



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

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

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

**Autores:**

Alessandra Tamara Erazo Vergara  
Christiam Junior Medina Fernandez

**Asesor:**

Mg. Eduardo Manuel Yépez Oliva

Lima - Perú

2021

## 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 indagadores.

## 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 y lograr cada uno de los objetivos propuestos, cómo el presentar el presente trabajo, llenándonos de orgullo. 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 y aptitudes. 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.

## Tabla de contenidos

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

## ÍNDICE DE TABLAS

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

## ÍNDICE DE FIGURAS

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

## RESUMEN

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

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

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad Problemática

#### 1.1.1. Descripción del problema

En las últimas décadas, los trabajos relacionados con el estrés son muchos y multidisciplinares, el radio que abarca dicha variable puede llegar desde contextos bastante conocidos y relevantes, hasta cuestiones que creemos poco significativos; asimismo, el vínculo que puede surgir con una covariable es significativa, más si esta comprende y abarca esferas personales e interpersonales; esto como referencia al bienestar psicológico (Villagran, 2009, citado en Rosales, 2018). Tema que viene recientemente estudiado y que se convierte poco a poco en más relevante en el campo, y es que se involucran muchos factores que según estudios predisponen componentes favorables en el desarrollo personal. Ante ello, Delgado y Tejeda (2020) en su estudio del bienestar psicológico realizado en Colombia con jóvenes universitarios, arrojó que sus comportamientos favorables estaban relacionados con dicha variable y que su ausencia desencadenaba una presencia de problemas emocionales, sumado a un bajo nivel de afrontamientos de situaciones estresantes, como los problemas familiares y académicos (pp. 37-38). Esto sumado a que la población académica superior presenta niveles de bienestar psicológico por debajo de los otros niveles educativos (Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006). De tal modo, se reafirma la influencia que tiene el constructo mencionado sobre una población escogida en el presente trabajo, con el fin de prevenir efectos que puedan mermar un rendimiento favorable.

Pues los estudios en nuestro marco Nacional no se han hecho esperar, tantas casas de estudios superiores, escuelas de postgrado y revistas, se están sumando al abordaje



científico del nexo entre el bienestar psicológico y el estrés académico, específicamente en la población estudiantil; ya que, es dónde se comprenden edades complejas que ponen a prueba nuestro potencial humano. Siendo este último un aspecto integrado en la aproximación conceptual. En la investigación realizada por Cárdenas (2016), en una población universitaria del norte del país, específicamente en Trujillo, se obtienen resultados basados en el logro del bienestar psicológico para aquellos que consiguen responder de manera adecuada y cuentan con los recursos necesarios para manejar situaciones estresantes y demandantes de modo seguro. Lo cual deja un aval de lo beneficioso que puede ser si la población estudiantil se preocupara más por trabajar en su salud mental y desarrollar sus potencialidades innatas y adquiridas.

Acercándonos más a nuestro dominio local, la Revista de Investigación en Psicología, nos plantea una orientación de estas dos variables implicadas, en base al afrontamiento de una sobre la otra, donde el grupo de estudios son estudiantes de pregrado de Huancayo contrastado con los de Lima. Matalinares, et al. (2016), demuestran que existe una relación indirecta entre las dimensiones del bienestar psicológico y el estrés académico, lo cual significa que, a mayores estrategias de afrontamiento para el estrés, el efecto del bienestar subjetivo o psicológico será mayor. Sin embargo, Yarlequé, et al. (2016) en su estudio correlacional con universitarios, no encontró correspondencia entre estas dos variables, puesto que hizo un contraste entre poblaciones de diferentes regiones, lo cual, nos da pie a mostrar el presente trabajo para demostrar o refutar lo fundamentado con cuestiones referidas a nuestra población diana. Y con ello, dar como consiguiente a nuevos postulados que permitan un abordaje más extenso y a la vez específico, con el fin de delimitar el estudio en base a nuestro contexto. Por ello, surge la tendencia focalizada a determinar la relación entre estrés académico y el bienestar psicológico en entornos de académicos, específicamente en estudiantes que cursan los primeros ciclos de la educación superior,

que viene a ser desconocida y desafiante a la vez, donde exponen sus aptitudes y actitudes dentro de un nuevo contexto, sumado a las exigencias que conlleva el mismo.

### 1.1.2. **Justificación**

#### **Justificación teórica**

Esta investigación se desarrolló con la intención de contribuir con información relevante al bagaje de conocimientos existente, para establecer la trascendencia de las estrategias y técnicas que deben ser implementadas en la formación y desarrollo personal y profesional de los estudiantes, ya que va a permitir el fortalecimiento de habilidades y competencias, en el entorno de educación superior, para conseguir un adecuado desenvolvimiento del individuo que garantiza un nivel apropiado del bienestar psicológico y reducir el nivel del estrés académico, superando ciertas adversidades que se presentan durante la etapa universitaria. Por otro lado, generar discusión con los resultados encontrados en contraste con otros trabajos previos y las investigaciones a futuro, asimismo, aportar a la comunidad científica y a la psicología.

#### **Justificación práctica**

Esta investigación se realizó porque nace la necesidad y a su vez el acortar las posibilidades de presentar altos niveles de estrés académico en los estudiantes de la carrera de Psicología en el año 2020. Asimismo, se encontraron resultados de investigaciones hechas en estos ámbitos que concluyen que es un agente que afecta a dicha población, provocando bajo rendimiento o inadecuado desenvolvimiento personal y profesional en su desarrollo y formación. Se buscó conocer la predominancia del estrés académico en el bienestar psicológico, teniendo en cuenta la validez científica, para que se brinde orientación y consejería a nivel general a los estudiantes a través de talleres, programas y/o charlas, siendo importante dicha información para el área de psicología y los docentes; a su

vez aportando a la mejora y fortalecimiento de habilidades y capacidades, lo cual se evidencia en el rendimiento académico.

### **Justificación social**

Con la información obtenida y los resultados encontrados en la presente investigación y los futuros estudios a partir de este, va a dar inicio a prestar mayor importancia a las habilidades y competencias que son necesarias para el desarrollo y fortalecimiento del bienestar psicológico, logrando brindar un aporte a la sociedad para el conocimiento de dichas variables influenciadas en los estudiantes universitarios para así reflejar un progreso en la eficacia y calidad de vida dentro y fuera del ámbito universitario.

#### **1.1.3. Antecedentes**

##### **Antecedentes internacionales:**

Los estudios y artículos a nivel internacional fueron seleccionados por criterios que se asemejan con el tema de investigación y han sido asociadas a otras variables contextuales. Estrada, De la Cruz, Bahamón, Pérez y Cáceres (2017); en su investigación "*Burnout académico y su relación con el bienestar*". El principal propósito de dicha tesis fue encontrar la asociación existente entre las variables sociodemográficas, burnout académico y bienestar psicológico en 452 universitarios que estudian la carrera de administración de empresas con edades que oscilan entre los 15 y 55 años. Se empleó una metodología de tipo no experimental, de corte transversal y enfoque cuantitativo. Los resultados indicaron que los estudiantes que presentan un adecuado nivel de bienestar psicológico, según las teorías analizadas, pueden afrontar cualquier circunstancia que son desconocidas por sus experiencias previas y/o salir de su zona de confort. Concluyendo que en dicha investigación se percibe una correlación negativa moderada estadísticamente

significativa, ya que la aparición y/o nivel de los síntomas del estrés académico se van a observar porque disminuye el manejo de bienestar psicológico. Es por ello que se debe considerar que los estudiantes que son vulnerables a dichas situaciones de riesgo que pueda afectar su bienestar psicológico, sobre todo a los que recién inician la etapa universitaria, ya que se encuentran expuestos a una nueva realidad, además que va a ser importante que obtengan estrategias de afronte cuando atraviesen eventos estresores; de manera que mejore la eficacia de las tareas y actividades universitarias.

De igual modo, Olivo (2017); en su estudio que lleva por título *“El estrés laboral y su relación con el bienestar psicológico de los docentes, Ambato”*. El objetivo fue identificar el nexo existente entre las variables del estrés laboral y bienestar psicológico, cuya muestra fue de 35 individuos que forma parte de la plana docente en la “Unidad Educativa Huachi Grande”- Ecuador. En dicho estudio, se aplicó la metodología de tipo correlacional, enfoque cuantitativo; y resaltando los criterios de inclusión y exclusión para ser partícipe de la población examinada. Por consiguiente, se logró constatar la existencia de la asociación de las variables estudiadas, es preciso destacar que en los resultados encontrados las particularidades sociodemográficas son un aspecto relevante, específicamente el sexo, el horario, la forma y las condiciones de trabajo en el que se desenvuelven los integrantes en sus ocupaciones. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, los individuos nos encontramos expuestos a situaciones adversas que alcanzan a contrarrestar las actividades de nuestra vida diaria, en este caso los docentes se desenvuelven en un ambiente universitario que se vincula directamente con en el proceso de enseñanza, siendo ello un factor principal de interacción e intervención con los alumnos. Asimismo, si los docentes no poseen los medios necesarios para afrontar dichas situaciones, se verá reflejado en los periodos universitarios donde exista mayor demanda de tareas y/o actividades.

Asimismo, Galeano (2017); en su investigación nominada *“Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una institución educativa”*. En el presente estudio se tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables asociadas al nivel de bienestar psicológico y el tipo de estrategias de afrontamiento que son empleadas por el personal administrativo de una institución educativa, en un plano laboral. Asimismo, la metodología utilizada fue de tipo no experimental, con enfoque cuantitativo, de alcance correlacional; cuya muestra estuvo constituida por 105 funcionarios a través la técnica del muestreo probabilístico aleatorio simple. Se concluye que existe predominancia entre el nivel de bienestar psicológico y el tipo de estrategias de afrontamiento ya que ciertos individuos presentan estrategias en la resolución de conflictos, la gestión de sus emociones y la red de apoyo social; además que no se evidenciaron diferencias en las características sociodemográficas como el sexo. En base a lo expuesto, el bienestar psicológico y el estrés académico sopesan como aspectos importantes en la vida de las personas, y aquellos que pertenecen al área laboral y también en sus horas laboral cuando ejecutan sus actividades y/o tareas, ya que ello le va a garantizar que se obtengan resultados gratificantes y la mejora de su producción laboral.

También, Muñoz (2019); en su estudio titulado *“Estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de Hotelería y Turismo de la Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, año 2019.”* En la presente investigación se tuvo como objetivo indagar acerca de las tácticas para preservar bienestar psicológico y contrarrestar las situaciones con alta incidencia del estrés académico, además de identificar el grado de afectación y proyectar un plan de intervención para mantener un adecuado manejo. Es conveniente mencionar que en el corolario principal donde se reconoce la existencia de factores que afectan el desempeño de los individuos tales como la presión académica, que origina eventos estresores, siendo imprescindible para fomentar

competencias tanto de índole profesional y personal, ejerciendo influencia de manera directa en el bienestar psicológico. Considerando la unidad de estudio a los jóvenes como población vulnerable, ya que se encuentran exhibidos en la etapa universitaria; sin embargo, estos individuos se ven perjudicados por otras áreas. Este antecedente sirve como acrecentador que los resultados expuestos analizan la influencia del estrés académico en el bienestar académico, para la regulación y control del mismo.

Ante lo mencionado anteriormente, Calvarro (2016); en su investigación que lleva por título “*Estrés académico, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes*”. La finalidad de dicha indagación fue analizar la asociación que prevalece entre el bienestar psicológico, estrés académico y estrategias de afrontamiento que son empleadas por la muestra utilizada que fueron jóvenes. Dentro de los resultados arrojados, se obtuvieron diferencias que implican la característica sociodemográfica que fue el sexo, ya que refiere que las mujeres presentaron mayor nivel de estrés percibido que los varones. Concluyendo que la salud mental de los estudiantes juega un papel importante en los aspectos de su vida y es por ello que se debe promocionar el bienestar mental, empezando con el bienestar psicológico y factores que puedan cambiar la estabilidad emocional de cada individuo. Por otro lado, los resultados hallados fortalecen el tema de investigación, porque va a depender de la influencia que el bienestar psicológico ejerza en situaciones estresoras, siendo necesario inculcar ciertas conductas asociadas al empleo de estrategias de frente.

### **Antecedentes nacionales**

En el plano nacional se identificaron una variedad de estudios e investigaciones que guardan relación con planteamiento del presente tema, considerando que los seres humanos se encuentran sujetos a cambios de diversas índoles y la exposición a retos diarios. Urbano (2019); en la investigación que presenta “Estilos de afrontamiento al estrés académico y

bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte”.

En dicho estudio, se propuso identificar la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes escolares pertenecientes a la institución educativa mencionada. Por otro lado, los resultados hallados permitieron evaluar la prevalencia de la forma en que los participantes asumen nuevos desafíos en su vida diaria y afrontan situaciones estresoras, a su vez la implicancia del bienestar psicológico, asimismo se vio reflejado que existen altos niveles de correlación entre dichas variables. Además de ello, la metodología empleada para dicha investigación, fue caracterizada por lo siguiente: el tipo de diseño de investigación es descriptivo-correlacional, de corte transversal. Tales como el afrontamiento del estrés enfocado en el problema y el manejo de emociones; y el bienestar psicológico relacionado con los estilos de afrontamiento; se observó que se relacionan directamente en la muestra analizada. Lo averiguado por los autores mencionados sirve como reforzador ya que los resultados obtenidos muestran que el manejo adecuado de los eventos estresores a través de la adquisición y empleo de habilidades impide que se genere un desequilibrio en su estado de bienestar a nivel integral, lo cual les permite salir como beneficiarios de ante esos acontecimientos, siendo una estrategia de aprendizaje y experiencias a mediano y largo plazo.

Asimismo, Ordoñez (2018); en su investigación nominada como *“Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad de María Auxiliadora, 2017.”* En el presente tema se pretendió determinar la relación representativa entre el bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad María Auxiliadora, asimismo se tuvo en consideración el tipo de muestreo, el cual fue aplicado aleatorio simple y puesto que ello se obtuvo por el uso de instrumento apropiado para una vasta recolección de información. Por otro lado, se

alcanzó obtener resultados positivos entre las variables de estudio expuestas, lo cual indica que una de ellas ejerce influencia en la otra. Además, el sistema empleado fue de tipo de estudio fue descriptivo-correlacional; la población estudiantil fue conformada por 200 alumnos; de los cuales se trabajó con 134 estudiantes pertenecientes a las carreras profesionales de Administración de Negocios Internacionales, Contabilidad y Finanzas, Marketing Empresarial, Enfermería y Farmacia y Bioquímica. Considerando lo investigado por la autora, se concluye que existe asociación entre las variables mencionadas, ya que muestran que las personas en la etapa universitaria suelen afrontar diversos retos, desafíos y situaciones nuevas, por tanto, es necesario que se indague acerca de los factores tanto internos como externos que pueden alterar el estado integral de cada individuo y evitar que se perjudiquen en los ciclos de su vida.

