



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS; UNA  
REVISIÓN DE LA LITERATURA CIÉNTÍFICA DE  
LOS ÚLTIMOS DIEZ AÑOS

Trabajo de investigación para optar al grado de:

**Bachiller en Psicología**

**Autores:**

Alessandra Tamara Erazo Vergara  
Christiam Junior Medina Fernández

**Asesor:**

Dra. Jenny Yovanna Torpoco Alcoser

Lima - Perú

2020



## **DEDICATORIA**

Este material científico está dedicado en primera mano a nuestra escuela profesional, para que sirva como antecedente y recurso de afianzamiento científico, con el fin de mejorar las condiciones de próximos investigadores.



## AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecer a Dios y a nuestras familias, en especial a nuestros padres; por el apoyo incondicional que depositaron en nuestras personas para conseguir nuestras propias metas. De igual manera, a nuestros docentes que sirvieron cómo modelo inspirador para seguir sus pasos y alguna de nuestras futuras especializaciones. Son ellos quienes nos formaron y estuvieron exigiéndonos a dar lo mejor de nosotros y poder explotar nuestras habilidades. Por último, a nuestra casa de estudios que nos facilita en muchas ocasiones el acceso y distinción oportuna a diferentes actividades relacionadas con nuestras competencias como profesionales.



## Contenido

DEDICATORIA .....	2
AGRADECIMIENTO .....	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
ÍNDICE DE FIGURAS.....	6
RESUMEN .....	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....	12
CAPÍTULO III. RESULTADOS .....	19
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES .....	33
REFERENCIAS .....	35

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Atributos de la unidad de estudio a considerar título, autor, año de la publicación, metodología y país.....	15
Tabla 2: Estadístico de buscador virtual, cantidad y porcentaje de los artículos analizados. ....	20
Tabla 3: Estadístico de país, número de artículos, porcentaje de los artículos analizados.....	21
Tabla 4. Estadísticos de repositorio por cantidad y porcentaje de estudios analizados. ....	23
Tabla 5. Estadísticos de diseño de estudio y su resultado porcentual .....	25
Tabla 6. Tipos de palabras claves de los artículos analizados.....	26



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 : Criterios de selección de la unidad de análisis. ....	19
Figura 2 : Porcentajes obtenidos de los artículos científicos en función a su procedencia (país). ....	22
Figura 3 : Repositorios de Universidades relacionados con el tema de investigación. ....	23
Figura 4: Fuente de elaboración propia.....	24
Figura 5: Diseño de estudio de los artículos analizados. ....	26
Figura 6. Fuente: Elaboración propia. Palabras claves de nuestro tema de investigación. ....	28



## RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo principal revisar los estudios en relación al bienestar y estrés académico en estudiantes universitarios en los últimos diez años, países como España, Chile, Argentina, Colombia y Perú, encontrándose en las principales fuentes de investigaciones académicas como Redalyc, Scielo, Dialnet, Alicia, EBSCOhost y repositorios de diferentes universidades. La revisión sistemática evidenció la existencia de la relación directa de manera significativa en las variables mencionadas, debido a la exposición de los alumnos a nuevas situaciones y retos, además considerando los criterios de inclusión relacionados con el título, palabras claves, metodología, año y procedencia del artículo. En conclusión, el desenvolvimiento de cada uno de los estudiantes se ve directamente afectado, causando un incremento de nivel del estrés académico y el poco manejo del bienestar psicológico.

**PALABRAS CLAVES:** Bienestar psicológico, estrés académico, estudiantes universitarios.



## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se tiene una concepción equívoca de lo que concierne a salud, y es que normalmente y de manera automática se responde a un juicio físico cuando nos referimos a ello, dejándose de lado la importancia de la salud mental. Esto hace referencia al bienestar psicológico; ya que, muchas veces, si no se logran tener un equilibrio en estos dos aspectos mencionados las consecuencias negativas pueden perjudicar el desempeño cotidiano o normal de las personas. Tal como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (2018) “la salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental” (p. 1). Si esto es llevado a esferas universitarias, el rendimiento de estos se ve directamente afectado, provocando efectos poco favorables, en su mayoría estrés. Siendo los estudiantes universitarios en su gran mayoría adolescentes, quienes se encuentran en una etapa de descubrimiento de identidad crean algunas barreras que les origina tensiones o bloqueos mentales, físicos y emocionales; provocándoles estrés, convirtiéndolos en población vulnerable (Tejeda et, Matalinares et al., 2016, p. 106).

Teniendo en cuenta que los estudiantes atraviesan diversas situaciones y desafíos en la vida universitaria, lo cual puede significar el desarrollo de problemas sociales, emocionales o académicos, a su vez generar insatisfacción en las actividades que realizan durante esta etapa. El estrés académico es un proceso sistémico, de índole adaptativo y esencialmente psicológico, siendo relacionado cuando el alumno que se ve sometido, en aspectos escolares, a una serie de demandas y retos que, bajo la valoración de la propia percepción de la persona son considerados estresores, provocan un desequilibrio sistemático (situación





estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); obligando al alumno a realizar acciones de afronte para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, Toribio y Franco, 2016, p. 11).

Asimismo, el bienestar psicológico está relacionado directamente con el rendimiento académico y la autoeficacia; es decir, sentirse preparado y contar con las herramientas necesarias para poder enfrentar desafíos a nivel emocional, cognitivo y social. Esto como herramienta importante ante la exigencia académica (Condori, Hernández, 2016, p.10). Varios estudios realizados fuera de nuestro entorno y dentro del mismo dan aval acerca de la importancia de contar con un propósito en la vida y autoaceptación como medios para conseguir la autorrealización; dichos recursos forman parte de alcanzar un bienestar psicológico, el mismo que muchas veces es detenido por estados mentales que dificultan su proceso; por ello, afirman una línea positiva, si el bienestar psicológico se obtiene dentro de los momentos que se desarrolla la acción (Vega, 2019, p. 5). Razón por la cual se desea obtener resultados significativos los cuales permitan corroborarlo; por ello, se plantea el actual dossier.

Águila, Castillo, Monteagudo de la Guardia y Nieves (2015) indican que el estrés académico se da mayormente en estudiantes que se encuentran en estudios secundaria o superior y los estímulos estresores se relacionan al ámbito académico; puesto que, les resulta difícil la sobrecarga de actividades o trabajos; es decir, los factores externos e internos del individuo en su interacción con el ambiente. Motivo por el cual se escogió a estudiantes de pregrado para corroborar dichos enunciados expuestos líneas atrás; ya que, son ellos quienes experimentan de primera mano, cambios y retos que muchas veces ponen a prueba sus competencias y actitudes para darle solución o fracasar en el intento (p. 168).



Teniendo en cuenta lo mencionado y en base a los estudios realizados, la presente investigación pretende conocer la relación existente del bienestar psicológico y estrés académico en los estudiantes universitarios; siendo este un tema de vital importancia en determinada población; puesto que, en este contexto genera un desequilibrio interno, ocasionando un desbalance interno con resultados poco favorables. Sin embargo, se conoce que, a través de un adecuado manejo del estrés académico, el estudiante puede lograr sus metas planteadas y realizar con éxito sus actividades de vida cotidiana, es por ello que es importante abarcar diversos aspectos de manera general, es decir el bienestar psicológico. Para ello, se ha considerado literatura científica de los últimos 10 años.

