumento en cuestión.