Ante lo expuesto, Tenazoa (2019); en su investigación realizada denominada *“Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú - Lima Norte, 2019.”* En el presente estudio se tuvo como propósito el identificar la relación existente entre el bienestar psicológico y los modos de afrontamiento del estrés, se observó que la muestra poblacional con las propiedades respectivas al cuerpo general de los bomberos voluntarios de Lima Norte. Además, empleando una metodología de estudio de tipo descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y nivel básico. De igual modo, los resultados arrojaron una inversa y significativa correlación entre el bienestar psicológico y estilos de afrontamiento; sin embargo, se evidenció el nivel alto del bienestar psicológico, el cual actúa como moderador de dichas situaciones de afronte. Dicho aporte refuerza la relación existente en las variables mencionadas ya que se sabe que los bomberos cumplen una labor importante en la sociedad, la cual es reconocida por el esfuerzo, se sabe que las condiciones de los



estudiantes son totalmente distintas; sin embargo, ambos grupos de estudio se exponen a nuevos desafíos.

Asimismo, Gutierrez y Veliz (2018); en su estudio titulado *“Estrategias de afrontamiento del estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”*. En el estudio se planteó como finalidad analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario, considerando la población diana en un plano educativo, donde la muestra escogida estuvo conformada por 216 alumnos con edades entre 12 y 17 años de dicha institución mencionada. Por ende, la metodología empleada fue de diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional, ya que la muestra fue elegida a través de índole no probabilístico intencional. Por otro lado, se llegó a concluir que existe una relación significativa entre dichas variables, pero se observó que dicha población no cuenta con las estrategias necesarias para afrontar situaciones adversas; sin embargo, buscan fijarse en lo positivo y tener éxito en lo que se realiza. Si bien es cierto es importante que los individuos fomenten nuevas formas de enfrentar nuevas situaciones a través de lo adquirido a lo largo de su vida; puesto que el primer desafío al cual confrontaran será la etapa universitaria, y se debe asumir los retos y dificultades de la vida.

Por otro lado, Tualombo (2018); en su estudio nombrado *“Estrés laboral y bienestar psicológico en docentes de una universidad privada de Lima Este”*. En la investigación se formuló como objetivo determinar la relación existente entre el estrés laboral y bienestar psicológico, se indago sobre dichas variables en una plana de docentes, incluyendo a 203 de dicha población universitaria con edades que oscilan entre 22 y 62 años de una Universidad privada. Asimismo, la metodología aplicada para la investigación mencionada es de diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. Para finalizar, se

concluye que el individuo posee altos niveles de bienestar psicológico le va a garantizar que se adapten y desenvuelvan de manera conveniente para situaciones de estrés en el ambiente educativo, específicamente en los docentes universitarios en su casa de estudios. Se entiende que el bienestar psicológico es un estado de satisfacción a nivel integral, el cual es importante continuar con las investigaciones correspondientes sobre este contexto, siendo los docentes quienes cumplen la primordial labor de guía y apoyo de los educandos, es por ello que permite resultados positivos en la enseñanza.

#### **1.1.4. Bases teóricas**

##### **Variable 1: Bienestar psicológico**

Hace muchos años el bienestar está dividido por dos corrientes filosóficas: La tradición eudaimónica que hace referencia al bienestar psicológico (BP) vinculado a las capacidades y aptitudes de las personas y la tradición hedónica la cual es nominada como bienestar psicológico y su vínculo con las vivencias de gozo y placer, y las emociones positivas que ha experimentado a lo largo de su vida. Se sabe que ambas definiciones son independientes, pero de cierta manera están asociadas.

Oramas, Santana y Vergara (2007) mencionan que la definición de bienestar posee una variedad de representaciones y significados, siendo relevante recalcar la calidad de vida del individuo al momento de delimitar una concepción. Por consiguiente, se va a estimar los motivos, causas y consecuencias del estilo de vida que llevan las personas asociadas a las vivencias que generan reacciones positivas para el desarrollo y el crecimiento de sí mismo, ya que guarda una estrecha relación con el bienestar psicológico, felicidad, y aspectos a nivel moral y afectivo, específicamente de índole positivo.

Asimismo, dicho término está relacionado con las experiencias personales, de carácter subjetivo; lo cual para muchos autores pueden concluir que existe una reiteración de su significado.

El bienestar es un término general que hace referencia a un estado de tranquilidad y calma; y se relaciona con diversos temas tales como el estilo de vida, la autoestima, ansiedad, depresión y otros factores asociados a su naturaleza, en algunas situaciones va a depender de estas variables para que se obtenga un equilibrio integral. Se considera que este aspecto es aplicado en varios ámbitos en los cuales incluye diferentes etapas y edades de las personas.

### **Bienestar psicológico**

Según Ryff (1989, citado en Guzmán y Santa, 2016) menciona que el bienestar psicológico se va a desarrollar y generar de forma satisfactoria cuando se intervenga de manera apropiada la evaluación general, teniendo en cuenta las diversas áreas y ámbitos de cada individuo, produciendo en sí mismos reacciones positivas y/o de gozo, vinculado con las experiencias que ha vivenciado a lo largo de su vida.

Además, es por ello que se comprometen de manera integral el conjunto de aspectos que corresponden la vida de cada ser, y el BP tiene implicancia en los sucesos de sí mismos, y se va a evaluar de cierta manera la incidencia de los eventos que generan emociones positivas o placenteras, compartiendo experiencias con sus familiares o seres queridos. Este tipo de momentos van a servir de soporte para el individuo cuando se encuentre en ocasiones cuando no se exhiba un equilibrio.

Asimismo, Casullo, et. al. (2002, citado en Urbano 2019) refieren que el bienestar psicológico es la valoración de las experiencias vividas de cada individuo, en el cual hace mención de sus logros y metas que ha obtenido al transcurso de sí misma, específicamente

dicha consideración se realiza de manera personal. Dicha apreciación de sí mismo comprende tres componentes: el afecto, el cual se caracteriza por ser espontáneo, repentino, sutil y autónomo. Se tiene en cuenta que los altos niveles de afecto no hacen referencia a la escasez o el vacío de un apego que causa reacciones negativas que afectan al individuo; el aspecto cognitivo, comprende el modo de cómo cada persona percibe lo que ha experimentado y aprendido en su trayectoria de vida, se considera que explora otras áreas incluyendo un punto de vista psicológico basado en una respuesta emocional; y de carácter social que implica las variables sociodemográficas, tales como la educación, ocupación, cultura relacionada con el sujeto, etc. Esto quiere decir que si cualquier persona o conjunto de personas poseen dichas peculiaridades pueden originar diferentes modos de bienestar.

Existe cierta relación en lo mencionado anteriormente por otros investigadores que indican que el BP se basa de oportunidades provechosas para sí mismo, y como su capacidad para planificar y organizar se ve comprometida, ello se explica en los proyectos y planes en un tiempo establecido; sin embargo, no hace alusión a solo lo que se va a idear para un futuro, sino que los resultados o productos que se consiguieron a lo largo de su etapa vital. Estudios recientes revelan que otros componentes son parte de este estado de “gozo”, como por ejemplo el lugar donde vive, los estereotipos propuestos por la sociedad, el tipo de educación y/o formación que recibió, incluso el puesto donde se desempeñan. Sin embargo, las investigaciones reflejan que no todas las personas que pertenecen a un mismo distrito o localidad afrontan de la misma manera que otras, ya que poseen diferentes percepciones y formas de percibir la vida, ya que el conjunto de eventos y/o sucesos que pasan, y contribuyen a lo establecido por la autora, puesto que cada sujeto tiene una realidad diferente a la nuestra, o la que estamos expuestos. Por otro lado, se menciona sobre el tipo de apego que se forma durante las etapas previas de crecimiento y el

constructo adquirido va a ser parte del aumento de nivel del BP ya que va a estar involucrado cuando se presente alguna ocasión a favor o en contra del individuo.

En relación a lo mencionado, Massone y Urquijo (2014, citado en Delgado y Tejada, 2020) refieren que el bienestar psicológico se forma a causa de dos aspectos fundamentales: Las expectativas, es decir aquellas estipulaciones de planes para lograr objetivos y/o proyectos a mediano y largo plazo; y los logros, son valoraciones de la misma situación actual. Diferentes autores exteriorizan acerca de los altos niveles de gozo en los ámbitos de mayor predilecto para cada individuo y suelen ser la posición de trabajo que ocupan, el núcleo familiar, la salud, los bienes y recursos materiales, los lazos sociales, sexuales y amorosas con los demás; puesto que esto va a depender de factores externos e internos, teniendo en cuenta el desenvolvimiento y el ambiente de cada sujeto.

Si bien es cierto, a todas las personas nos produce satisfacción a lograr o atravesar obstáculos que nos dificultan el camino para alcanzar la meta trazada, ello va a ir acorde a las características que posee, puesto que como el anterior autor mencionaba que se debe de presentar un conjunto de particularidades para que se obtenga éxito en lo planeado, pero no siempre se cumple con estos principios establecidos puesto que la resiliencia puede intervenir en estos casos para que se generen bienestar a nivel integral, siendo beneficioso para sí mismo.

Por otro lado, Marsollier y Aparicio (2011, citado en Ordoñez, 2018) señalan que el bienestar psicológico es la autovaloración o apreciación de cada persona, considerando con la habilidad de analizar sucesos de forma integral y positivamente, y al margen que el sujeto goce con el estilo de vida que tiene. Asimismo, lo que significa que un individuo emplea el aspecto cognitivo sobre el goce y las experiencias que ha vivenciado; además, puede discernir entre aquello que se realizará en un futuro, la actual situación y lo que ha logrado concretar, esto en base a sus deseos y ambiciones. Es importante que se tenga en

cuenta la aspiración de crecer de manera personal y profesionalmente, esto a su vez va acompañado del aprendizaje de fracasos o errores que ha tenido durante el proceso, ya que pondrá a prueba sus aptitudes y actitudes requeridas. Una particularidad esencial del bienestar psicológico se debe a las modificaciones esporádicas, se prolonga en el transcurso del tiempo y actúa como factor predominante en los cambios en aspectos generales de la sociedad. Es por ello que indican que el bienestar psicológico está compuesto por elementos cambiantes. Las emociones son consideradas como elementos que varían debido a que la persona puede lograr afrontar dicho suceso, pese a la autovaloración y la estimación de manera integral que se realice de la situación del momento, incluso cuando se encuentre parcialmente estable. Sin embargo, el elemento cognitivo perdura en el tiempo y es el resultado que cada individuo tiene en base a sus éxitos y fracaso.

De la misma manera, se presenta una serie de características ya que ello cambia dependiendo las condiciones y los estados que se pasen a otra situación, junto con los conocimientos y posturas ante una circunstancia. Además de la consideración de forma general y aspectos positivos; puesto que también se relaciona con la toma de decisiones y la capacidad de organización de sus proyectos de vida, teniendo en cuenta las emociones y su adecuado control que van a tener un papel relevante en el incremento del BP. También existen ideas que previamente se han explicado que la sociedad influye en la forma de pensamientos y acciones que vivencia cada sujeto. Se sabe que todas las personas no responden de forma igualitaria a los estímulos, puesto que va a ser influenciado por factores externos e internos, pero sobre todo del ambiente donde se desenvuelve; puede que una persona con baja autoestima presente problemas al querer mejorar su desempeño, pero no es algo imposible de modo que va a costarle dedicación y arduo esfuerzo para que

se logre la meta. Es importante que sepa hacer frente cuando lo que realizó sale como se quiere o no.

### **Modelos teóricos del bienestar**

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

Partiendo de lo mencionado, existen diferentes autores que explican la definición del bienestar psicológico, se podría decir que cada uno de ellos llegan a un mismo corolario, indicando que es propio de cada persona, por ende, esto va a variar de las situaciones y circunstancias a las cuales está sometido. Además, se relaciona con la estabilidad emocional y el equilibrio integral, puesto que estos factores van a ejercer un papel importante en el adecuado desenvolvimiento y desarrollo del individuo, con el fin de realizar con mayor eficiencia y eficacia las actividades de su vida cotidiana.

***Teoría de la Autoconcordancia:*** Sheldon y Kasser (1995, citado en Sansinenea, et al., 2008) explican que el bienestar psicológico guarda una estrecha relación con autoconcordancia, indicando que el individuo experimenta diversas situaciones, así como el planteamiento de objetivos a mediano y/o largo plazo, lo cual se observaron en base a evidencias a través de los estudios realizados, encontrando que el nivel del bienestar

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

Según lo indicado por los autores, las personas se someten a diversos retos en los diferentes ámbitos, siendo necesario que se fomente el desarrollo personal de sí mismos a través de competencias y habilidades para obtener resultados positivos. Ello llevado a un contexto académico, los estudiantes universitarios encuentran causas y motivos relacionados con aspectos de su vida; generando mayor entusiasmo al realizar actividades o plantear proyectos que le permitan un crecimiento profesional, puesto que lo encaminan y preparan a labores futuras; impactando en la percepción del individuo hasta lograr la autonomía e independencia. Por ello, depende de las actitudes y aptitudes adquiridas durante el proceso de aprendizaje, asimismo va a ser aplicado a otras áreas del individuo, tales como habilidades sociales.

***Teoría del Top-down (Modelos personológicos) vs. Bottom – Up (modelos situacionales):*** Según Britos y Estigarribia (2010) plantean la relación y proceso que se presentan en predisposiciones individuales a la felicidad, y la acumulación de experiencias que garanticen gozo y disfruten de lo realizado. Para ello, se tiene en cuenta los modelos,



situaciones y el efecto originado del BP en sus aspectos y niveles de su vida, tales como la familia, las amistades, estudios, trabajo, actividades de ocio, entre otros; empero, en los modelos personológicos va a depender del temperamento y de las variables en el lugar que se desarrolle, ya que, se asocia los factores tanto externos como internos. Es posible confirmar que hay investigadores que recalcan que el BP guarda estrecha relación con el factor de la personalidad que cada individuo presente, es por ello que los extrovertidos e introvertidos pueden causar un efecto en el desenvolvimiento de sí mismo, considerando los aspectos positivos y negativos, así como las emociones, estados de ánimos y reacciones que pueden surgir en los momentos de tensión; pero ello varía en la forma de consolidación de su temperamento y carácter, esto agrupado al conjunto de experiencias previas.

Teniendo en cuenta lo mencionado por los autores, el bienestar psicológico está sujeto al conjunto de vivencias que cada persona, recalcando la relevancia de las emociones positivas que están implicadas; puesto que va a generar indicadores a favor del BP. Por otro lado, se hace referencia a factores asociados a situaciones placenteras para sí mismo; siendo el temperamento un determinante de dicha variable que tiene un rol importante dentro de este proceso. Si bien es cierto existen investigaciones, se considera que las personas extrovertidas presentan mayor ventaja en ello, pero ambos autores indican que el ser introvertido no es un problema ya que lo que se debe tener en consideración son las experiencias gratas y la forma en cómo reaccionan a diversos estímulos; a su vez benefician su potencial y crecimiento personal.