Por ello, se asume un papel comparativo, dónde revisiones sistemáticas de similar índole presentan preocupación ante el estrés académico que sufren los estudiantes ; y de qué manera se puede contrarrestar los niveles de este, a través de estrategias de afrontamiento; lo cual le va a permitir una mejor adaptación en su desempeño integral (Silva, 2015, p. 129). Esto da paso a explicar un poco como se ve vulnerado su bienestar psicológico; ante esto, Delgado y Tejeda (2020) en su revisión narrativa, menciona que tiene un papel importante en la etapa universitaria, puesto que los estudiantes asumirán retos constantes donde se pondrán en práctica sus recursos para enfrentar las diferentes circunstancias con éxito, evitando un desequilibrio interno por factores externos, uno de ellos, el estrés (p. 2).

Ante lo expuesto se planteó la siguiente de pregunta: ¿Qué se conoce acerca del bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios hay en los últimos diez años? Por tal motivo, con el presente trabajo de investigación se busca revisar los estudios en relación el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios que hay en los últimos diez años.



Basándonos en lo expuesto anteriormente la presente investigación se caracteriza por ser un tema complejo, novedoso y poco estudiado; es por ello, que la información sistemática encontrada no es precisa. Por tanto, se busca darle respuesta a la interrogante, con el fin de marcar el presente estudio como antecedente de investigación científica, para que se conozca más sobre la importancia que ejerce una variable sobre otra, y de esta manera conocer el grado de implicancia. En la actualidad se conocen las consecuencias negativas que puede traer consigo un mal manejo del estrés, más si se trata de estudiantes agobiados por carga académica, repercutiendo en el desempeño como alumnos; sin embargo, estudios demuestran que el bienestar psicológico es una gran herramienta para hacer frente a circunstancias cargadas de tensión, comprometiendo el potencial personal. Por tal motivo, se tiene la intención de explorar estudios que demuestren la correspondencia del bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios, específicamente en los últimos diez años.



## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### **Tipo de Investigación**

El actual trabajo de investigación tiene como base el estudio de una revisión sistemática, que es conceptualizada por Begoña, Muñoz, Cuellar, Domancic y Villanueva (2018) como un compendio de información disponible que se encuentra de forma estructurada y clara, lista para responder a una pregunta específica; dónde está elaborado por múltiples fuentes de información; dicho tipo de investigación figura dentro del más alto nivel de evidencia dentro de las jerarquías de evidencia de los artículos científicos (p. 184).

Así mismo, existe una definición alterna que enmarca el objetivo, el cuál es descrito como:

Una revisión sistemática tiene como objetivo reunir toda la evidencia empírica que cumple unos criterios de elegibilidad previamente establecidos, con el fin de responder una pregunta específica de investigación. Utiliza métodos sistemáticos y explícitos, que se eligen con el fin de minimizar sesgos, aportando así resultados más fiables a partir de los cuales se puedan extraer conclusiones y tomar decisiones (Antman y Oxman, Higgins y Green, 2011, p. 16).

### **Criterios de inclusión**

La recopilación de fuentes de información mantuvo un rango entre los años 2020 y 2010 sobre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios; asimismo se recopilaron en un protocolo para organizar la información de cada investigación. Los estudios investigados para este trabajo corresponden a investigaciones que se han realizado en los últimos diez años sobre los temas de estrés académico y bienestar



psicológico, especialmente, en aquellos que han sido investigados en estudiantes universitarios de Latinoamérica.

Los criterios de inclusión para la selección de datos fueron las investigaciones de tesis, libros, papers, revistas, vídeos, tesinas, manuales y blogs, como requisito fundamental que la publicación sean presentadas en el idioma español y que guarden relación a las palabras clave de este trabajo: universitarios, bienestar psicológico, estrés académico; de manera junta. Los principales aspectos de los estudios investigados son de enfoque cuantitativo. Los artículos publicados fueron encontrados en buscadores virtuales, tales como es Redalyc, Scielo, Dialnet, Alicia, EBSCOhost; y repositorios de diferentes universidades que nos han ayudado a la especificación de la búsqueda de nuestro tema de investigación.

### **Criterios de exclusión**

Se descartaron los artículos y estudios con mayor antigüedad, se eliminaron investigaciones de diferentes idiomas que no fueran el español y aquellos que no contenían información relacionada al presente trabajo.

Por otro lado, se tuvo en cuenta los criterios ya mencionados, se encontraron 69 estudios asociadas de manera general al tema de investigación, pero se escogieron 34 estudios hasta el momento del año 2010 al 2020, que respondían a la pregunta de investigación.

Adicional a ello, se excluyó todo material que no guardaba relación con entornos educativos. Esto dio como consiguiente al otro apartado de supresión de otros artículos de investigación por la presencia de los mismos en los buscadores y repositorios virtuales que se repetían en diferentes fuentes, puesto que, al ser un sumario de recolección informativa



abocado a la salud (específicamente a la salud mental), se otorgó un filtro adicional a los escritos que no contaban con características concernientes al ámbito en mención, llámese estrés, equilibrio y crecimiento personal, autorrealización, autonomía, relaciones positivas con los otros, autoaceptación y dominio ambiental.

### **DESCARTE DE DUPLICADOS**

Se procedió a descartar a los estudios y artículos de investigación debido a que se repetían en diferentes bases de datos, revistas científicas y repositorio institucionales de diversas Universidades. Asimismo, se consideró las palabras claves, título de investigación, tipo de metodología empleada, año y país que tuvo lugar el estudio.

### **PASOS DE BÚSQUEDA EN UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

Se realizó la búsqueda de investigación teórica de la siguiente manera:

1. Se procedió a indagar y realizar las respectivas búsquedas para la recopilación de información a través de las bibliotecas y repositorios virtuales de diferentes Universidades estatales y privadas tanto nacionales como extranjeras.
2. Asimismo, se realizó filtros en la búsqueda relacionadas a las palabras claves: Estrés académico, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.
3. El idioma de los artículos seleccionados deberían ser en español.

Así mismo, es oportuno mencionar que un criterio adicional de descarte de los artículos científicos fue la depuración de los mismos; puesto que, se encontraban otros artículos con mención a nuestras variables, empero no con las dimensiones y/o palabras claves, así como la realidad contextual.

## CODIFICACIÓN DE DATOS

Se elaboró una base de datos donde se pudo recolectar la información por orden de relevancia. En la tabla 1 los datos fueron seleccionados por título de la investigación, autor, año de la publicación, palabras clave, metodología y país donde se llevó a cabo la indagación; teniendo en cuenta los criterios de inclusión previamente mencionados.

*Tabla 1.* Atributos de la unidad de estudio a considerar título, autor, año de la publicación, metodología y país.