***Teoría de la adaptación:*** Según Castro (2009) menciona que se realizaron investigaciones cuyo objetivo era comprobar ante estímulos positivos en un grupo de personas, con el fin de observar el cambio de niveles en el bienestar de los participantes considerando las reacciones; además, en otras poblaciones con diferentes características,

condiciones, refuerzos tanto positivos como negativos. En esta teoría, la personalidad y el temperamento asumen un papel importante en este proceso y cuya asociación puede ejercer control en sus etapas vitales y las experiencias previas, también el afecto positivo y negativo. Actualmente, se sabe que algunas personas realizan diversas actividades a las cuales se encuentran sometidos, debido a que no han adquirido ciertas estrategias y/o técnicas para lograr que se adapten en el medio. Es por ello que los individuos al enfrentarse a una situación en la cual no tuvieron éxito, tienden a reprimir las acciones que anteriormente realizaron y centrando toda su atención en la experiencia previa. Del mismo modo, se siguen realizando estudios para garantizar un alto nivel del bienestar para encontrar su propia estabilidad y seguridad.

Si bien es cierto, la investigación fue orientada a dos poblaciones diferentes con el propósito de emplear ciertas estrategias que sirvan como herramientas para poder modificar el grado del BP en ellos, pero se sabe que en el área donde se desarrolla ya que se acondicionan de cierta manera con los estímulos que pueden estar a favor o en contra del desarrollo de lo propuesto por los autores. Es importante que se reconozcan las variables de estudio que afectan o respaldan la adaptación de los individuos, asimismo se establecen las características y estados en lo que se encuentran. Es por ello, que se encuentran otros elementos involucrados: las circunstancias que se presentaron durante diferentes etapas de su vida y otros acontecimientos previos que permitieron la formación y el desarrollo de la personalidad y con dichas características innatas, surgiendo una relación significativa entre ambos. Por otro lado, los individuos se enfrentan a varias situaciones que no suelen salir como lo tienen planificado y muchas veces se ofuscan, tienden a rendirse al mostrarse alguna tarea, actividad o proyecto similares a las que fracasaron, desequilibrando su bienestar a nivel general.

## **Dimensiones del bienestar psicológico**

1. **Relaciones positivas con los demás:** Según Sandoval, Dorner y Véliz (2017) mencionan que es la idea que se asocia a tener relaciones de seguridad, afecto, empatía y de intimidad con los demás. Incluso, el individuo pone en prácticas sus habilidades sociales adquiridas en el transcurso de su vida, lo cual le va a permitir que establezca y conserve adecuadamente lazos amicales y compañerismo con las personas que lo rodean. Se considera que al relacionarse de manera adecuada con los demás es muy importante; ya que, con el contacto con otras personas, permite ampliar nuestros horizontes y conocimientos que tenemos acerca de diferentes contextos en los cuales nos situamos, y a su vez aprender a convivir con los miembros de la sociedad, y a respetar opiniones que no son similares al nuestro.

2. **Autonomía:** Según Blanco y Valera (2007, citado en Delgado y Tejeda, 2020) indican que es aquella aptitud que cada ser humano ha obtenido, cumpliendo un rol importante y le permite exhibirse en sí mismo y la sociedad como un sujeto que posee aspiraciones y planes, con capacidad de razonamiento y es un agente activo en el ambiente que le rodea, asimismo tiene en cuenta las opciones de cómo reaccionar y actuar, pero ello va a depender del entorno, considerando sus preferencias y motivaciones. Se sabe que cumple un papel relevante para el progreso del bienestar psicológico y social de los individuos. Como se sabe, somos agentes activos y de cambios y esto surge a raíz de las diversas modificaciones que se realizan, siendo fundamental que una persona mantenga la habilidad desarrollada de planificación, también que sepa de qué forma emplear lo adquirido en diferentes circunstancias. Adicional a ello, sus gustos y aspiraciones son indispensables para que encuentre un estado de paz y tranquilidad.

3. **Dominio del entorno:** Rosa, et. al. (2015) mencionan que es aquella competencia que le permite adaptarse y adecuarse ante cualquier situación, asimismo de

tener el control del ambiente en el cual la persona se desenvuelve y emplea de manera adecuada las estrategias que ha adquirido, y las oportunidades que se le presente en dicho espacio. Desde que iniciamos en la etapa escolar hasta culminarla, nos encontramos expuestos a varios ambientes, salimos de nuestra zona de confort, inclusive a otras personas le resulta más fácil adaptarse al medio; sin embargo, cabe la posibilidad que no todos hayamos aprendido o adquirido recursos necesarios para lograr ajustarse. Ello puede ser contraproducente debido a que, al no interactuar con otros, se podría sacar provecho a las demandas de la zona.

**4. Propósito en la vida:** Según Ryff (1995, citado en Sandoval, Dorner y Véliz, 2017) indica que es la competencia que consiste en el planteamiento y la fomentación de los objetivos y metas, asimismo cuenta con la capacidad de colocar y establecer prioridad de sus finalidades de carácter fundamental para la estabilidad integral de sí mismo, cubriendo sus necesidades básicas. Es por ello por lo que determina la capacidad que posee en relación a lo que exige la vida. Como la mayoría de los autores indican que es primordial que las personas se proyecten a futuro porque es un indicio que existirá éxito en sus vidas, además de garantizar seguridad y equilibrio en cada persona, y siendo capaz de satisfacer sus necesidades hasta lograr autonomía e independencia: asimismo respondiendo adecuadamente a las exigencias del ambiente.

**5. Crecimiento personal:** Véliz, Dörner, Soto y Arriagada (2018) mencionan que son aquellos aspectos generados para poner en desarrollo su bagaje de conocimientos y potencial individual para el adecuado crecimiento personal; teniendo en cuenta el ajuste positivo a nivel individual. Los individuos son educados y formados de manera que se espera obtener resultados positivos, y a la par la superación personal hasta desarrollar de manera completa sus capacidades y aptitudes, aunque se sabe que uno recoge conocimientos de los espacios en los cuales se sitúa.

**6. Autoaceptación:** Según Sandoval, Dorner y Véliz (2017) mencionan que está asociado con experiencias agradables, tales como el estado de ánimo de cada persona, entrando a un estado en el cual se sientan bien consigo mismas y siendo consciente con su realidad, teniendo en cuenta sus limitaciones. Es por ello, que cada persona dependiendo las situaciones que atraviese va a asignar una puntuación determinada.

Se considera el rol importante que tiene el bienestar psicológico en la vida de las personas, ya que, se sabe que realizan diversas actividades en diferentes áreas, las cuales están relacionadas con los contextos en los cuales se desarrolla. Haciendo mención a los estudiantes, se sopesa a los retos y quehaceres en su centro de estudios con el fin de obtener resultados y mayor eficiencia, puesto que, si no se maneja adecuadamente el equilibrio de las dimensiones que tiene el bienestar psicológico, se perjudican a nivel integral; ya que, intervienen factores externos como internos de índole positivo y negativo.

### **Características del bienestar psicológico**

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

De modo que el conjunto de características presentadas son importantes, facultando obtener un mejor desenvolvimiento en diversas situaciones, además de haber adquirido

estrategias y técnicas adecuadas para un mejor desempeño, lo cual le va a permitir incrementar los niveles de BP.

### **Componentes del bienestar psicológico**

Con lo mencionado anteriormente y en base al modelo teórico del bienestar, Vielma y Alonso (2010) establecen que para poder evaluar de manera integrada el BP, conservando un mejor entendimiento y este funcione de manera eficaz, se considera los tres componentes:

1. Eje a nivel afectivo- emocional
2. Eje a nivel cognitivo- valorativo
3. Eje a nivel social.

Así mismo, mencionan que el primero, se entiende como la continuidad y el nivel de magnitud del afecto positivo (emociones de gozo y satisfacción) y la ausencia de sentimientos negativos (angustia, tristeza e intranquilidad) relacionados a motivaciones inconscientes e involuntarias, dichos sucesos pueden estar repercutidos por experiencias previas. El segundo, abarca la calidad de eventos vitales, los cuales se encuentran asociados a circunstancias que se han quedado de manera permanente y se considera el discernimiento estimado del individuo como sus planes a futuro (aptitudes, razonamiento y la disposición con que se desenvuelve). Y el tercero, hace mención a las características propias de la personalidad, las relaciones interpersonales y los aspectos de la situación social, político, religioso, etc.; y se tiene en cuenta las actividades o el ambiente donde se desenvuelve a diario. Dichos elementos se van a ver reflejados en el momento que se evidencian cambios en diversos aspectos de su vida a nivel general; puesto que, se hallará de manera conforme con las exigencias del ambiente, respondiendo acorde con las

habilidades, capacidades y aptitudes que ya son parte de su bagaje de conocimientos, junto a las vivencias que complementaran dicho proceso.

En relación a las mediciones del bienestar psicológico se utilizan instrumentos como cuestionarios para las diferentes poblaciones en diversos ámbitos, haciendo referencia a la Escala de Bienestar de Ryff y Keyes (1995) que está compuesto por 6 dimensiones: Auto aceptación, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, dominio del entorno, autonomía y propósito en la vida. Se conoce que dicho instrumento es utilizado en áreas educativas. Asimismo, el presente estudio ha procedido a aplicar la adaptación argentina propuesta por Meir y Oros (2019) para identificar el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes universitarios.

## **Variable 2: Estrés académico**

Para conocer un poco más, se inicia con una definición general de lo que concierne el estrés, ante ello, la Organización Mundial de la Salud conceptualiza el estrés como un “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción” (Barahona, et al., 2017). Concretando lo que antecede a las presentes líneas, se puede deducir que se habla de una respuesta normal de nuestro cuerpo y que nos ayuda a disponer de un manejo óptimo de las situaciones; a pesar de ello, este puede descontrolarse y traer consecuencias poco favorables, tal como lo describe la RAE (2019), “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces más graves”.

Uniando ambas acepciones anteriormente mencionadas, se puede colegir al estrés bajo la definición de Cazabat y Costa; dónde lo consideran como un proceso de índole psicológico y fisiológico que surge al haber un incremento de las respuestas ambientales

por encima la capacidad comprendida del sujeto, y cuando esta no se satisface conlleva al fracaso, acarreando consecuencias significativas para el sujeto (MINSAL, s.f).

Ahora bien, si esto lo trasladamos dentro de una distribución académica, los resultados que se podrían acarrear sin un adecuado manejo del estrés podrían ir desde poca concentración o elevada sensación de sueño, hasta jaquecas insoportables o peor aún, a tomar la decisión de abandonar los estudios. Sin precipitarnos a ello, saber su marco conceptual del estrés académico es bastante importante. Ante ello, puede conceptualizar el estrés académico como un proceso de carácter sistémico, adaptativo y sumamente psicológico; ya que, involucra procesos conscientes e inconscientes de la persona, presentándose a modo representativo en tres momentos; primero, exposición de situaciones estresantes (demandas); segundo, aparición de síntomas por causa de los estresores, y por último, el alumno se ve obligado a responder a las demandas y síntomas por medio de acciones de afrontamiento, con el fin de restaurar su homeostasis sistémica (Barraza, 2008, pp. 274-275).

A dicha definición se le puede anexar lo expuesto por Martínez y Díaz (2007), donde expresa que el estrés académico se manifiesta actuando en factores físicos, emocionales y/o ambientales, ejerciendo presión significativa en las competencias del individuo que puede mermar el desarrollo de las habilidades cognoscitivas (como resolución de problemas y rendimiento académico), interacción con los demás, búsqueda de la propia identidad, entre otros (p.14).

Este último aporte, nos deja en claro de la existencia del estrés en nuestro entorno, puesto que, es este mismo el que nos expone a dichas situaciones que nos ponen a prueba, para el cual se supone responder de manera acertada, pero en ocasiones se ve distorsionado y se sucumbe al cúmulo de complejidades por resolver. Mientras no se mantenga un



equilibrio y no existan normas adecuadas que marquen un contraste significativo, dicho fenómeno social seguirá presente como actor hacedor en nuestra sociedad.

Poniendo énfasis en otra aproximación conceptual sobre el estrés académico en una perspectiva psicológica de tipo cognoscitivo, este es considerado como un proceso de cambio por lo que pasan los estudiantes, donde los procesos cognitivos juegan un rol importante en el desarrollo y desencadenamiento de las situaciones estresantes; ya que, se enfoca en la manera en cómo se evalúa la situación, las demandas del medio y con qué recursos cuenta para hacerle frente, ya sea a modo individual o social (Román y Hernández, 2011). Lo cual deja en claro que son los mismos estudiantes lo que deben contar con dichas herramientas para superar cualquier dominio que ponga en peligro su trabajo o actuar cotidiano, y para hacer uso de ello, se involucra a las estrategias de afrontamiento con las que cuenta, una vez se realice la presencia sintomatológica causada por los estresores. Así mismo, existen orientaciones teóricas que enmarcan el plano clínico del estrés propuestos por Selye, Holmes y Rahe, y Lazarus; quienes exponen los modelos teóricos basados en la respuesta, estímulo y la valoración cognoscitiva, respectivamente.

### **Modelos teóricos**

**Teoría basada en la respuesta:** Dicha conjetura, expone que el estrés es un estado de la persona, el cual se manifiesta como un problema específico, congruente en todas las variaciones inducidas por un medio biológico; es decir, que esto no tiene un origen específico, excluyendo la idea de que forma parte de una respuesta globalizada del organismo en relación a las demandas que surjan. Por ende, el estresor como agente desencadenante es el responsable de ejercer cambios que afectan la homeostasis del organismo, ya sea por estímulos físicos, psicológicos, cognitivos o emocionales.

Selye (citado en Belloch, Sandín y Ramos, 2009), añade que no es recomendable la ausencia total del estrés, ya que, este no ayuda a experimentar situaciones agradables y desagradables; ante este último, el organismo realiza un esfuerzo para sobreponerse a dicha disposición. Por ello, se dice que puede ser una reacción adaptativa, mientras no se exceda a niveles que ponga en riesgo al organismo. Para un mejor entendimiento y clarificación de los niveles, el autor propone 3 diferentes etapas de reconocimiento: reacción de alarma, resistencia y agotamiento (Sandín, 2003, citado en Berrío y Mazo, 2011). Cada una de ellas cuenta con sintomatología presente, que muchas veces suelen ser los mismos, pero en diferentes intensidades.

**Modelo Sistémico Cognoscitivista:** La presente teoría explica como una serie de procesos integrados en modo valorativo, responde a estímulos estresores del medio que lo rodea, con el objetivo de lograr el equilibrio del sistema.

Dicho modelo tiene como base la teoría sistémica de Colle y el modelo Transaccional del Estrés de Richard Lazarus, el cual está constituido por cuatro hipótesis:

**a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico:**

Teniendo en cuenta la búsqueda del equilibrio de los sistemas, considerando que es un proceso relacional entre el sistema y el entorno, donde existe un flujo constante de entrada(input) y salida (output). Por tal motivo se estiman tres componentes para el estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

**b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:** En términos

generales se podría decir que un “estresor” es producido por un estímulo o situación de riesgo, que para el individuo lo conlleva a presentar una reacción generalizada e inespecífica; para esto se podría decir que el estresor se presenta

en intensidades diferentes, como estresor mayor y menor. El primero de ellos hace referencia a acontecimientos que amenazan la integridad vital del individuo y se alejan de su valoración; y el segundo tiene que ver con la valoración que el sujeto realiza sobre ellos. Para el autor, existe un grupo de estresores académicos presentes, los cuales son: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones de trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas y conflictos con los asesores, problemas o conflictos con tus compañeros, tipo de trabajo solicitado y las evaluaciones (Barraza, 2003).

- c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: Dicho de otro modo, hace referencia a los síntomas o indicadores de la situación estresante, estas se clasifican en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Dentro de las reacciones físicas o corporales se pueden presentar dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración, entre otros. A nivel psicológico se presentan cuadros relacionados con las funciones cognitivas o emocionales, como desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, entre otros. En cuanto al comportamiento, este se ve afectado en la conducta directa del individuo, presentando dificultades académicas como desgano, aislamiento, ausentismo, entre otros. Esto teniendo en cuenta que el desequilibrio sistémico de la persona va ser manifestado de manera distinta en cada uno de ellos, ya que difiere en cantidad y variedad (Barraza, 2008).
- d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: Con el fin de restaurar el equilibrio interno ante la respuesta del estrés, el individuo inicia diversas estrategias de afrontamiento, para nuestro autor, Barraza (2008) estas

suelen variar, empero, sugiere algunas como: distracciones evasivas, ventilación o confidencias, elogios a sí mismo, religiosidad, habilidad asertiva, búsqueda de información sobre lo que sucede, recurrir a asistencia profesional, elaborar un plan de acción, entre otras.

### **Dimensiones del estrés académico**

**1. Estresores:** Estos vienen a ser estímulos que generan una reacción fisiológica, cognitiva y emocional en el individuo que está inmerso en el entorno educativo y que se involucra a toda actividad académica que se ve afectada de manera directa, dentro de ello se considera a los exámenes sorpresa, tareas, exposiciones, alta carga académica, cambio de grado académico o institución educativa, cumplimiento de normas exigentes, trabajos a última hora, entre otros, los cuales pueden categorizarse bajo dos premisas comportamentales: actuación o inmovilización del individuo. Citando lo propuesto por Erikson (1792, citado en Zacarés, Iborra, Tomás y Serra, 2009), en esta etapa, el adolescente se encuentra en la búsqueda de la identidad, lo cual lo hace adoptar un comportamiento en función a las expectativas de los demás, generándole un sentimiento de satisfacción (con su entorno), que lo predisponen a la adaptación del medio; empero, se suele caer en una encrucijada que pueden provocar estados emocionales disfuncionales como el estrés, ocasionando una desestabilización significativa en la persona que lo sufre, el estudiante. Para Arribas (2013, citado en Vizoso y Arias, 2016) las causas generadoras de estrés se agrupan concretamente en 4 dimensiones: trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor y percepción de la asignatura.

Así mismo, los estresores se pueden clasificar en subdimensiones, 3 específicamente: La primera de ella, hace referencia a las fuentes de estrés que pueden ser percibidas en niveles de tensión excesivos al momento de ser experimentados, tales como cambios y problemas de habituación, evaluación, procesos de enseñanza-aprendizaje y aspectos

organizativos. En segundo lugar, se encuentra el efecto de los estresores frente a la salud general de los estudiantes. Por último, se encuentran los reguladores del estrés, como fuente de afronte, basado en las características personales de cada estudiante (Rodríguez, Labrador y Blanco, 2016). En otras palabras, se puede resumir a la segmentación presentada como estados cargados de tensión, afección de la salud, afrontamiento y regulación al estrés. Todo ello, deja claro que las fuentes de estrés pueden ser varias y surgir en diferentes situaciones, provocando reacciones poco favorables si no se tiene introyectado mecanismos reguladores para el adecuado afronte.

**2. Reacciones Sintomatológicas:** Los síntomas son aquellas reacciones que tenemos en base al estrés y que provocan un desequilibrio sistémico, generando en su mayoría reacciones fisiológicas como agotamiento, insomnio, dolor de cabeza, problemas gástricos, náuseas, mareos, astenia, entre otras respuestas inespecíficas y variables según la persona que lo padece. Para Berríos y Mazo (2011) los síntomas pueden clasificarse clínicamente en inespecíficos, semi-específicos y específicos, esto según la nosología psiquiátrica del estrés; en su primer criterio (inespecíficos), enmarca los fenómenos psicósomáticos como tal, donde juegan un papel importante los mecanismos neuroendocrinos y neuroinmunológicos (tales como la tiroiditis y la artritis reumatoide), así como los estados depresivos y la enfermedad de Alzheimer; en los síntomas semi-específicos, encontramos algunos cuadros clínicos como las reacciones alérgicas, episodios disociativos, trastornos de ansiedad, entre otros; por último, en las respuestas específicas, se podrían describir los síndromes conocidos como el Trastorno de estrés postraumático (TEPT) y agudo (TEA), así como los trastornos desadaptativos.

De acuerdo con lo que plantea el Ministerio de Sanidad de España (s.f), el estrés académico suele presentarse de diferente manera en cada estudiante, para los cuales se manifiestan en respuestas de nivel cognitivo (comparación con los demás compañeros,

excesiva autocrítica, falta de atención y concentración, preocupación por la forma de actuar, etc.), fisiológico (complicaciones gástricas, problemas en los ciclos normal de sueño, dolores lumbares, respiración agitada, etc.) y conductual (movimientos motores excesivos como la hiperactividad, rechazo por las actividades académicas, evitación ante las evaluaciones e inasistencia al centro de estudios, etc.)

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

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

### **1.1.5. Definiciones conceptuales**

#### **Bienestar psicológico**

Casullo, et al. (2002, Citado en Urbano, 2019) refieren que el bienestar psicológico es la valoración de las experiencias vividas de cada individuo, en el cual hace mención de sus logros y metas que ha obtenido al transcurso de sí misma, específicamente dicha consideración se realiza de manera personal. Dicha apreciación de sí mismo comprende tres componentes: el afecto, el cual se caracteriza por ser espontáneo, repentino, sutil y autónomo. Se tiene en cuenta que los altos niveles de afecto no hacen referencia a la escasez o el vacío de un apego que causa reacciones negativas que afectan al individuo; el aspecto cognitivo comprende el modo de cómo cada persona percibe lo que ha experimentado y aprendido en su trayectoria de vida, se considera que explora otras áreas incluyendo un punto de vista psicológico basado en una respuesta emocional; y de carácter social que implica las variable sociodemográficas, tales como la educación, ocupación, cultura relacionada con el sujeto, etc. Esto quiere decir que si cualquier persona o conjunto de personas poseen dichas peculiaridades pueden originar diferentes modos de bienestar.

### **Estrés Académico**

El estrés académico en una perspectiva psicológica de tipo cognoscitivo, este es considerado como un proceso de cambio por lo que pasan los estudiantes, donde los procesos cognitivos juegan un rol importante en el desarrollo y desencadenamiento de las situaciones estresantes; ya que, se enfoca en la manera en cómo se evalúa la situación, las demandas del medio y con qué recursos cuenta para hacerle frente, ya sea a modo individual o social (Román y Hernández, 2011).

#### **1.2. Formulación del problema**

La trascendencia del bienestar psicológico reside en los resultados positivos que trae consigo, ya que de ello va a depender en gran medida el grado de satisfacción con el que

desarrollen sus actividades internas y externas de las personas, más en un ámbito académico; debido a que sus competencias para responder a las exigencias que ofrece el entorno académico muchas veces los pone a prueba, creando en ocasiones estados perturbadores en su persona, ocasionando estrés académico que influye negativamente en ellos. Por tal motivo, es de suma importancia investigar sobre su estrecha relación existente. Como se mencionó líneas atrás, los estudiantes universitarios están considerados como población vulnerable frente al estrés académico, pero no es la única razón, ya que existen otras áreas que lo desfavorecen. Luego de haber investigado lo descrito precedentemente, como equipo de trabajo nos atrevemos a plantear el siguiente problema.

### **Pregunta General**

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?

### **Preguntas Específicas:**

- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las relaciones positivas con los demás de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el dominio del entorno de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la autonomía de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el propósito en la vida de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el crecimiento personal de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?



- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la autoaceptación de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación entre el estrés académico y las relaciones positivas con los demás del bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.

- Determinar la relación entre el estrés académico y el dominio de entorno del bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

- Determinar la relación el estrés académico y a autonomía del bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

- Determinar la relación entre el estrés académico y el propósito en la vida del bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

- Determinar la relación entre el estrés académico y el crecimiento personal del bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

- Determinar la relación entre el estrés académico y la autoaceptación del bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

## **1.4. Hipótesis**

### **1.4.1. Hipótesis general**

Ha: Existe una relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudios de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

Ho: No existe una relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudios de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

### **1.4.2. Hipótesis específicas**

- Existe relación entre el estrés académico y las relaciones positivas con los demás de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el año 2020.

- Existe relación entre el estrés académico y el dominio entorno predomina de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

- Existe relación entre el estrés académico y la autonomía de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

- Existe relación entre el estrés académico y el propósito en la vida de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

- Existe relación entre el estrés académico y el crecimiento personal de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

- Existe relación entre el estrés académico y la autoaceptación de los estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad privada de Lima, en el 2020.

## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

#### **Enfoque de Investigación**

Para determinar la influencia existente entre el bienestar psicológico en el estrés académico se hizo uso de estrategias procedimentales que dan aval de ser un estudio científico. El enfoque de investigación, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) se describe como cuantitativo, ya que se recogieron los datos y posterior a ello, se realizó un análisis estadístico de las variables. Asimismo, con la recopilación de los mismos se buscó comprobar las hipótesis formuladas estadísticamente, teniendo como objetivo probar la teoría y patrones de comportamientos.

#### **Diseño de Investigación**

La aplicación de los instrumentos utilizados para la recolección de datos se realizará en un sólo momento, lo cual consta en observar el evento experimental en un contexto natural y en condiciones ya existentes, sin alguna manipulación de las variables estudiadas, por tanto, su diseño es no experimental. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

#### **Corte de Investigación**

Teniendo como finalidad el análisis y descripción de variables en circunstancias dadas y se basa en la recolección de información en un sólo momento, el presente trabajo de investigación, que se realizó en el año 2020, responde a un corte transversal o transeccional (Müggenburg y Pérez, 2007).

#### **Alcance de Investigación**

El alcance de investigación del presente artículo es de índole correlacional; debido a que se busca una relación o asociación entre las variables, a través de un patrón predecible;

donde estas canalizan los resultados y responden las preguntas causales de los sucesos, buscando descifrar el comportamiento de las variables estudiadas; asimismo, es básica produciendo o ampliando los conocimientos en afinidad al tema, hace uso de cuestionarios ya establecidos, sin ejercer manipulación alguna en la población ni en la muestra; todo esto teniendo en cuenta a lo que suscriben Hernández, Fernández y Baptista (2014).

## **2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)**

### **2.2.1 Unidad de estudio**

Un estudiante de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020- II.

### **2.2.2 Población**

Todos los estudiantes que cursan la carrera de psicología en una universidad privada de Lima, en el 2020- II.

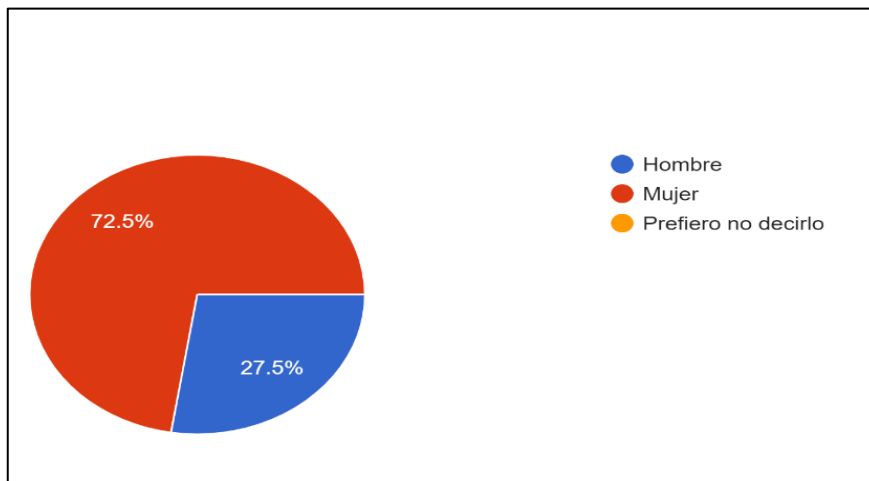
Para consecución de los propósitos de la presente investigación, se trabajó con un universo poblacional de circunstancias específicas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014); respondiendo al número de 129 estudiantes matriculados y activos de la carrera de Psicología en una universidad privada de Lima, del primer ciclo, no existiendo diferencia de sexo, comprendidos entre las edades referenciales.

#### **Criterios de inclusión:**

- Todos los estudiantes de la carrera de psicología del primer ciclo que estén matriculados en el periodo académico 2020-II.
- Todos los estudiantes de la carrera de psicología del primer ciclo que aceptaron participar en la investigación.

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes de la carrera de psicología que no estén matriculado en el periodo académico 2020-1.
- Estudiantes que no pertenecen a la carrera de psicología.



*Figura 1.* Fuente de elaboración propia recuperada del área de coordinación general de la escuela de Psicología, donde se muestra la población total de estudiantes. Porcentajes obtenidos del total de los alumnos matriculados en el presente ciclo académico 2020-2.

### 2.2.3 Muestra

La muestra estuvo conformada por 118 estudiantes, la cual estuvo integrada por 85 mujeres y 33 hombres: siendo el 72.5% de los participantes del sexo femenino y el 27.5% del sexo masculino.

En relación al muestreo y basándonos en el principio subcategorico, donde todos los elementos de la población tienen igual posibilidad de ser elegidos, la técnica utilizada en el presente trabajo de investigación se le denomina muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual permite seleccionar aquellos participantes que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

## **2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos**

### **2.3.1 Técnicas**

Para la obtención de datos y para hacer posible la evaluación de este trabajo de investigación, se hizo uso de instrumentos, cómo técnica empleada para la recolección de información. Dichos instrumentos responde al nombre de baterías psicológicas, estas cuentan con un cuestionario de preguntas cerradas múltiples; es decir, con escala Likert considerando las siguientes valoraciones para el Inventario SISCO del Estrés Académico (Nunca = 1 ,Rara vez = 2, Algunas veces= 3, casi siempre= 4 y siempre= 5 ) teniendo en cuenta la validación y adaptación realizada por Dr. Arturo Barraza Macías; del mismo modo, se obtuvo un alto índice de confiabilidad de .87 y en Alfa de Cronbach de .90: además de las dimensiones de estresores, sintomatología y estrategias de afrontamiento. Asimismo, se consideró la adaptación española de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff de Díaz et al. (2006), donde se evidenció el Alfa de Cron Bach entre .70 y .84 sobre una escala Likert que oscila entre (1= “Totalmente en desacuerdo” y 6 = “Totalmente de acuerdo”). Es por ello, que la dimensionalización se da en relación a los instrumentos aplicados en la variable independiente y dependiente según lo que el constructo requiere.