<i>N°</i>	<i>Título</i>	<i>Autor</i>	<i>Año</i>	<i>Palabra clave</i>	<i>Metodología</i>	<i>País</i>
1	Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores	Vivaldi, F., Barra, E.	2012	Bienestar psicológico, apoyo social, adultos mayores.	Cuantitativa	Chile
2	Satisfacción con la vida, Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios de Buenos Aires.	Zubieta, E., Delfino, G.	2010	Salud, Bienestar psicológico, Bienestar social, Satisfacción con la vida	Cuantitativa	Argentina - Buenos Aires
3	Bienestar Psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos	Velásquez C., Carlos; Montgomery U., William; Montero L., Víctor.; Pomalaya V., Ricardo; Dioses Ch., Alejandro; Velásquez C.A, Natalia.	2011	Bienestar psicológico, asertividad, rendimiento académico, contexto universitario.	Cuantitativa	Perú
4	Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de Lima y Huancayo	Yarleque Luis. Ch, Alva, L. Monroe A, Julie. Núñez Ll, Edith. Navarro G, Linda. Padilla S, Maribel. Matalinares C, María. Navarro G, Lizandro. Campos C, Julio.	2016	Afrontamiento, estrés, bienestar psicológico, enfoque centrado en el problema.	Cuantitativa	Perú
5	Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en	Yarleque Luis. Ch, Alva, L.	2016	Procrastinación, estrés, bienestar psicológico	Cuantitativa	Perú

estudiantes de educación superior de Lima y Junín	Monroe A, Julie. Núñez Ll, Edith. Navarro G, Linda. Padilla S, Maribel. Matalinares C, María. Navarro G, Lizandro. Campos C, Julio.					
6	Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios	Condori I, Luis J.	2013	Autoeficacia, afrontamiento, estrés, bienestar psicológico, percepción de salud, tipos de personalidad, rendimiento académico.	Cuantitativa	Perú
7	Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiante de educación social de nuevo ingreso	Fernández J, Carolina	2011	Estrategias de afrontamiento, estrés, estudiantes universitarios, bienestar psicológico, eficacia percibida.	Cuantitativa	España
8	El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento.	Freire, C.	2014	Estudiantes universitarios, psicología, bienestar psicológico.	Cuantitativa	España
9	Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas en competición	Carrasco, A. E. R., Campbel, R. Z., García-Mas, A., Brustad, R. J., Quiroz, R. G., & López, A. L	2010	Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento, adolescentes	Cuantitativa	España
10	Relación entre rendimiento académico, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de medicina	Trucchia, S. M., Lucchese, M. M., Enders, J. E., & Fernández, R.	2013	Rendimiento académico, bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento, estudiantes de medicina	Cuantitativa	Argentina
11	Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora	Ordoñez, P.	2018	Bienestar psicológico, estrés académico, estudiantes universitarios, educación general	Cuantitativa	Perú
12	Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de La Vega	Luna F, María del Carmen	2018	Bienestar psicológico, estrés académico, estilo de vida, subjetivo.	Cuantitativa	Perú





13	Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre la salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral	Oblitas G, Luis A. Turbay M., R. Soto P., Kelly J. Crissien O, T. Cortes P., Omar F. Puello S., M. Ucros C., María M.	2017	Mindfulness, qi going, estado de salud, estrés laboral, bienestar psicológico, satisfacción laboral	Cuantitativa	Colombia
14	Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución María Eguren Barranco	Neira V., Elida E.	2018	Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, adolescentes	Cuantitativa	Perú
15	Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado	Tacca H., Daniel R. Tacca H., Ana L.	2019	Bienestar psicológico, estilos de afrontamiento, estrés, estudiantes, postgrado	Cuantitativa	Perú
16	Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote	Cabrera S., Sarita G.	2017	Estrés, bienestar psicológico, afrontamiento	Cuantitativa	Perú
17	Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología	Carranza, R., Hernández R., Alhuay, Q.	2017	Bienestar psicológico; rendimiento académico; estudiantes universitarios.	Cuantitativa	Perú
18	Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016	Salas, C.	2018	Afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional.	Cuantitativa	Perú
19	Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019	Tenazoa, H.	2019	bienestar psicológico, afrontamiento al estrés, bomberos, Lima norte	Cuantitativa	Perú
20	Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019	Uzuriaga, C.	2019	Estrés laboral, bienestar psicológico, OIT-OMS, BIEPS-A.	Cuantitativa	Perú
21	Bienestar psicológico en adolescentes de un colegio en el distrito del Rímac	Ramírez, A.	2019	Bienestar psicológico, estudiantes de secundaria, adolescentes, zona vulnerable.	Cuantitativa	Lima
22	Bienestar psicológico y autoeficacia percibida en adolescentes institucionalizados por situación de abandono	Espinoza, V.	2016	Adolescentes, Institucionalización, Situación de abandono, Bienestar psicológico, Autoeficacia.	Cuantitativo	Perú
23	Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca	Sánchez, M.	2019	Bienestar, bienestar psicológico, estudiantes del nivel secundario.	Cuantitativo	Perú



24	Bienestar psicológico e involucramiento religioso en estudiantes universitarios de Lima.	Escudero, J.	2017	Bienestar psicológico, involucramiento religioso, religiosidad, estudiantes universitarios.	Cuantitativo correlacional, transaccional	-	Perú
25	Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una Universidad privada de Lima	Campos, D.	2018	Bienestar psicológico, relaciones positivas con otros, semestres de estudios, género y estudiantes universitarios.	Cuantitativo		España
26	Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de Educación Social de nuevo ingreso	Fernández, C.; Polo, M.	2011	Estrategias de afrontamiento, Estrés, Estudiantes universitarios, Bienestar Psicológico, Eficacia percibida.	Cuantitativo		Perú
27	Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N°7	Salas, J.	2010	Bienestar psicológico, burnout, docentes.	Cuantitativo		Perú
28	Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana	Tello, J.	2018	Calidad de vida, bienestar psicológico, estudiante universitario, sexo, año de estudio.	Cuantitativo Descriptivo transversal	-	Perú
29	Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima	Elera, A.	2018	Funcionamiento familiar, bienestar psicológico, cohesión y vínculos.	Cuantitativo		Perú
30	Bienestar psicológico y nivel de inversión en la relación de pareja en estudiantes universitarios de Lima metropolitana	Meza, B.	2011	Bienestar Psicológico, Modelo de Inversión, Compromiso	Cuantitativo correlacional	-	Colombia
31	Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado en Bogotá	Castro Rengifo, C. F., Gutiérrez Lopera, A. C., Guevara Castillo, M. P., & Moreno Castro, L. C.	2018	Estrés, educación, bienestar psicológico, salud	Cuantitativo correlacional experimental	- no	Perú
32	Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur	Yataco Apaza, J. P.	2019	Bienestar psicológico, estrés académico, universitarios	Cuantitativo correlacional	-	Perú
33	Bienestar psicológico en profesores de hatha yoga	Huayanay, Y.	2019	Bienestar psicológico; Hatha yoga; Significado; Efectos; Cualidades.	Cuantitativo correlacional	-	España
34	Bienestar Psicológico, una revisión teórica del concepto.	Canchari Flores, Yanet	2019	Bienestar psicológico	Cualitativo		Chile

Fuente: Elaboración propia.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 3.1 Análisis general de las investigaciones relacionadas con el bienestar psicológico y estrés académico en los años de 2010 y 2020.