### **2.3.2 Instrumentos de evaluación**

Como se mencionó anteriormente que se aplicarán instrumentos para la medición de las variables de estudio, se procederá a detallar cada uno de ellos:

## FICHAS TÉCNICAS

### Variable 1: Bienestar Psicológico

- **Nombre del instrumento:** Escala de Bienestar Psicológico (EBP)
  - **Autor:** Carol Riff y Keyes (1995)
  - **Adaptación peruana:** Cubas (2003)
  - **Forma de Administración:** Colectiva y/o individual
  - **Ámbito de Aplicación:** El cuestionario es aplicable para jóvenes estudiantes del nivel superior.
  - **Duración:** 20 minutos (aprox.)
  - **Descripción del cuestionario:** El instrumento está constituido por 39 ítems que tienen por objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala. Los ítems están redactados de forma clara, sencilla y concisa y evalúa seis factores o dimensiones: Autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía, dominio del entorno.
  - **Calificación:** Las respuestas son de opción cerrada múltiple propuesta en escala de Likert, que van desde los valores 1 al 6, que serán detallados a continuación: 1 =Completamente en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= Parcialmente en desacuerdo, 4= Parcialmente de acuerdo, 5= De acuerdo, 6= Completamente de acuerdo. Así mismo, realizará una inversión de algunos ítems (2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34 y 36) para una correcta calificación y posterior interpretación de resultados, donde: (1=6), (2=5), (3=4), (4=3), (5=2) y(6=1).
- Baremo:** La baremación sirve de apoyo para la interpretación de los puntajes obtenidos en el instrumento que responde a la variable de investigación, está ordenado por rangos (I, II y III) y categorías (bajo, medio y alto), contando con un



mínimo y máximo de puntuaciones (0- 234) para la evaluación de las dimensiones y el cuestionario de manera general.

Tabla 1

*Baremo – Rangos y puntuaciones*

Categorías	I	II	III	Total
Bajo	6-16	7-19	8-22	39-110
Promedio	17-27	20-31	23-36	111-180
Alto	28-36	32-42	37-48	181-234

Fuente recopilada, adaptada y transcrita por Cubas (2003) donde se muestra las puntuaciones y rangos respectivos de la batería psicológica Bienestar Psicológico.

- **Validez y confiabilidad del instrumento:** Cubas (2003) realizó la adaptación peruana de la Escala de Bienestar Psicológico, donde se obtuvieron resultados en la consistencia interna donde la totalidad de las escalas se encuentra adecuadamente formuladas con un valor representativo de 0.89, el cual es similar al que fue encontrado en la versión original de la escala de 39 ítems propuesta por van Dierendonck. Los análisis de fiabilidad realizados con las escalas nos indicaron que muestran, en general, una buena consistencia interna, siendo esta mayor a 0.78 (Autonomía: 0.79; Relación con Otros: 0.80; Manejo del ambiente: 0.80; Crecimiento personal: 0.78; Sentido de Vida: 0.82 y Autoaceptación: 0.87).
- **Definición conceptual:** Según Ryff (1989) menciona que el bienestar psicológico se va a desarrollar de manera satisfactoria cuando se realice de manera adecuada la evaluación, teniendo en cuenta las diversas áreas de cada individuo, generando en sí mismos reacciones positivas o de gozo en relación a las experiencias que ha vivenciado a lo largo de su vida (Guzmán y Santa, 2016, p. 37).

- **Definición operacional:** De variable bienestar psicológico se han obtenido 6 dimensiones con 22 indicadores de un total de 39 ítems, desarrollan de la valoración politómica con un instrumento de recolección de datos de la Escala de Bienestar Psicológico. (Ver anexo N° 2)

#### **Variable 2:** Estrés Académico

- **Nombre original:** Inventario de estrés académico SISCO.
- **Año:** 2005.
- **Fuente:** Arturo Barraza (2007).
- **Adaptación en el Perú:** Puentes- Sanchez, P. (2010)
- **Descripción:** Este inventario está conformado por 5 apartados.

Los 31 ítems están distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si - no), permite determinar si el encuestado es candidato y apto para la aplicación de la prueba.
  - Un ítem que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico, a través de alternativas con escala tipo Likert, al igual que los ítems restantes.
  - Ocho ítems que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del ambiente, definidas como estímulos estresores.
  - Quince ítems que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones frente al estímulo estresor, distribuidos según las dimensiones: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
  - Seis ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).
- **Administración:** Individual o colectiva.
  - **Duración:** 15 minutos.

- **Aplicación:** Estudiantes universitarios.
- **Puntuación:** Cada opción admite una puntuación del 1 al 5.
- **Validez y confiabilidad del instrumento:** Se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Donde según García (2006) y Hogan (2004) citados en Barraza (2007), son niveles de confiabilidad valorados como muy buenos o elevados. Por otro lado, para comprobar la validez del instrumento se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems del inventario mediante el análisis de grupos contrastados y de consistencia interna. (Barraza, 2007).
- **Baremo:** La baremación sirve de apoyo para la interpretación de los puntajes obtenidos en el instrumento que responde a la variable de investigación; para ello, se realiza una sumatoria de los puntajes totales para ser convertidos en datos porcentuales a través de una regla de tres simple o realizando una multiplicación de la media obtenida por 25 (Jiménez, 2013). Luego de ello, pasa a ser interpretado con la siguiente información:

Tabla 2

*Baremo – Rangos y puntuaciones*

Baremos Intensidad		Baremos Frecuencia
Categorías	Total	Categorías
Bajo	0-20	Nunca
Medio Bajo	21-40	Rara vez
Medio	41-60	Algunas veces
Medio Alto	61-80	Casi siempre
Alto	81-100	Siempre

Fuente: Elaboración propia extraída de Puestas Sánchez (2010).

- **Definición conceptual:** El estrés académico en una perspectiva psicológica de tipo cognoscitivo, este es considerado como un proceso de cambio por lo que pasan los estudiantes, donde los procesos cognitivos juegan un rol importante en el desarrollo y desencadenamiento de las situaciones estresantes, ya que, se enfoca en la manera en cómo se evalúa la situación, las demandas del medio y con qué recursos cuenta para hacerle frente, ya sea a modo individual o social (Román y Hernández, 2011, p. 6).
- **Definición operacional:** De la variable estrés académico se han tomado 3 dimensiones con 6 indicadores de un total de 31 ítems, desarrollando una valoración politómica con un instrumento para la recolección de datos del Inventario de Estrés Académico SISCO. (Ver anexo N° 2)

#### 2.4. Proceso de recolección de datos

Para empezar con el proceso de recolección de datos, se realizó una autorización con los derechos que incluye aspectos del anonimato, salvaguardar su integridad y la participación voluntaria de cada estudiante de la carrera de psicología, al inicio de los cuestionarios que fueron elaborados mediante Formulario de Google con el fin de poder aplicarlo a dicha población en el mes de septiembre del presente año; a su vez se establecieron requisitos para formar parte de la colaboración en el proyecto de investigación, teniendo en cuenta que se encuentre matriculado en la carrera de Psicología en el semestre 2020- II de una universidad privada de Lima. Como primer paso, se elaboró el formulario por el Drive, luego se procedió a compartir el link de manera virtual a los estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología para que pueda ser contestado de manera virtual.

## 2.5. Procesamiento y análisis de datos

Al culminar con el llenado del formulario (de las baterías psicológicas adaptadas), se prosiguió a una verificación minuciosa de la data extraída de la misma interfaz empleada, para luego ser trasladados al programa Excel donde pasaron por un filtro y tabulación respectiva de cada ítem y en base a cada participante, para luego ser analizados usando el software estadístico SPSS Versión 26.

De tal modo que con el programa mencionado se hizo uso de la estadística descriptiva para analizar las variables y dimensiones establecidas, calculando las medidas de tendencia central y frecuencias, con el fin de determinar el tipo de distribución normal a través de la inspección visual. Por consiguiente, fueron correlacionados los valores promedios de Bienestar Psicológico y Estrés Académico, empleando la estadística inferencial y se utilizó el análisis de Rho de Spearman para determinar la asociación de las categorías de ambas variables. Finalmente, se empleó una estratificación de acuerdo con las dimensiones de Bienestar Psicológico y la variable Estrés Académico, para luego utilizarse los criterios mencionados anteriormente.

Asimismo, los valores obtenidos de las variables fueron evaluados con la estadística inferencial, para lo cual se efectuó la prueba de la hipótesis con la técnica estadística de Rho de Spearman.

Los resultados obtenidos a través de la prueba de correlación de Rho Spearman se interpretaron mediante la comparación con la siguiente tabla:

Tabla 3

*Interpretación de los coeficientes de correlación de Spearman*

Valor	Interpretación
0.96 – 1.00	Correlación positiva muy fuerte
0.85 – 0.95	Correlación positiva fuerte
0.70 – 0.84	Correlación positiva significativa
0.50 – 0.69	Correlación positiva moderada
0.01 – 0.49	Correlación positiva débil
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
-0.01 – -0.49	Correlación negativa débil
-0.50 – -0.69	Correlación negativa moderada
-0.70 – -0.84	Correlación negativa significativa
-0.85 – -0.95	Correlación negativa fuerte
-0.96 – -1.00	Correlación negativa muy fuerte

Fuente. Interpretación obtenida de Coeficiente de Correlación: Una descripción general (Asuero, Sayago y González, 2006)

## 2.6. Criterios éticos

El presente artículo de investigación posee lineamientos estrictos que avalan su jurisprudencia como tal, como lo es el uso de la metodología y citado APA, en su sexta edición, donde los autores hicieron uso de dicho sistema, para la formalidad y respeto de autoría debida; asimismo, se mantuvo el respeto a la confidencialidad de las personas participantes para el recogido de datos, asegurando la anonimidad del mismo; de igual modo, se esclarecieron hitos referentes a la colaboración del estudio mediante un llenado voluntario, teniendo en cuenta el Código de Investigador Científico UPN aprobado con la resolución Rectoral N° 104-2016-UPN el 31 de octubre del 2016; en el art. N°5.

Por último, se hace uso de herramientas (baterías psicológicas) debidamente calibradas y adaptadas al entorno cultural presente, con el fin de obtener resultados con mayor precisión.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 3.1. Resultados Descriptivos

#### Variable: Bienestar psicológico

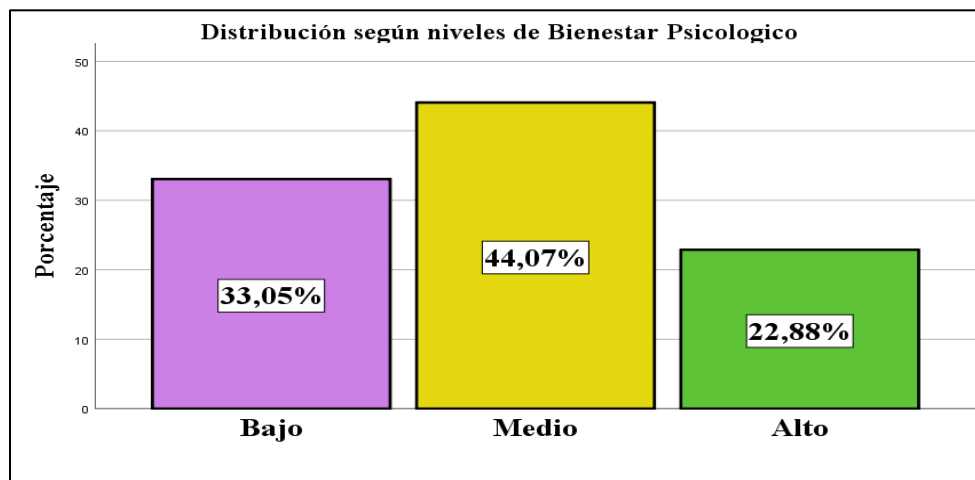
Tabla 4

*Distribución de niveles de Bienestar Psicológico*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	39	33.1%
Medio	52	44.1%
Alto	27	22.9%
Total	118	100%

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, en el 2020.

*Figura 2.* Niveles de Bienestar Psicológico y su distribución en la muestra estudiada.  
Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff



Ryff aplicado a los participantes, 2020.

En la tabla 4, se observa que la mayoría de los participantes presentan un nivel moderado (44.1 %) del bienestar psicológico; es decir, que los participantes desarrollan adecuadamente sus funciones de manera integral en todos los aspectos de sus vidas teniendo en cuenta sus capacidades y habilidades, lo cual se verá evidenciado en los

resultados de sus actividades de su vida cotidiana. Por otro lado, se percibe un bienestar psicológico bajo (33.1 %), que distingue funciones contrarias a las expuestas anteriormente. Finalmente, se examina un bienestar psicológico alto (22.9%), indicando una respuesta media en cuanto a los beneficios inmersos en la variable estudiada.

### Dimensión: Autoaceptación

Tabla 5

*Distribución de niveles de Auto aceptación*

		Frecuencia	Porcentaje
Auto-aceptación	Bajo	34	28.8%
	Medio	40	33.9%
	Alto	44	37.3%
	Total	118	100%

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, en el 2020.

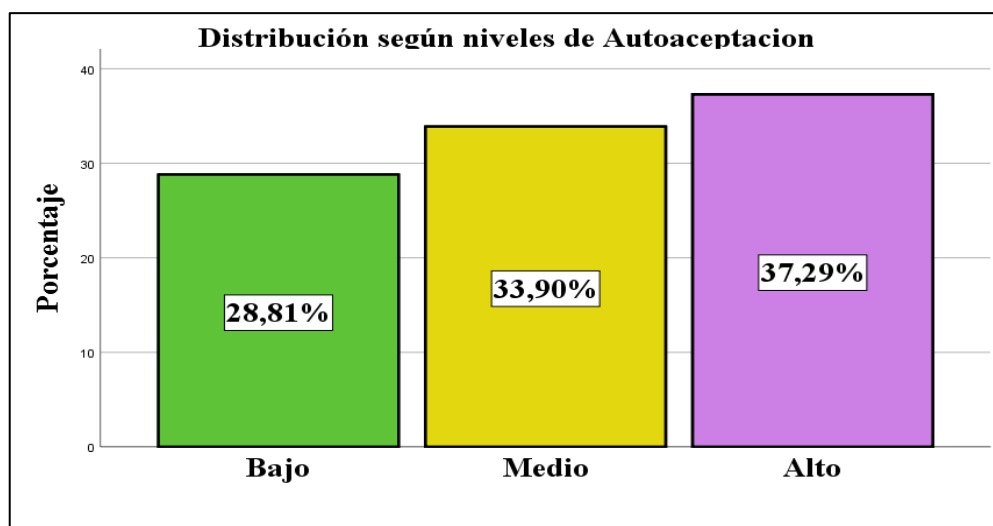


Figura 3 Niveles de Autoaceptación y su distribución en la muestra estudiada.  
Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 5, se observó que el (37,29%) de los participantes se encuentran en un nivel alto de autoaceptación, lo que significa que cada persona es capaz de sentir emociones y



experiencias agradables, siendo conscientes de aquello que le sucede. Además, un nivel medio de auto aceptación (33.90%). Por último, el (28,81%) de participantes presentan un nivel bajo de auto aceptación.

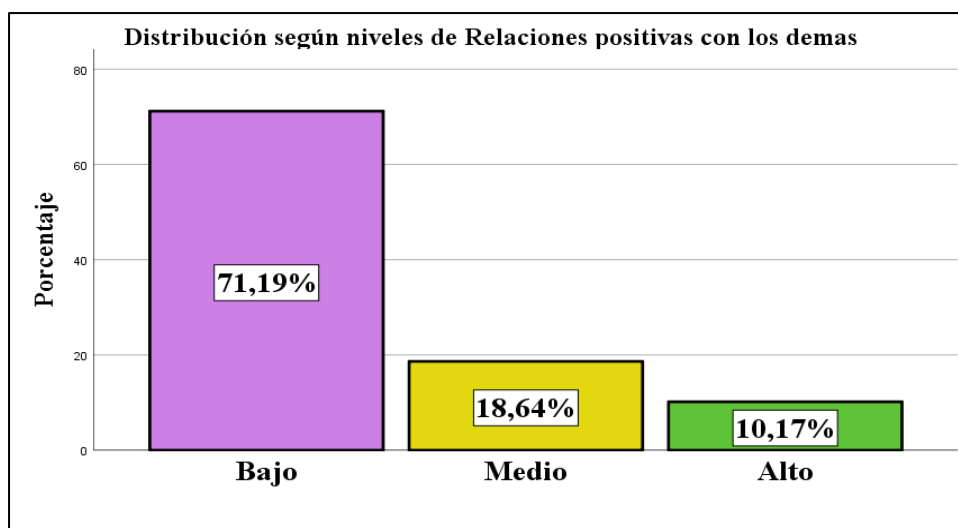
### Dimensión: Relaciones positivas con los demás

Tabla 6

*Distribución de niveles de Relaciones positivas con los demás*

		Frecuencia	Porcentaje
Relaciones positivas con los demás	Bajo	84	71.2%
	Medio	22	18.6%
	Alto	12	10.2%
	Total	118	100%

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, en el 2020.



*Figura 4.* Niveles de Relaciones positivas con los demás y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, 2020.

En la tabla 6, se evidencia que (71,18%) de los participantes posee un nivel bajo de relaciones positivas con los demás, lo que indica que existe poca

capacidad para mantener relaciones interpersonales basadas en la calidad y  
confianza.

**Dimensión: Autonomía**

Tabla 7

*Distribución de niveles de Autonomía*

	Frecuencia	Porcentaje
Autonomía	Medio	2 1.7%
	Alto	116 98.3%
	<b>Total</b>	<b>118 100%</b>

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, en el 2020.

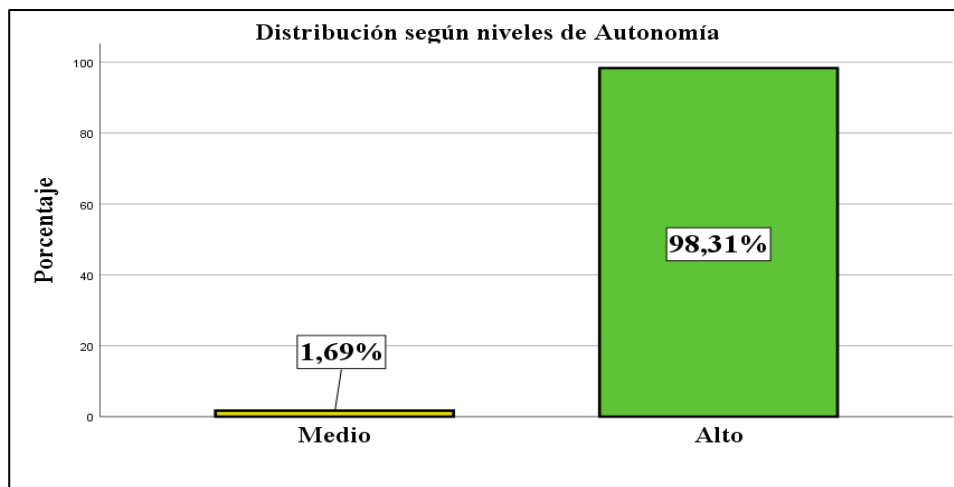


Figura 5. Niveles de Autonomía y su distribución en la muestra estudiada.  
Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, en el 2020.

En la tabla 7, se evidencia que el (98,31%) de los participantes presenta un nivel alto de autonomía, lo que significa que manejan adecuadamente la presión social, manteniendo su individualidad en diversas situaciones y defendiendo sus creencias e

ideas que posee ante las diferentes situaciones. Por otro lado, se halló un grupo (1,69%) que no defiende sus pensamientos y/u opiniones en circunstancias sociales.

### **Dimensión: Dominio del entorno**

Tabla 8

*Distribución de niveles de Dominio del entorno*

	Frecuencia	Porcentaje	
Dominio del entorno	Bajo	99	83.9%
	Medio	17	14.4%
	Alto	2	1.7%
	Total	118	100%

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, 2020.

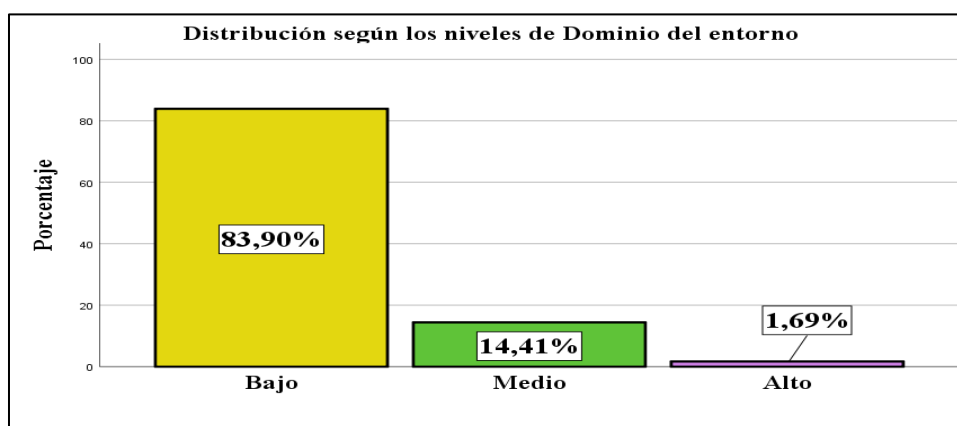


Figura 6. Niveles de Dominio del entorno y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, 2020.

En la tabla 8, se evidencia que el (83,90%) de los estudiantes se encuentran un nivel bajo del dominio del entorno, lo que indica que carecen de la capacidad ejercer control en situaciones nuevas, así como la poca habilidad de aplicar estrategias para contrarrestarlo, por tanto, esto provoca dificultad al momento de desenvolverse en ambientes favorables para sí mismo.

## Dimensión: Propósito en la vida

Tabla 9

*Distribución de niveles de Propósito en la vida*

	Frecuencia	Porcentaje	
Propósito en la vida	Bajo	102	86.4%
	Medio	16	13.6%
	Total	118	100%

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, 2020.

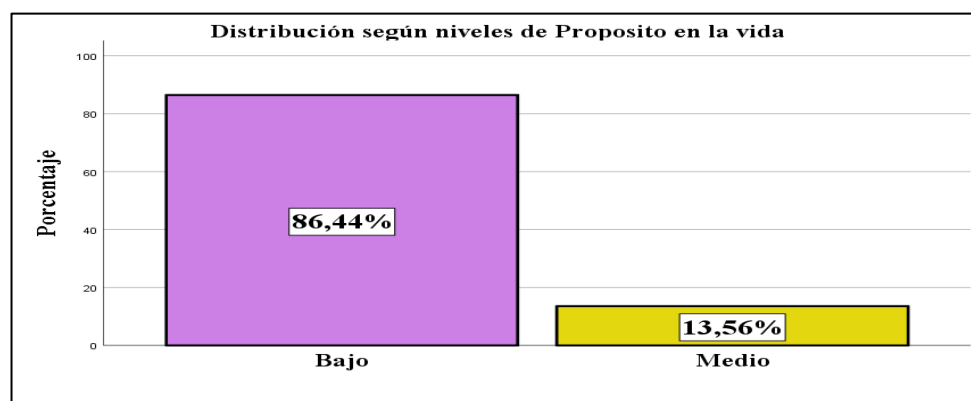


Figura 7. Niveles de Propósito en la vida y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, 2020.

En la tabla 9, se observa que el (86,44%) de los participantes se encuentran en un nivel bajo de propósito en la vida, lo que significa que presentan poca capacidad para trazar metas a largo plazo, tales como proyectos y planes a nivel personal y profesional. Sin embargo, existe un grupo (13,56%) de los estudiantes quienes representan el nivel medio y hacen alusión a una proyección con respecto a lo que quiere en diversas etapas de su vida.

**Dimensión: Crecimiento personal**

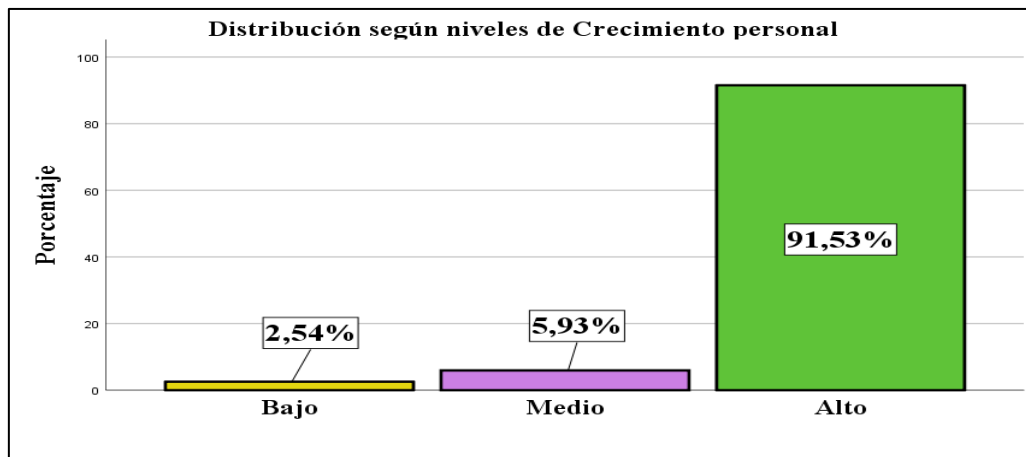
Tabla 10

*Distribución de niveles de Crecimiento personal*

		Frecuencia	Porcentaje
Crecimiento personal	Bajo	3	2.5%
	Medio	7	5.9%
	Alto	108	91.5%
	Total	118	100%

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico, 2020

Figura 8. Niveles de Crecimiento personal y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia



a  
base  
de los

resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 10, se evidencia que el (91,53%) de los participantes presenta competencias personales relacionadas con su potencial humano que le permite seguir creciendo para obtener resultados gratificantes y buscan la superación personal. En posición a esto, se encuentra un grupo pequeño (2,54%) que no cubre los ideales de superación.

**Variable: Estrés Académico**

Tabla 11

*Distribución de niveles de Estrés Académico*

		Frecuencia	Porcentaje
Estrés Académico	Muy bajo	3	2.5%
	Bajo	38	32.2%
	Medio	20	17.0%
	Alto	19	16.1%
	Muy alto	38	32.2%
<b>Total</b>		<b>118</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos del Inventario de estrés académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.

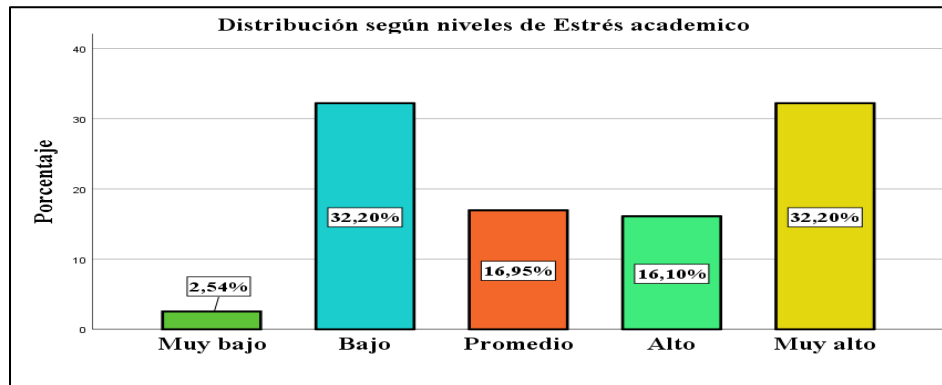


Figura 9. Niveles de Estrés académico y su distribución en la muestra estudiada. Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos del Inventario de estrés académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.

En la tabla 11, se observa que el (32,2 %) de los estudiantes presentan un nivel bajo de estrés académico, de tal manera que el otro grupo (32,2%) de los estudiantes poseen un nivel alto. Lo que significa que se va evidencia cambios notorios a nivel integral cuando atravesase situaciones de sobrecarga de actividades universitarias como presentación de trabajos, exposiciones, tareas y/o sus demás labores.

### 3.2. Resultados inferenciales

#### Prueba de normalidad

Formulación de hipótesis:

- Ha: Los datos no se distribuyen normalmente.
- Ho: Los datos se distribuyen normalmente.

Tabla 12

*Correlación significativa de Kolmogorov - Smirnov (N=118)*

	Estadístico	Gl	Sig.
Bienestar Psicológico	.068	118	.020 <sup>c</sup>
Estrés Académico	.093	118	.045 <sup>c</sup>

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 12, se observa que a un nivel de significancia del 5% se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo que se afirma que los datos no se distribuyen normalmente, siendo datos no paramétricos, por lo que se usara la prueba de Spearman.

#### Hipótesis General

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

Ha: Existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

Valor de Alfa= 0.05 (5%)

Tabla 13

*Correlación entre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico (N=118)*

		Nivel de Bienestar Psicológico	Nivel de Estrés Académico
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1.000	-.554**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	118	118
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	-.554**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	118	118

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario de estrés académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.

En la tabla 13, se demuestra que el nivel de significancia es menor a 0.05 y se tiene un -0.55 de Rho de Spearman, por lo que se acepta la hipótesis alterna, además se observa que presenta una correlación negativa moderada. Entonces se afirma que existe una relación inversa entre el bienestar psicológico y el estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicología de primer ciclo de una universidad privada de Lima, en el 2020.

### **Hipótesis específica 1**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre las relaciones positivas con los demás del bienestar psicológico y estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre las relaciones positivas con los demás del bienestar psicológico y estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.



Valor de Alfa= 0.05 (5%)

Tabla 14

*Correlación entre el Relaciones positivas con los demás y el Estrés Académico (N=118)*

		Nivel de Relaciones positivas con los demás	Nivel de Estrés Académico
Rho de Spearman	Relaciones con los demás	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.000
		N	118
	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	-.478**
	Sig. (bilateral)	.000	.000
	N	118	118

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario de estrés académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.

En la tabla 14, se observa que el nivel de significancia es menor a 0.05 y se tiene un Rho de Spearman del -0.47, por lo que se acepta la hipótesis alterna, además se evidencia que presenta una correlación inversa y débil. Entonces se afirma que existe una relación indirecta entre las relaciones positivas con los demás y el estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicología de primer ciclo de una universidad privada de Lima, en el 2020.

### **Hipótesis específica 2**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre el dominio de entorno del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre el dominio de entorno del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

Valor de Alfa= 0.05 (5%)

Tabla 15

*Correlación entre el Dominio del entorno y el Estrés Académico (N=118)*

		Nivel de Dominio Entorno	Nivel de Estrés Académico
Rho de Spearman	Coeficiente de Dominio del entorno	1.000	-.569**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	118	118
Estrés Académico	Coeficiente de correlación	-.569**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	118	118

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario de estrés académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.