En el presente tema de investigación se obtuvo una cantidad total de 67 artículos los cuales fueron encontrados en diferentes fuentes de información tales como repositorios, revistas científicas y buscadores académicos, los cuales permitieron la elaboración de base de datos, además se realizaron diferentes filtros que respondían a los criterios de inclusión del mismo, es por ello que 33 artículos no fueron considerados para la investigación ya que no cumplían con los requisitos. Finalmente, se tuvo en cuenta los 34 artículos ya que contenía lo que se requería.

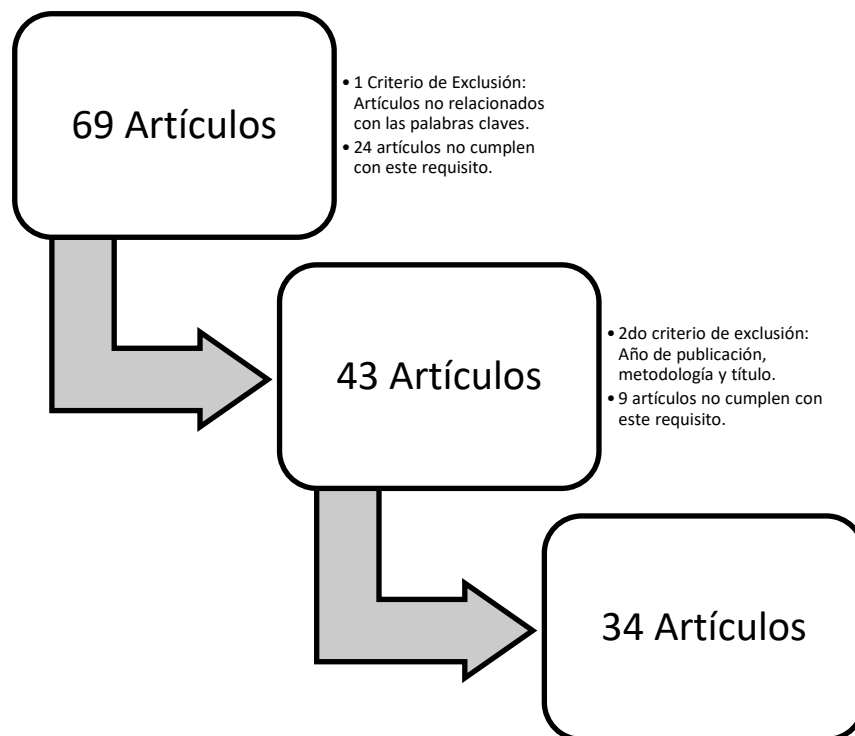


Figura 1 : Criterios de selección de la unidad de análisis.



### 3.2 Análisis estadísticos de buscadores virtuales del bienestar académico y bienestar psicológico de los años del 2010 y 2020

En los artículos de investigación, se tuvo en cuenta la búsqueda de información sobre el Bienestar Psicológico y estrés en estudiantes universitarios se pudo identificar 34 publicaciones en diferentes buscadores virtuales, los cuales se muestran a continuación:

Tabla 2: Estadístico de buscador virtual, cantidad y porcentaje de los artículos analizados.

Buscador Virtual	Cantidad	Porcentaje
EBSCO	3	9%
REDALYC	2	6%
SCIELO	3	9%
DIALNET	2	6%
ALICIA	4	12%
Repositorio	17	50%
Revistas	2	6%
Otros	1	3%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

Tal cómo se muestra en la anterior tabla, el mayor porcentaje de fuentes de información en base al buscador virtual se encuentra en los diferentes repositorios de las Universidades (con un porcentaje mayor a mitad, siendo de 52% específicamente) de diversos lugares; esto último con referencia a nivel global, hablando de ubicación geográfica, dato que será expuesto y detallado en posteriormente en el Tabla 4. El siguiente buscador con más artículos relacionados a nuestras variables responde al nombre de ALICIA, seguido por EBSCOpost. Por su parte el buscador científico SCIEO, posee un porcentaje de 9%. Los siguientes buscadores como DIALNET y REDALYC, cuentan con la



misma cantidad de artículos y responden a un porcentaje de 6% al igual que el de las revistas científicas. El resto del total lo conforma un artículo dentro de la categoría “otros” que muestra un porcentaje de 3%.

De igual manera se realizó una clasificación de fuentes de información virtual teniendo en cuenta el país de procedencia, dónde la recolección de datos de basó en la cuantía de estos y su proporción porcentual.

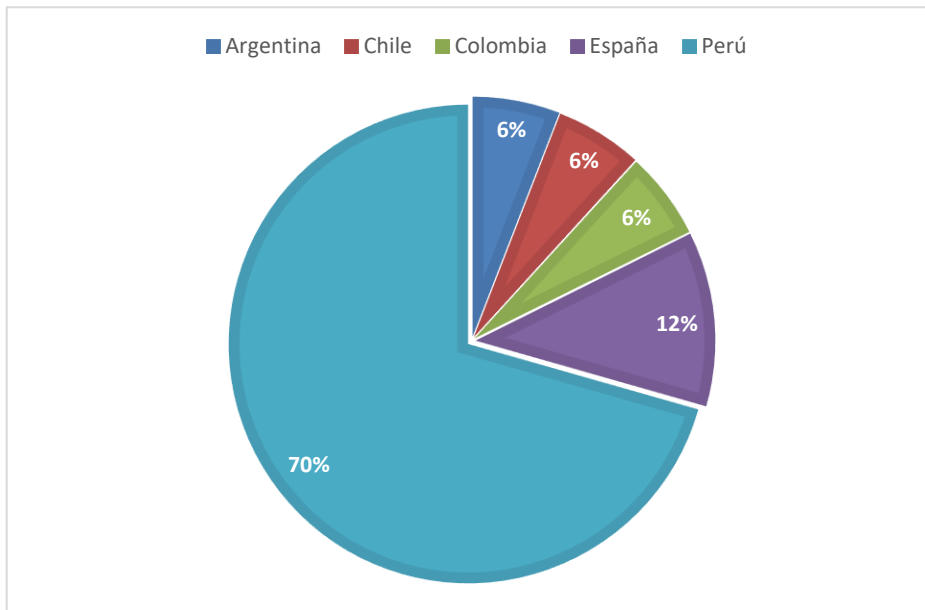
*Tabla 3:* Estadístico de país, número de artículos, porcentaje de los artículos analizados.

PAIS	Número de artículos	Porcentaje
Argentina	2	6%
Chile	2	6%
Colombia	2	6%
España	4	12%
Perú	24	71%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración Propia

### **3.3 Análisis estadístico del lugar de procedencia del bienestar psicológico y bienestar académico en los años de 2010 y 2020.**

De acuerdo con la figura mostrada, se puede percibir que el porcentaje más alto en concordancia con la procedencia geográfica del artículo científico responde a nuestro entorno, Perú (73%), dando un total de 24 estudios; posteriormente le sigue 4 escritos de naturaleza española (12%); seguidamente, los países de Colombia (6%), Chile y Argentina (6%) proporcionan un número de 2 artículos cada uno acorde a nuestras variables de bienestar psicológico y estrés (habiendo ya pasado por filtros de inclusión y exclusión).



*Figura 2* : Porcentajes obtenidos de los artículos científicos en función a su procedencia (país).

### **3.4 Análisis estadístico en base a los repositorios universitarios de origen científico del bienestar psicológico y el estrés académico en los años comprendidos entre 2010 y 2020.**

De igual manera se realizó una distribución de criterios en base a los repositorios de Universidades Nacionales, Internacionales de habla Hispana y de carácter científico. Puesto que ya se conoce la procedencia y los buscadores, se detalla a mayor profundidad en los siguientes apartados.

Tabla 4. Estadísticos de repositorio por cantidad y porcentaje de estudios analizados.

REPOSITORIOS UNIVERSITARIOS	Cantidad	Porcentaje
Universidad de Lima	1	3%
Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas	2	6%
Universidad César Vallejo	2	6%
Universidad Privada del Norte	1	3%
UNMSM	2	6%
Universidad San Ignacio de Loyola	2	6%
Universidad Ricardo Palma	1	3%
Pontífica Universidad Católica del Perú	2	6%
Universidad Federico Villareal	1	3%
Universidad Autónoma del Perú	1	3%
Otros	19	56%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>

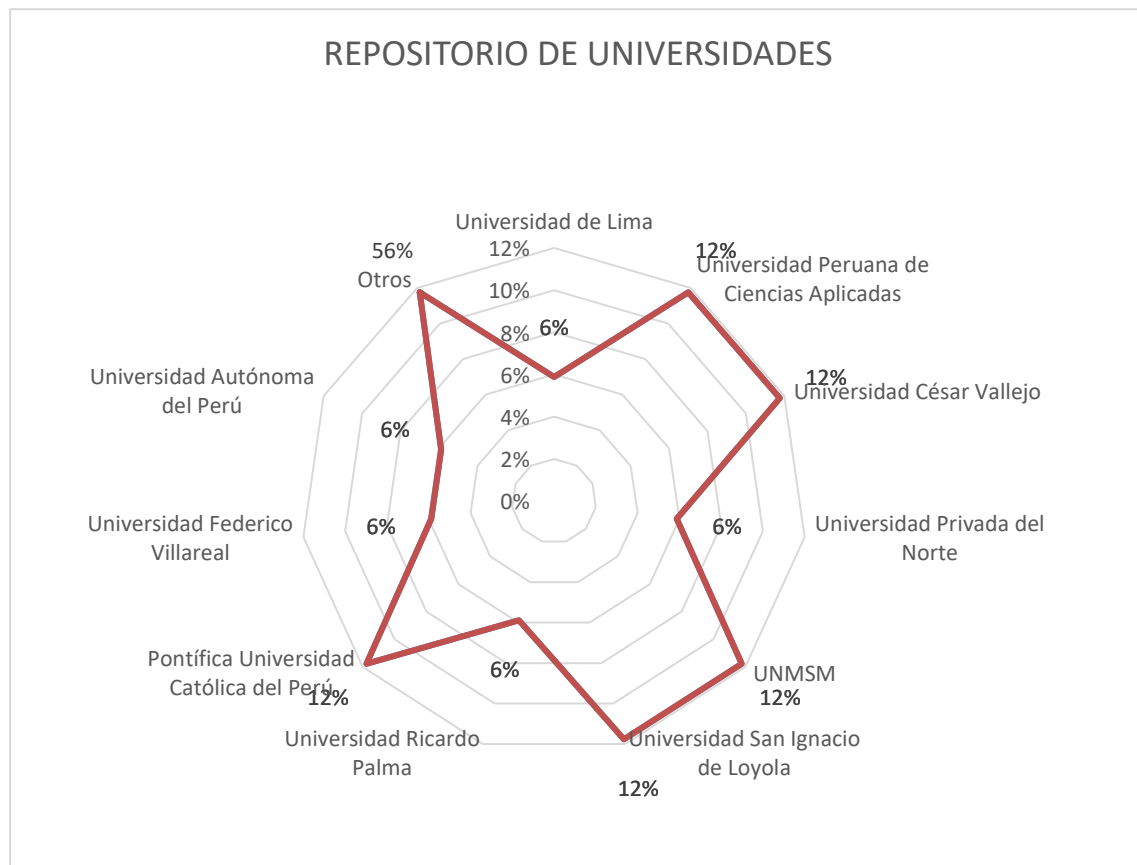


Figura 3 : Repositorios de Universidades relacionados con el tema de investigación.



El registro de los artículos científicos en base a los repositorios de las diferentes Universidades es similar en cuanto a cantidades, estando en una relación de 6 a 5 en igualdad de porcentajes. Donde 5 de ellos, que comprende a nuestra casa de estudios la Universidad Privada del Norte, Universidad de Lima, Universidad Ricardo Palma, Universidad Federico Villareal y la Universidad Autónoma del Perú, cuentan con un porcentaje de 6% cada una en cuanto a la cantidad global de los escritos encontrados. De igual modo, 6 de ellos, que incluye a la Universidad de Ciencias Aplicadas, Universidad César Vallejo, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Universidad San Ignacio de Loyola, Pontificia Universidad Católica de Perú y otros, posee un porcentaje de 12% cada uno dentro del total.

### 3.5 Análisis estadístico del tipo de estudio bienestar psicológico y el estrés académico en los años comprendidos entre 2010 y 2020.

Así mismo, se ejecutó una tabla porcentual con origen en la tipología metodológica, de la cual se obtuvo un gráfico descriptivo que se muestra a continuación.



Figura 4: Fuente de elaboración propia





Teniendo como reseña la figura que le antecede a las presentes líneas, se tiene como producto que la mitad de los estudios que corresponde al 50% de ellos, son de un arquetipo que argumenta a un estudio Correlacional; luego de ello, con un porcentaje de 29% le siguen los estudios Descriptivos – Correlacionales, siendo el antecesor de los estudios Descriptivos como tal, que cuentan con un 12% del total de escritos recolectados en la base de datos. Con un porcentaje de 6% le sigue el tipo de estudio Correlacional – Transversal; consecutivo a ello, le prosigue la Revisión contextual, que, si bien no entra dentro de la taxonomía metodológica, pero se considera por ser de carácter científico, pudiendo clasificarse como categoría descriptiva. Por otro lado, se encuentran los estudios de tipo Exploratorio y Explicativo, que en el presente dossier no cuentan con alguna publicación referente a las variables en cuestión.

### **3.6 Análisis estadístico del diseño metodológico de bienestar psicológico y el estrés académico en los años comprendidos entre 2010 y 2020.**

Haciendo hincapié en el diseño metodológico, se anexa un cuadro descriptivo de la predominancia de los estudios registrados.