En la tabla 15, se observa que el nivel de significancia es menor a 0.05 y se tiene un Rho de Spearman del -0.56, por lo que se acepta la hipótesis alterna, además se refleja que presenta una correlación inversa y moderada. Entonces se afirma que existe una relación indirecta entre el dominio del entorno y el estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicología de primer ciclo de una universidad privada de Lima, en el 2020.

### Hipótesis específica 3

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la autonomía del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre la autonomía del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

Valor de Alfa= 0.05 (5%)

Tabla 16

*Correlación entre la Autonomía y el Estrés Académico (N=118)*

			Nivel de Autonomía	Nivel de Estrés Académico
Rho de Spearman	Autonomía	Coeficiente de correlación	1.000	-.566
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	118	118
Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	-.566	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	118	118

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario de estrés académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.

En la tabla 16, se observa que el nivel de significancia es menor a 0.05 y se tiene un Rho de Spearman del -0.566, por lo que se acepta la hipótesis alterna, además se manifiesta que presenta una correlación inversa y moderada. Entonces se afirma que existe una relación indirecta entre la autonomía y el estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicología de primer ciclo de una universidad privada de Lima, en el 2020.

#### **Hipótesis específica 4**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre el propósito en la vida del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre el propósito en la vida del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

Valor de Alfa= 0.05 (5%)

Tabla 17

*Correlación entre el Propósito en la vida y el Estrés Académico (N=118)*

			Nivel de Propósito de la vida	Nivel de Estrés Académico
Rho de	Propósito en la vida	Coefficiente de correlación	1.000	-.446**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	118	118
Spearman	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	-.446**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	118	118

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario de estrés académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.

En la tabla 17, se observa que el nivel de significancia es menor a 0.05 y se tiene un Rho de Spearman del -0.446, por lo que se acepta la hipótesis alterna, además se evidencia que presenta una correlación inversa y débil. Entonces se afirma que existe una relación indirecta entre el propósito y el estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicología de primer ciclo de una universidad privada de Lima, en el 2020.

### **Hipótesis específica 5**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre el crecimiento personal del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología una universidad privada de Lima, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre el crecimiento personal del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

Valor de Alfa= 0.05 (5%)

Tabla 18

*Correlación entre el Crecimiento personal y el Estrés Académico (N=118)*

		Nivel de Crecimiento Personal	Nivel de Estrés Académico
Rho de Spearman	Crecimiento Personal	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	-.390**
		N	.000
		118	118
Estrés Académico		Coeficiente de correlación	-.390**
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	.000
		118	118

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario de estrés académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.

En la tabla 18, se observa que el nivel de significancia es menor a 0.05 y se tiene un Rho de Spearman del -0.390, por lo que se acepta la hipótesis alterna, además se evidencia que presenta una correlación inversa y débil. Entonces se afirma que existe una relación indirecta entre el crecimiento personal y el estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicología de primer ciclo de una universidad privada de Lima, en el 2020.

### **Hipótesis específica 6**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la Autoaceptación del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre la Autoaceptación del bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, 2020.

Valor de Alfa= 0.05 (5%)

Tabla 19

*Correlación entre la Autoaceptación y el Estrés Académico (N=118)*

			Nivel de Autoaceptación	Nivel de Estrés Académico
Rho de		Coefficiente de correlación	1.000	-.542**
	Autoaceptación	Sig. (bilateral)	.	.000
		N	118	118
Spearman		Coefficiente de correlación	-.542**	1.000
	Estrés Académico	Sig. (bilateral)	.000	.
		N	118	118

Fuente: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Inventario de estrés académico SISCO, aplicado a los participantes, 2020.

En la tabla 19, se observa que el nivel de significancia es menor a 0.05 y se tiene un Rho de Spearman del -0.542 por lo que se acepta la hipótesis alterna, además se evidencia que presenta una correlación inversa y moderada. Entonces se afirma que existe una relación indirecta entre la los demás y el estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicología de primer ciclo de una universidad privada de Lima, en el 2020.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

La presente investigación, tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico, en los estudiantes de una Universidad privada de Lima, específicamente en estudiantes de la carrera profesional de Psicología; donde para la obtención y recolección de datos de la población en mención se realizó un análisis respectivo, tanto descriptivo como inferencial a través de la prueba de Spearman, se halló un valor de Rho de -0.55, indicando una correlación negativa moderada entre el bienestar psicológico y el estrés académico, por lo que se concluyó que al aumentar el nivel de una variable, la otra va a disminuir. Por consiguiente, se acepta la hipótesis de investigación, la cual menciona que existe relación entre el bienestar psicológico y estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima. Dicho resultado significa que los componentes del bienestar psicológico como autonomía, desarrollo personal, relaciones positivas, dominio del entorno, autoconcepto, entre otros, están asociados a los factores que desencadenan estrés académico en la población universitaria. Corroborando lo mencionado, Ordoñez (2008), en su investigación sobre Bienestar Psicológico y estrés académico, obtuvo resultados significativos en base a un análisis estadístico, y denota que la correlación existente entre las variables en mención es negativa moderada, confirmando lo que se ha demostrado en el presente estudio, donde se abordan las mismas variables y con casi el mismo sector muestral. Un estudio similar, elaborado por Muñoz (2019), demuestra que la influencia ejercida por el bienestar psicológico es inversa al estrés académico por los estudiantes; un soporte teórico adicional que refuerza lo planteado en el actual trabajo de investigación. Dichos resultados, no son más que la confirmación de lo que Lazarus y Folkman (1988, citado en Berrío y Mazo, 2011) mencionan en su

investigación denominada “Estrés Académico”, referido a las estrategias de afrontamiento y como consiguen un estado de bienestar al obtener un afronte significativo de las diferentes situaciones estresantes, tanto a la exposición a entornos externos e internos. Para la elección del tema de investigación se recurrió a fuentes fidedignas que avalen el estudio, como Scielo, Dialnet, Renati y Concytec los cuales presentan vasto sustento científico, puesto que, ya habían sido abordados por otros autores que denotan gran soporte teórico asociado; del total de los casos, la relación de todos ellos responde a un unísono a inversa; confirmando lo que se tenía como antecedentes. De todo lo anteriormente expuesto, es fundamental rescatar la asociación que existe entre el bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes universitarios; por tanto, se recomienda mostrar mayor interés en el tema y lo provecho que resulta su práctica, siendo de suma importancia la ejecución de talleres y/o programas que refuercen dichas variables durante el ciclo universitario.

En cuanto al primer objetivo específico, se buscó determinar la relación entre las relaciones positivas con los demás y el estrés académico en una universidad privada de Lima, específicamente en estudiantes de la carrera profesional de Psicología; teniendo en cuenta la recepción y recopilación de datos de la muestra mencionada donde se realizó su respectivo análisis tanto descriptivo como inferencial, utilizando la prueba de Spearman; se halló una fuerza de correlación de Rho de -0.47, indicando una correlación negativa débil entre las relaciones positivas de los demás y el estrés académico, por lo que se concluyó que al aumentar el grado de una variable la otra disminuye. A consecuencia de ello, se acepta la hipótesis de investigación, la cual indica que existe relación entre las relaciones positivas con los demás y estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima. Dicho resultado representa que los individuos que guardan una relación estrecha y auténtica entre otros, y ello va a generar bajos niveles de estrés en una población universitaria. Corroborando lo anterior, Tualombo (2018), en su



investigación, el cual indagó sobre el bienestar psicológico y el estrés, se obtuvo resultados significativos en base a un análisis estadístico, y expresa que la correlación existente entre las variables es negativa, confirmando lo que se ha demostrado en la presente investigación. Asimismo, un estudio similar, Tenazoa (2019), en su investigación realizada referente al bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, encontró que las relaciones positivas con los demás y el estrés presentan una correlación significativa, indirecta de intensidad débil. Ambos resultados no son más que la confirmación de lo que Sheldon y Elliot (1999, citado en Sansinenea, et al, 2008) en su investigación basada con el “bienestar psicológico”, donde indica que la auto concordancia brinda oportunidades a las personas para satisfacer necesidades básicas y ello requiere de competencias y habilidades previamente desarrolladas que están vinculadas al crecimiento personal, autonomía y red de apoyo social. Para la elección de las dimensiones de las variables de estudio se acudió a fuentes fiables que lo avalen, además que presentan un amplio sustento científico, puesto que ya habían sido investigado por otros autores que denota una base teórica, todo ello, confirma lo que ya se tenía como antecedentes. De lo anteriormente expuesto, es importante recalcar la influencia del bienestar psicológico en el estrés académico; es por ello, se recomienda fomentar la auto concordancia para el alcance de metas y objetivos personales.

En relación al segundo objetivo específico, se buscó determinar la relación entre el dominio del entorno y el estrés académico en una universidad privada de Lima, específicamente en estudiantes de la carrera profesional de Psicología; teniendo en cuenta la recolección de datos de la muestra mencionada donde se realizó su respectivo análisis tanto descriptivo como inferencial, utilizando la prueba de Spearman, se encontró un valor del Rho de -0.56, indicando una correlación negativa moderada entre el dominio del entorno y el estrés académico, por lo que concluyó que al aumentar el grado de una

variable la otra disminuye. A consecuencia de ello, se acepta la hipótesis de investigación, la cual indica que existe relación entre el dominio del entorno y estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima. Dicho resultado, significa que el individuo tiene mayor manejo de situaciones que son nuevas y/o en las que suele desenvolverse durante su vida cotidiana, lo que implica el empleo de estrategias adquiridas en diversos espacios, a su vez podrá controlar situaciones estresoras en un espacio académico porque ya posee los medios necesarios para ello. Reafirmando lo anterior, Tualombo (2018), en su estudio que hace referencia a la dimensión dominio del entorno y la variable estrés, donde realizó un análisis estadístico, hallando una correlación negativa - fuerte, lo que muestra que, a mayor nivel del dominio del entorno, menor nivel de estrés. De igual forma, Ordoñez (2018), en su investigación realizada que alude al dominio del entorno y el estrés, se evidenció que existe una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa, lo que señala que, a mayor dominio del entorno, se presentarán menor nivel del estrés. Ambos hallazgos no son más que la confirmación de lo que Castro (2009), en su investigación “teoría de la adaptación”, donde destaca que los estímulos positivos y la influencia del temperamento y personalidad de cada individuo en el entorno ya que va a generar un impacto en el lugar que se desarrolla, a su vez teniendo en cuenta los factores internos y externos. Para la elección de las dimensiones de las variables de estudio se acudió a fuentes fiables que respalden lo plasmado en la investigación, además que presentan un vasto soporte científico, debido a que ya habían sido indagadas por otros autores que implica una base teórica, todo ello, reafirmar lo que ya se tenía como antecedentes. Finalmente, en base a la similitud encontrada con otro estudio, se puede afirmar que existe una relación inversa entre la dimensión dominio del entorno y el estrés académico; por lo que se recomienda que se lleve a cabo una investigación a un nivel explicativo, con el propósito de hallar mayor evidencia que permita conocer más sobre la

relación entre ambas variables y a su vez se tenga en cuenta la población seleccionada, para crear programas psicoeducativos efectivos con la finalidad de mejorar el dominio del entorno y reducir los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios.

En relación al tercer objetivo específico, se tuvo como objetivo determinar la relación entre la autonomía y el estrés académico en una universidad privada de Lima, específicamente en estudiantes de la carrera profesional de Psicología; luego de la recolección de datos de la muestra estudiada mencionada se realizó su respectivo análisis tanto descriptivo como inferencial, utilizando la prueba de Spearman, se encontró el valor de Rho de -0.56, lo que denota una correlación negativa moderada entre la autonomía y el estrés académico, por lo que se concluyó que al aumentar el nivel de unas de las variables, la otra va a disminuir. A consecuencia de ello, se acepta la hipótesis de investigación, la cual indica que existe relación entre la autonomía y el estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima. Dicho resultado, manifiesta que la persona es capaz de adaptarse a los cambios que surgen y tener aspiraciones dentro de la sociedad, considerando sus propias ideas y defendiendo sus convicciones ante los demás; va a poder contrarrestar las situaciones estresoras en el ámbito universitario. Al respecto, Calvarro (2016), en su investigación que hace referencia a la dimensión autonomía y la variable estrés, donde se evidenció a través de un análisis estadístico una correlación inversa, lo que indica que a mayor autonomía, menores niveles de estrés; es decir que si la persona es capaz de adaptarse a los cambios que surgen y tener aspiraciones dentro de la sociedad, considerando sus propias ideas y defendiendo sus convicciones ante los demás; van a poder contrarrestar las situaciones estresoras. Del mismo modo, Tualombo (2018) en su estudio que alude a la dimensión autonomía y la variable estrés, se encontró que existe una relación inversa; lo que significa que, a mayor autonomía, menores niveles de estrés.

Ambos estudios confirman lo que Ryff (1995, citado en Sandoval, Dorner y Véliz, 2017)

en su investigación relacionada al bienestar psicológico, donde recalca la importancia de la planificación de metas y objetivos a largo plazo, contando con la capacidad de jerarquizar sus necesidades básicas con el fin de satisfacerlas y alcanzar la autonomía y garantizar su estabilidad integral. Para la elección de las dimensiones de las variables de estudio se acudió a fuentes fiables que lo respalden, asimismo que cuentan con un amplio sustento científico, puesto que ya habían sido investigado por otros autores que denota una base teórica, todo ello, comprobando lo que ya se tenía como antecedentes. De lo anteriormente expuesto, es importante recalcar la influencia de la autonomía en el estrés académico; es por ello, se recomienda recalcar el impacto que tiene la autonomía en el crecimiento personal de los individuos, siendo importante al afrontar situaciones estresoras. Por lo tanto, va a ser fundamental que se realicen talleres y/o programas que promuevan la independencia en los estudiantes para alcanzar un mejor desarrollo y desenvolvimiento en diferentes situaciones y ámbitos de su vida.

En cuanto al cuarto objetivo específico, se buscó determinar la relación el propósito en la vida del bienestar psicológico con el estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima; luego de la recolección de datos en la muestra seleccionada y su análisis a través de la prueba de Spearman, se halló el valor de Rho de -0.44, indicando una correlación negativa débil entre el propósito en la vida y el estrés académico, por lo que se concluyó que al aumentar una de las variables, la otra va a disminuir. En base a lo encontrado, se acepta la hipótesis de investigación, la cual menciona que existe relación significativa entre el propósito en la vida y el estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima. Este resultado significa que el propósito en la vida se disgrega de la asociación directa del estrés que se manifiesta en el ámbito académico, ya que, este fomenta el logro de objetivos y metas; estableciendo prioridades en busca de la estabilidad integral. Al respecto, Muñoz (2019), en su

investigación referida al Estrés Académico y Bienestar Psicológico, converge que la exposición a agentes estresores produce desbalance en el BP, predisponiendo a la población estudiada a presentar inclinación para incentivar sus competencias personales y profesionales, esto a través del establecimiento de objetivos y metas. El presente resultado es una confirmación más a lo evidenciado por Massone y Urquijo (2014) en su conjetura respecto al bienestar psicológico, y que estos se originan a causa de dos aspectos que engloban el logro de objetivos a mediano y largo plazo; así como las estimaciones de la situación actual. La actual relación encontrada se debe a que en la investigación se tomó en cuenta variables anteriormente estudiadas y que ya cuentan con un soporte teórico que asocia, donde se observa en todos los casos una relación negativa; es decir, no se ha hecho más que reconfirmar lo que se tenía como antecedentes, por lo que se considera necesario realizar un estudio a nivel explicativo, y teniendo en cuenta la población seleccionada, y a su vez elaborar programas efectivos con el fin de mejorar el propósito en la vida y reducir el nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología.