*Tabla 5.* Estadísticos de diseño de estudio y su resultado porcentual

<b>DISEÑO DE ESTUDIO</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Experimental	0	0%
No Experimental	31	91%
NE - Transversal	2	6%
NE - Longitudinal	0	0%
No aplica	1	3%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>

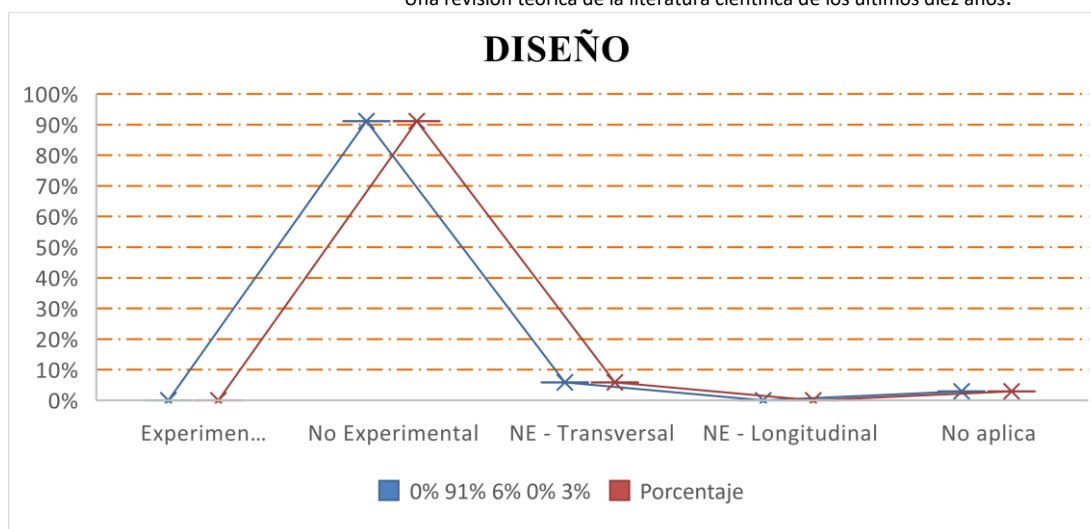


Figura 5: Diseño de estudio de los artículos analizados.

Con sustento en la tabla de dispersión, se puede observar que casi en su totalidad, los estudios ubicados son No experimentales (91%) siendo un número de 31 exactamente; dentro de la clasificación categórica se encuentran subcriterios como Longitudinal y Transversal; teniendo el último de ellos 2 artículos (6%) y el otro ningún estudio registrado en la base de datos. De igual manera, el diseño Experimental no se encuentra en dicha clasificación, debido a que no había manipulación de las variables estudiadas. Por último, dentro de la distribución restante, de “no aplica”, dónde no corresponde a la taxonomía de diseño, pero se considera artículo de carácter científico hay un estudio relacionado a nuestro tema de investigación (3%) que se ajusta adecuadamente.

### 3.7 Análisis estadístico de las palabras claves de los artículos de investigación

De la cantidad total de los artículos de investigación encontrados, a continuación, se mostrará las palabras clave que han sido hallados en los artículos indagados:

Tabla 6. Tipos de palabras claves de los artículos analizados.



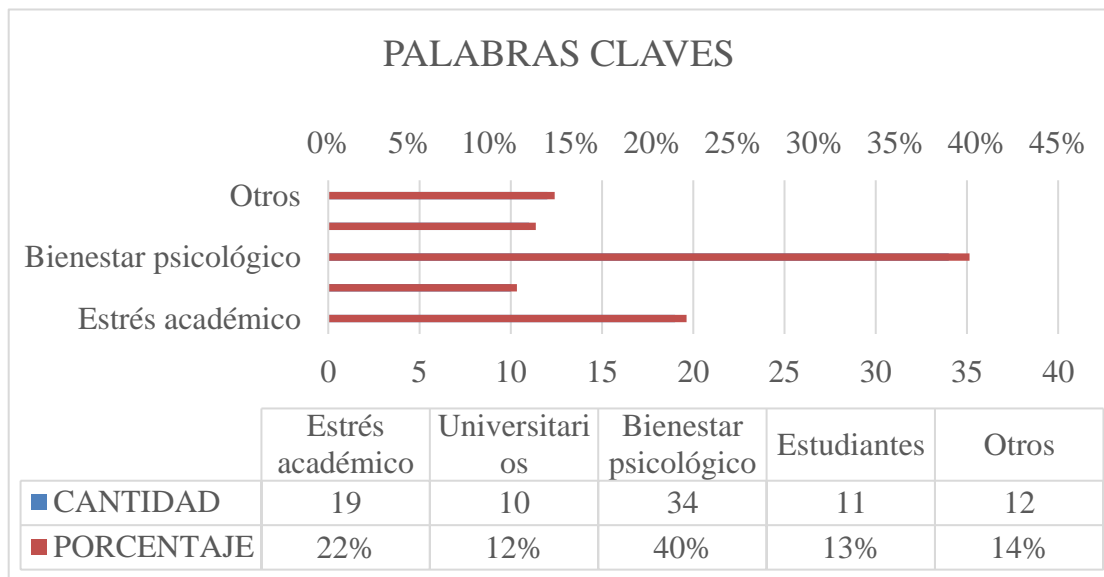
---

<b>Año</b>		<b>Palabras Clave</b>
2012	Chile	Bienestar psicológico, apoyo social, adultos mayores.
2010	Argentina - Buenos Aires	Salud, Bienestar psicológico, Bienestar social, Satisfacción con la vida
2011	Perú	Bienestar psicológico, asertividad, rendimiento académico, contexto universitario.
2016	Perú	Afrontamiento, estrés, bienestar psicológico, enfoque centrado en el problema.
2016	Perú	Procrastinación, estrés, bienestar psicológico
2013	Perú	Autoeficacia, afrontamiento, estrés, bienestar psicológico, percepción de salud, tipos de personalidad, rendimiento académico.
2011	España	Estrategias de afrontamiento, estrés, estudiantes universitarios, bienestar psicológico, eficacia percibida.
2014	España	Estudiantes universitarios, psicología, bienestar psicológico
2010	España	Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento, adolescentes
2013	Argentina	Rendimiento académico, bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento, estudiantes de medicina
2018	Perú	Bienestar psicológico, estrés académico, estudiantes universitarios, educación general
2018	Perú	Bienestar psicológico, estrés académico, estilo de vida, subjetivo.
2017	Colombia	Mindfulness, qi going, estado de salud, estrés laboral, bienestar psicológico, satisfacción laboral
2018	Perú	Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, adolescentes
2019	Perú	Bienestar psicológico, estilos de afrontamiento, estrés, estudiantes, postgrado
2017	Perú	Estrés, bienestar psicológico, afrontamiento
2017	Perú	Bienestar psicológico; rendimiento académico; estudiantes universitarios.
2018	Perú	Afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional.
2019	Perú	bienestar psicológico, afrontamiento al estrés, bomberos, Lima norte
2019	Perú	Estrés laboral, bienestar psicológico, OIT-OMS, BIEPS-A.
2019	Lima	Bienestar psicológico, estudiantes de secundaria, adolescentes, zona vulnerable.
2016	Perú	Adolescentes, Institucionalización, Situación de abandono, Bienestar psicológico, Autoeficacia.
2019	Perú	Bienestar, bienestar psicológico, estudiantes del nivel secundario.
2017	Perú	Bienestar psicológico, involucramiento religioso, religiosidad, estudiantes universitarios.
2018	España	Bienestar psicológico, relaciones positivas con otros, semestres de estudios, género y estudiantes universitarios.
<b>Año</b>		<b>Palabras Clave</b>

---

2011	Perú	Estrategias de afrontamiento, Estrés, Estudiantes universitarios, Bienestar Psicológico, Eficacia percibida.
2010	Perú	Bienestar psicológico, burnout, docentes.
2018	Perú	Calidad de vida, bienestar psicológico, estudiante universitario, sexo, año de estudio.
2018	Perú	Funcionamiento familiar, bienestar psicológico, cohesión y vínculos.
2011	Colombia	Bienestar Psicológico, Modelo de Inversión, Compromiso
2018	Perú	Estrés, educación, bienestar psicológico, salud
2019	Perú	Bienestar psicológico, estrés académico, universitarios
2019	España	Bienestar psicológico; Hatha yoga; Significado; Efectos; Cualidades.
2019	Chile	Bienestar psicológico

Fuente: Elaboración propia.



*Figura 6.* Fuente: Elaboración propia. Palabras claves de nuestro tema de investigación.

Como se puede visualizar en el gráfico, el 46% de las palabras clave están relacionados con la palabra bienestar psicológico o bienestar integral, el 26% se mencionaba al estrés o estrés académico, el 15% se refería a los universitarios, el 11% indicaba estudiantes; y el 14% aludía a palabras relacionadas al tema de investigación (Compromiso, funcionamiento familiar, calidad de vida, afrontamiento del estrés, relaciones positivas,



involucramiento religioso, autoeficacia, inteligencia emocional, estilo de vida, satisfacción con la vida, procrastinación, apoyo social, eficacia percibida, estrategias de afrontamiento).

Se encontraron 67 artículos de investigación los cuales fueron hallados en diversas fuentes tales como repositorio de universidades, revistas científicas, google académico, portales académicos, siendo importante los criterios de inclusión: título, palabras claves, metodología, año y lugar de procedencia; obteniendo un resultado de 34 artículos que contenían los requisitos mencionados.

Considerando los 34 artículos, el cual es representado por el 100% donde el 45% de las investigaciones correspondían a relevantes buscadores académicos tales como revistas científicas EBSCO, Redalyc, Scielo, Dialnet, Alicia y el 55% representado por los Repositorios de Universidades de Perú: Universidad de Lima, U. Peruana de Ciencias Aplicadas, U. Cesar Vallejo, U. Privada del Norte, U. San Ignacio de Loyola, U. Ricardo Palma, U. Nacional Federico Villarreal, U. Autónoma del Perú, UNMSM y Pontificia Universidad Católica del Perú.

Las tesis de investigación (3 investigaciones) son de tipo de estudio descriptivo, además del alcance correlacional son 17 investigaciones; asimismo de carácter mixto (descriptivo – correlacional) son 10 de estos, y la existencia de una revisión contextual. También la mayoría de las investigaciones presentan un enfoque no experimental (91%), no experimental transversal (6%) y no especificados (3%).

Las palabras claves manifestadas en los 34 artículos con referencia en nuestra investigación son estrés académico (19), universitarios (10), bienestar psicológico (34), estudiantes (11) y otros (12).



Las investigaciones analizadas, teniendo en cuenta que el 88% tienen procedencia en Latinoamérica (Argentina, Chile, Colombia y Perú) y el 12% provienen de Europa (España).

Considerando las técnicas de evaluación, la mayoría de las investigaciones al caracterizarse por el método cuantitativo se aplicaron cuestionarios, escalas y test. Asimismo, el 37% utilizaban la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el 29 % empleó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés, el 21% usó la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEP) y el 13% manejó la Escala de Bienestar Psicológico (EPB).

En las publicaciones revisadas se encontró diferentes acepciones relacionadas con las categorías descriptivas de los constructos mencionados, donde diversos autores proponen una definición acorde a una anterior revisión teórica.

El bienestar psicológico es visto desde diferentes percepciones conceptuales, dónde en el dossier referente a los autores Matalinares, G., Baca, Uceda y Yaringaño (2016) citan al autor Taylor (1991), propone que el bienestar psicológico es parte de la salud como parte de más general , manifestandose en todas las esferas de la vida. Así mismo, para Ryff y Keyes (1995), es la búsqueda exhaustiva de la perfección con el fin de lograr alcanzar el potencial propio (p. 107).

Para los mismos autores mencionados, el estrés es la resistencia a la tensión física, mental o emocional ocasionada por presiones y demandas ambientales, situacionales o personales, en que los sucesos impredecibles e incontrolables ocasionan más estrés que los hechos sobre los cuales los individuos tienen un mayor control (Tejeda et al., 2002, p. 106). Una vez conocido el concepto de estrés podemos dar pie a aclarar lo que demerita el



acoplamiento con la variable estudiantes, dando como resultado un estrés académico, que es definido por Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves (2015), de la siguiente manera:

“(…) el estrés académico aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar (p.168)

La presente revisión sistemática tiene como objetivo revisar los estudios en relación al bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios. Según Silva (2015) en su revisión sistemática del estrés académico, plantea estrategias de afrontamiento que los estudiantes pueden desarrollar para evitar situaciones tensiosas en ambientes educativos, con el fin de conseguir una adaptación favorable y desarrollo integral (p.129). Esto sumado a la revisión narrativa propuesta por Delgado y Tejeda (2020), dónde el bienestar psicológico se ve contravenido a causa de factores externos como el estrés, provocando un desequilibrio interno en los universitarios.

Considerando el análisis global del estudio realizado, las investigaciones relacionadas con nuestras variables, si bien no se ha podido encontrar basta información actualizada y con incidencia en nuestra población diana, se ha extraído contenido pertinente y de carácter científico que avala la presencia de los constructos mencionados, cumpliendo un rol importante y que se correlacionan directamente. Puesto que, se abordan los diferentes comportamientos de los estudiantes universitarios en las diversas situaciones a los que son expuestos, trayendo consigo reacciones desajustadas como el estrés académico (Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015; Fernandez y Polo, 2011; Matalinares C, y otros, 2016). Trasladando comportamientos poco idóneos para un apropiado desenvolvimiento en su esfera académica, repercutiendo en resultados futuros.



Del mismo modo, y con referencia a lo mencionado anteriormente, deja indicio de bajos estados de bienestar, cuando son expuestos específicamente a circunstancias de control (Condori, 2013; Espinoza, 2016; Freire, 2014; Sánchez, 2019). Por tanto, los propios documentos están sugiriendo una ampliación muestral con el fin de extender resultados y otorgar mayor importancia al bienestar psicológico sobre los factores que frenan su adecuado desarrollo, como lo es el estrés académico (Delgado y Tejeda, 2020). Además, otras fuentes de información refuerzan el alcance de las variables por separado, relacionándose con otras variables; garantizado la relevancia que poseen cada una de ellas, debido a que, son muchos los temas con los que se pueden trabajar y observar su influencia, más aún si se ve encaminado en el ámbito académico.





## CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES

### Conclusiones

Hemos concluido que los diferentes estudios encontrados en las diversas fuentes de búsqueda de información sobre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes universitarios desencadena en su población ciertos patrones de conducta, que repercute sobre una de las variables, afectando o impidiendo el desarrollo adecuado de este. Esto se puede explicar con ejemplo de causa-efecto.

Según la revisión de la literatura de los últimos diez años, se concluye que el bienestar psicológico y el estrés académico juegan un rol importante en la vida universitaria. Dónde el desenvolvimiento de cada uno de los estudiantes se ve directamente afectado, causando un incremento de nivel del estrés académico y el poco manejo del bienestar psicológico. Esto da pie a detallar que existe un 56% de las investigaciones que mencionan una relación directa de las dos variables expuestas de manera significativa.