Cómo quinto objetivo específico, se buscó determinar la relación entre el crecimiento personal y el estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima; al igual que en los demás casos, tras pasar bajo un análisis estadístico de la población muestral estudiada, basado en la prueba de Spearman, se halló el valor de Rho de -0.39, indicando una correlación negativa débil entre el crecimiento personal y el estrés académico. Teniendo en cuenta lo hallado, se acepta la hipótesis de investigación, la cual menciona que existe relación medianamente significativa entre el crecimiento personal y el estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima. Este resultado significa que el componente de crecimiento personal ayuda a confrontar el estrés académico, buscando el individuo resultados positivos en su vida, para conseguir el desarrollo de capacidades y aptitudes a nivel personal. Ante ello, Gutierrez y Veliz (2018),

en su estudio sobre el Bienestar Psicológico y el Estrés Académico, específicamente en las estrategias de afrontamiento, se demostró que dicha población busca fijarse en lo positivo y tener éxito en lo que realizan; es decir, que al contar con bajos niveles de estrés académico el crecimiento personal será mayor, reforzando la relación inversa entre las variables planteadas. Estos resultados no son más que la confirmación de Marsollier y Aparicio (2011), ya habían manifestado en sus publicaciones teóricas, respecto al estado de positivismo en las personas que cuentan con bienestar psicológico, y es que estas evitan situaciones desagradables como el estrés y analizan los sucesos de manera integral y axiomática. Ahora bien, teniendo en cuenta la similitud de los resultados encontrados en los diferentes trabajos de investigación, a pesar de la diferencia poblacional y los tiempos de realización; es una ratificación más para la relación coetánea entre ambas variables. Por lo expuesto, es pertinente reconocer la importancia de la mutualidad que presenta el crecimiento personal y el estrés académico, siendo propicio proporcionar una recomendación en dirección a la promoción del crecimiento personal, a través de la elaboración de programas de empowerment personal.

Por último, en el sexto objetivo específico, se buscó determinar la relación entre la autoaceptación y el estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima, luego de la recolección de datos en la muestra seleccionada y su análisis a través de la prueba de Spearman, se halló el valor de Rho de  $-0.54$ , indicando una correlación negativa moderada entre la autoaceptación y el estrés académico, por lo que se concluyó que al aumentar el nivel de una de las variables, la otra va a disminuir. En base al resultado obtenido, siendo este negativo, se acepta la hipótesis de investigación, la cual menciona que existe relación significativa entre la autoaceptación y el estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima. Dicho resultado significa que el experimentar situaciones agradables, sentirse bien consigo mismo, tener conciencia de la

realidad y de nuestras limitaciones, son aspectos que ayudan a reducir los niveles de estrés académico. Al respecto, Calvarro (2016), en su investigación referido a estudiantes, denota que las personas que cuentan con mejor autoaceptación (indiferente del género al que pertenezcan) sus niveles de bienestar psicológico son mayor, manteniendo una postura positiva ante ciertas limitaciones que se puedan presentar. Teniendo en cuenta ello, corroboran lo que Ryff (1995, citado en Sandoval, Dorner y Véliz, 2017) refiere en su investigación relacionada al bienestar psicológico, donde este se va construyendo en base a la incorporación activa de medidas positivas, estando presente la motivación intrínseca de cada persona. Para llegar a todo ello, la elección de las dimensiones de las variables actualmente estudiadas se recurrió a fuentes de confianza que garanticen el sustento científico; donde estos ya habían sido estudiados por otros autores que evidencian soporte teórico asociado. Así mismo, es propicio hacer mención la gran importancia y descuido a la vez se tiene de la autoaceptación, por lo que se recomienda a los profesionales de la salud mental recurrir a este apartado con mayor importancia, como por ejemplo a la terapia de aceptación y compromiso (ACT) u otra que aborde o contemple con gran similitud lo descrito en el presente párrafo.

### **Limitaciones**

La presente investigación presentó algunas restricciones durante su desarrollo, lo que implicó ajustes en el estudio. Uno de ellos, es que los resultados fueron recolectados en periodo de confinamiento por el aislamiento social producto de la pandemia del COVID - 19, dada la coyuntura suscitada se optó por enviar los cuestionarios de manera virtual, lo que implicó que el tipo de muestreo sea no probabilístico, ya que no se contaba con una lista de los estudiantes. Por otro lado, no se hallaron suficientes estudios pertinentes con las dimensiones abordadas.

### **Implicancias**

A partir de los hallazgos, el corolario social más probable en cuanto a la investigación realizada es que esta sirva como antecedente teórico para una población específica y a la vez se pueda realizar en entornos académicos con mayor precisión y extenderse a aspectos como el trabajo, familia y convivencia social; puesto que, se ha constatado que la relación entre las variables es inversa, donde el Bienestar Psicológico juega un papel importante en el desempeño de los estudiantes, siendo el estrés un factor que afecta su adecuado desenvolvimiento, el poseer niveles altos de bienestar, contrarresta la situación. Por consiguiente, se plantea la puesta en marcha de un actuar preventivo-promocional en estudiantes que están expuestos constantemente a carga tensiosa, con el fin de reforzar su bienestar subjetivo, a través de charlas y/o talleres abocados a ello.

## **4.2 Conclusiones**

En el presente trabajo de investigación se determinó la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de una Universidad privada de Lima, donde se puede confirmar la relación significativa e inversa entre las variables mencionadas y en la muestra estudiada. Se tiene como corolario relevante el hallazgo que se obtuvo en cuanto a la correlación inversa, siendo esto el objetivo central de la presente investigación, denotando un precedente persistente; explicando por sí mismo, que a mayor estado de bienestar psicológico el estrés académico tiende a disminuir.

Adicionalmente, en la presente investigación se determinó la relación entre las relaciones positivas con los demás y la variable estrés académico en una universidad privada de Lima; hallándose que existe una relación significativa e inversa entre las variables estudiadas, específicamente en la muestra estudiada. Siendo lo más importante de esto, la relación que representan, ya que, responde al objetivo de estudio; es decir, a mayores relaciones positivas con los demás, el estrés académico es inferior.



También, en el presente estudio se determinó la relación entre el dominio del entorno y la variable estrés académico en una universidad privada de Lima, encontrándose la presencia de una relación significativa e inversa entre ambas variables estudiadas. Lo cual, responde al objetivo de estudio, explicando que la correlación inversa entre las variables es significativa, y que responde a una constante y/o patrón repetitivo, indicando que, a mayor dominio del entorno, la respuesta al estrés académico es gradualmente menor.

De igual modo, se determinó la relación entre la autonomía y la variable estrés académico en una universidad privada de Lima, específicamente en la muestra estudiada, evidenciándose cierta relación significativa e inversa en las variables analizadas; lo que implica que las personas que presentan un alto nivel de autonomía van a afrontar de mejor manera las situaciones estresoras, reduciendo la presencia de los índices del estrés académico.

Asimismo, se determinó la relación entre el propósito en la vida y la variable estrés académico en una universidad privada de Lima, específicamente en la muestra establecida en la presente investigación, hallándose que existe una correlación significativa e inversa en las variables estudiadas, donde realce al objetivo detallado; lo que significa que los individuos que poseen mayores propósitos en la vida no percibirán niveles altos de estrés.

Además, en el actual dossier se determinó la relación del crecimiento personal del bienestar psicológico con el estrés académico, en los estudiantes de una universidad privada de Lima. Lo más imprescindible en este acápite de la investigación fue descubrir que existe relación opuesta entre las variables mencionadas; lo cual representa que mientras exista un adecuado crecimiento personal, los niveles de estrés académico en la muestra estudiada son menores.

Inclusive, en el presente estudio de investigación se determinó la relación de la autoaceptación del bienestar psicológico con el estrés académico, en los estudiantes de una

universidad privada de Lima; exponiendo una notable relación entre ambos constructos.

Por tanto, resalta la importancia en la investigación del presente objetivo, encontrando que la autoaceptación responde a una correlación inversa en cuanto al estrés académico; es decir, al contar con altos niveles de autoaceptación, la carga tensiosa se reduce representativamente.

## REFERENCIAS

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

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

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

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

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

## ANEXO N° 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>-¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las relaciones positivas con los demás de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, en el 2020?</p> <p>-¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el dominio de entorno de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima, en el 2020?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>-Determinar la relación entre el estrés académico y las relaciones positivas con los demás de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p> <p>-Determinar la relación entre el estrés académico y el dominio de entorno de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe relación el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>-Existe relación entre el estrés académico y las relaciones positivas con los demás en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p> <p>-Existe relación entre el estrés académico y el dominio de entorno de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p>	<p><b>Variable I</b></p> <p>Bienestar psicológico</p> <p><b>Variable II</b></p> <p>Estrés académico</p>	<p><b>Tipo de Metodología:</b></p> <p>Básica</p> <p><b>Diseño de Investigación:</b></p> <p>Diseño no experimental-Transversal</p> <p><b>Enfoque de la investigación:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Alcance de la Investigación:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Población:</b></p> <p>Estudiantes de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>118 estudiantes que cursan el primer ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p>



<p>-¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la autonomía de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?</p>	<p>-Determinar la relación entre el estrés académico y la autonomía de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p>	<p>-Existe relación entre el estrés académico y la autonomía de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p>		
<p>-¿Cuál es la relación del estrés académico y el propósito en la vida de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?</p>	<p>-Determinar la relación entre el propósito en la vida y el estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p>	<p>-Existe relación entre el estrés académico y el propósito en la vida de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p>		
<p>-¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el crecimiento personal de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020?</p>	<p>-Determinar la relación entre el estrés académico y el crecimiento de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020.</p>	<p>-Existe relación entre el estrés académico y el crecimiento personal de los estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima, en el 2020.</p>		



## ANEXO N° 2. Matriz de Operacionalización de variables

- **Variable 1:** Bienestar Psicológico.

<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICION OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>
Según Ryff (1989) menciona que el bienestar psicológico se va a desarrollar de manera satisfactoria cuando se realice de manera adecuada la evaluación, teniendo en cuenta las diversas áreas de cada individuo, generando en sí mismos reacciones positivas o de gozo en relación a las experiencias que ha vivenciado a lo largo de su vida.	De la variable bienestar psicológico se han obtenido 6 dimensiones con 39 indicadores de un total de 39 ítems, desarrollan de la valoración politómica con un instrumento de recolección de datos de la Escala de Bienestar Psicológico.	-Autonomía.	-Independencia y determinación	<b>3,4,9</b>
			-Regulación de conducta	<b>10,15,21</b>
			-Autoevaluación con criterios propios.	<b>27,33</b>
		-Propósito en la vida.	-Objetivos en la vida	<b>6,12</b>
			-Sensación de llevar un rumbo	<b>17,18</b>
			-Motivación para actuar	<b>23,29</b>
		-Crecimiento personal.	-Desarrollo continuo	<b>24,30</b>
			-Apertura a nuevas experiencias	<b>34,35</b>

			-Capacidad de apreciar las mejoras personales	<b>36,37,38</b>
		-Autoaceptación.	-Historia de la vida	<b>1</b>
			-Seguridad Personal	<b>7</b>
			-Aspectos para cambiar	<b>13</b>
			-Gusto personal	<b>19</b>
			-Decepción de logros	<b>25</b>
			-Orgullo personal	<b>31</b>
		-Relaciones positivas con los demás.	-Independencia y determinación	<b>2,8</b>
			-Regulación de la conducta	<b>14,20</b>

		2	-Autoevaluación con criterios propios	<b>26,32</b>
		-Dominio del entorno.	-Sensación de control y competencia	<b>5,11</b>
			-Control de actividades	<b>16</b>
			-Aprovechar las oportunidades	<b>22,28</b>
			-Capacidad de elegir contextos	<b>39</b>

• **Variable 2:** Estrés Académico

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
El estrés académico en una perspectiva psicológica de tipo cognoscitivo, este es considerado como un proceso de cambio por lo que pasan los estudiantes, donde los procesos cognitivos juegan un rol importante en el desarrollo y desencadenamiento de las situaciones estresantes, ya que, se enfoca en la manera en cómo se evalúa la situación, las demandas del medio y con qué recursos cuenta para hacerle frente, ya sea a modo individual o social (Barraza, 2006).	De la variable estrés académico se han tomado 3 dimensiones con 6 indicadores de un total de 31 ítems, desarrollando una valoración politómica con un instrumento para la recolección de datos del Inventario de Estrés Académico SISCO.	-Reacciones sintomatológicas.	-Dolor de cabeza y/o espalda -Cansancio, fatiga crónica. -Disfunciones gástricas -Dificultad para dormir o sueño irregular -Ansiedad e indecisión. -Tono de humor depresivo y/o -Tristeza -Irritabilidad y/o preocupación excesiva. -Aislamiento y/o absentismo. -Desgano. -Tendencia a polemizar o discutir. -Conflictos frecuentes. -Aumento o reducción de consumo de alimento.	<b>4.1, 4.2, 4.3, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15</b>
		- Estresores.	-Competencias -Sobrecargas -Personalidad y carácter - Evaluaciones	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipo de trabajos</li> <li>-No entender</li> <li>-Participación</li> <li>-Tiempo limitado</li> </ul>	<p><b>3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7,</b> <b>3.8</b></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estrategias de afrontamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Habilidad asertiva</li> <li>-Elaboración y ejecución de plan</li> <li>-Elogios</li> <li>-Religiosidad</li> <li>-Búsqueda de información</li> <li>-Contar lo que le preocupa.</li> </ul>	<p><b>5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6</b></p>

**ANEXO N°3. Cronograma de actividades**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES – Parte 1**

**Estrés académico y bienestar psicológico en los estudiantes de primer ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el 2020**

ACTIVIDADES		MESES	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
		SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	PRESENTACIÓN DEL SILABO		■															
2	PRESENTACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN Y CAPITULO I: REVISIÓN SISTEMÁTICA			■	■													
3	ACEPTACIÓN DE TEMA DE INVESTIGACIÓN				■													
4	CALIFICACIÓN DE LA REVISIÓN SISTEMÁTICA				■	■												
5	INICIO Y DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA					■	■	■										
6	ELABORACIÓN Y REVISIÓN DE LA METODOLOGÍA							■	■	■								
7	ELABORACIÓN DE LOS RESULTADOS							■	■	■	■							
8	REVISIÓN DE LOS RESULTADOS											■						
9	ENVIO PAR CALIFICACIÓN DE LA REVISIÓN SISTEMÁTICA												■					
10	DESARROLLO Y REVISIÓN DE CAPITULO I Y II :													■				
11	DESARROLLO DE CAPITULO III														■	■		