Se tiene en consideración que en la presente revisión sistemática la única limitación que se tuvo hace referencia al escaso material bibliográfico referido a la misma tipología del presente estudio; puesto que, el número de escritos corresponden a tesis, artículos científicos o estudios de las variables, pero en diversos contextos; no teniendo concordancia con nuestro tema de investigación.

Las recomendaciones que se sugieren en el actual trabajo de investigación pueden resumirse en las dos siguientes propuestas. Primero, realizar un abordaje mayor e integral de las variables expuestas, puesto que, cuenta con poca información al respecto, limitando el foco de investigación. Por último, se sugiere poner en marcha dicha información para la



elaboración futura de tesis como fuente de información para descubrir nuevos resultados y tendencias, con el fin de descartar o apoyar otros estudios.

## REFERENCIAS

- Águila, B. A., Castillo, M. C., Monteguado de la Guardía, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. 7(2). Cuba: Edumecentro. Recuperado de [http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html\\_48](http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48)
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. 7(2). Cuba. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Begoña, M.; Muñoz, Maximiliano; C., Javier; D.; Villanueva, Julio. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. Santiago, Chile. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/piro/v11n3/0719-0107-piro-11-03-184.pdf>
- Cabrera S, S. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote. Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/400>
- Campos Ugaz, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una Universidad privada de Lima. Perú. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Canchari Flores, Y. (2019). Bienestar Psicológico , una revisión teórica del concepto. Perú. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6641/Canchari%20Flores%2c%20Yanet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carranza Esteban , R. F., Hernandez, R. M. y Alhuay Quispe , J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. Perú. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Carrasco , A. E., Campbel, R. Z., García- Mas, A., Brustad, R., Quiroz, R. y Lopez, A. L. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. España. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116414008>
- Castro, C. F., Gutierrez Lopera, A. C., Guevara Castillo, M. P. y Moreno Castro, L. C. (2018). Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado en Bogotá. Colombia. Recuperado de <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/4845>
- Condori, L. J., (2013). Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios. Perú. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3291>



- Delgado, A. y Tejeda, M. (2020). Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos. Colombia . Recuperado de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020\\_estudiantes\\_psicologico\\_bienestar.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_estudiantes_psicologico_bienestar.pdf)
- Elera Herrera, A. L. (2018). Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima. Perú. Recuperado de [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624034/Elera\\_ha.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624034/Elera_ha.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Escudero Nolasco, J. C. (2017). Bienestar psicológico e involucramiento religioso en estudiantes universitarios de Lima. Perú. doi:<https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i2.14044>
- Espinoza Paredes , V. R. (2016). Bienestar psicológico y autoeficacia percibida en adolescentes institucionalizados por situación de abandono. Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7167>
- Fernández, C. y Polo Sánchez, M. T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de Educación Social de nuevo ingreso. España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3896794>
- Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento. España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=43975>
- Hernández, G. (2016). Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de Ingeniería Industrial de una Universidad de Trujillo. Lima, Perú. Recuperado de [https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10716/Hernandez%20Malca%20Gabriel%20Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2NBLV4mKXjoDjX\\_Xi-MgEr\\_b\\_ft0Dpaos7d5Wa2LIZVec2p04RI4p6H8o](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10716/Hernandez%20Malca%20Gabriel%20Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2NBLV4mKXjoDjX_Xi-MgEr_b_ft0Dpaos7d5Wa2LIZVec2p04RI4p6H8o)
- Higgins, J. y Green, S. (s.f.). Manual Cochrane de revisiones sistemáticas de interenciones. 2011. Recuperado de [https://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/public/uploads/Manual\\_Cochrane\\_510\\_reduit.pdf](https://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/public/uploads/Manual_Cochrane_510_reduit.pdf)
- Huayanay Huamani, Y. F. (2020). Bienestar psicológico en profesores de hatha yoga. Perú. Recuperado de [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626488/HuayanayH\\_Y.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626488/HuayanayH_Y.pdf?sequence=3&isAllowed=y)



- Luna Feijóo, M. D. (2018). Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilazo de La Vega. Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2379>
- Matalinares C, M. L., Díaz A, G., Arenas I, L., Raymundo V, O., Baca R, D., Uceda E, J. y Yaringaño L, J. (2016). Afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. 19(2). Perú. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894/11523>
- Matalinares, M.-L., G., O. R., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Lima, Perú. Recuperado de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975/936>
- Meza Villar, N. (2011). Bienestar psicológico y nivel de inversión en la relación de pareja en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1181>
- Neira Vargas, E. E. (2019). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución María Eguren Barranco. Perú. Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/22438/Neira%20Vargas%2C%20Eli%20Estela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oblitas Guadalupe , L. A., Turbay Miranda , R., Soto Prada, K. J., Crissien Borrero, T., Cortes Peña, O. F., Puello Scarpati, M. y Ucrós Campo, M. M. (2017). Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre la salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral. Colombia: EBSCO. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00099.pdf>
- Ordoñez León, P. (2018). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora. Perú: EBSCO. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/893>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ramirez Aliaga , A. V. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes de un colegio en el distrito del Rímac. Perú. Recuperado de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9233/1/2019\\_Ramirez-Aliaga.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9233/1/2019_Ramirez-Aliaga.pdf)
- Salas Dahlqvist, J. J. (2010). Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N°7. Perú. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/616>



- Salas Manrique, C. E. (2018). Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016. Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/21238>
- Sánchez, M. R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca. Perú. Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/939>
- Silva, D. (2015). Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. 12(1). Colombia. Recuperado de <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/332/346>
- Tacca H, D. y Tacca H, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. Perú. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004)
- Tello Sullca , J. (2018). Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. Perú. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2260>
- Tenazoa Grandes, G. H. (2019). Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú-Lima Norte, 2019. Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/36617>
- Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Recuperado de [https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46?fbclid=IwAR2S9G6x5MXc3W4sCyBNPFxmc28iKEGMsh3VKUAM-L0S\\_rAph0kBJXQZmb8](https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46?fbclid=IwAR2S9G6x5MXc3W4sCyBNPFxmc28iKEGMsh3VKUAM-L0S_rAph0kBJXQZmb8)
- Trucchia , S., Lucchese, M. S., Enders, J. E. y Fernández, A. R. (2013). Relación entre rendimiento académico, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de medicina. (R. d. Córdoba, Ed.) Argentina. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/20189/19836>
- Uzuriaga Caceres, C. (2019). Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019. Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/36941>
- Vega, M. (2019). Aspiraciones, motivación, rendimiento académico y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología. Lima, Perú. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15785/Vega\\_Velarde\\_Aspiraciones\\_motivaci%c3%b3n\\_rendimiento1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15785/Vega_Velarde_Aspiraciones_motivaci%c3%b3n_rendimiento1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Velásquez, C., Montero, V., Dioses Ch, A., Pomalaya V, R., Araki O , R., Montgomery U , W. y Reynoso E, D. (2011). Bienestar Psicológico, asertividad y rendimiento académico en



estudiantes universitarios sanmarquinos. Perú: Ateneo UNMSM. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>

Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. Chile: Scielo. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000200002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200002)

Yataca Apaza , J. P. y Mayorga Falcon, E. (2019). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur. Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/707/1/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf>

Zubieta, E. y Delfino , G. (2010). Satisfacción con la vida, Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. Argentina: Redalyc. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946018>